

飛輪教室

- 5人開班，20人滿班。
- SLIDEBOARD 有氧飛輪，需自備划步器。
- 飛輪單堂體驗價 \$200元。
- (建議身材嬌小學員，可先體驗單堂課程，再報名整期課程。)
- (限未額滿之班級，可事先報名)。
- 課程請假恕不補課。
- 若有未盡事宜，以現場規定為主。
- 本中心保有課程調整/解釋之權利。

全期課程

| | | |
|------------------|-----|--------|
| 週一 (11/04~12/30) | 9 堂 | 1080/期 |
| 週二 (11/05~12/31) | 9 堂 | 1080/期 |
| 週三 (11/06~12/25) | 8 堂 | 960/期 |
| 週四 (11/07~12/26) | 8 堂 | 960/期 |
| 週五 (11/01~12/27) | 9 堂 | 1080/期 |
| 週六 (11/02~12/28) | 9 堂 | 1080/期 |
| 週日 (11/03~12/29) | 9 堂 | 1080/期 |

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|
| 樂活瑜珈 (瑜珈課程) 潘姿余 08:00~09:00 | | | | | 週末開心晨騎 陳寶蓮 08:00~08:50 | 週末開心晨騎 陳寶蓮 08:00~08:50 |
| 平衡瑜珈 (瑜珈課程) 胡雅玲 10:40~11:40 | | 爆汗燃脂飛輪 陳寶蓮 10:00~10:50 | | | 快樂騎乘飛輪 張嫻綺 09:00~09:50 | 超心肺瘦身飛輪 陳寶蓮 09:00~09:50 |
| | | | | | 活力燃脂飛輪 張嫻綺 10:00~10:50 | 熱力燃燒飛輪 陳寶蓮 10:00~10:50 |
| | | | | | | |
| 基礎飛輪 劉衣平 18:30~19:20 | 基礎姿勢調整飛輪 王宣堯 18:30~19:20 | 基礎飛輪 周聖得 18:30~19:20 | 紓壓減脂飛輪 陳寶蓮 18:00~18:50 | 零基礎飛輪 張嫻綺 18:30~19:20 | | |
| 活力間歇 劉衣平 19:30~20:20 | 高效心率燃脂 王宣堯 19:30~20:20 | Eoxi® 飛輪 周聖得 19:30~20:20 | 進階:飛輪綜合教學訓練 高鈴晏 19:00~19:50 | SLIDEBOARD 有氧飛輪 划 張嫻綺 墊 19:30~20:20 | | |
| 活力間歇 劉衣平 20:30~21:20 | 核心即刻救援 王宣堯 20:30~21:20 | 有氧飛輪 周聖得 20:30~21:20 | 進階:飛輪綜合教學訓練 高鈴晏 20:00~20:50 | 燃脂飛輪 張嫻綺 20:30~21:20 | | |

多功能教室

- 4人開班，10人滿班，不開放單堂報名。
- 上課請穿著運動服裝。
- 課程請假恕不補課，每堂補健身房入場券2張請事先來電登記
- 前期舊生開課前(不含開課當天)續報全期課程享9折優惠(線上報名需有上一期訂單紀錄)

全期課程

| | | |
|------------------|-----|--------|
| 週一 (11/04~12/30) | | |
| 週二 (11/05~12/31) | 9 堂 | 3150/期 |
| 週三 (11/06~12/25) | 8 堂 | 2800/期 |
| 週四 (11/07~12/26) | 8 堂 | 2800/期 |
| 週五 (11/01~12/27) | 9 堂 | 3150/期 |
| 週六 (11/02~12/28) | | |
| 週日 (11/03~12/29) | 9 堂 | 3150/期 |

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|------------|------------------------------|---|---|--|------------------|------------------------------|
| ★ 進階48式太極拳 | ★ 基礎24式太極拳 | 功率肌能 陳建甫 09:30~10:30 TRX曲線雕塑 張怡茜 10:40~11:40 | 肌力與體能訓練 陳憶萍 09:30~10:30 ★ 環狀訓練 | ★ 進階環狀訓練 懸吊肌力 陳建甫 10:40~11:40 ★ 陳氏老架 | ★ 環狀訓練 ★ 陳氏小架 | ★ 陳氏小架 |
| | ★ 環狀訓練 | | | | | 燃脂防身拳擊 吳國璋 13:00~14:00 |
| | ★ 環狀訓練 | | | | | |
| | 壺鈴綜合訓練 廖啟瑜 18:30~19:30 | 燃脂綜合體能訓練 劉宇龍 19:00~20:00 | | | | |
| ★ 燃脂搏擊 | 懸吊肌力 陳建甫 19:40~20:40 | 肌力體能 劉宇龍 20:10~21:10 | 懸吊肌力 陳建甫 19:40~20:40 | 肌力循環 陳建甫 19:40~20:40 | | |
| ★ 燃脂搏擊 | 功率肌能 陳建甫 20:50~21:50 | | 肌力雕塑 廖啟瑜 20:50~21:50 | | | |

1130918版

★ 星號課程為獨立招生課程，請參照右側報名資訊

養生陳氏太極

2F
多功能教室

上一期舊生開課前續報享9折優惠
(線上報名需有上一期訂單紀錄)
優惠限開課前報名，不含開課當天

| 課程 | 星期 | 時段 | 期間 | 費用/堂數 | 授課老師 |
|----------------------|----|-------------|-------------|-----------|------|
| 進階48式 拳 | 一 | 10:00~12:00 | 11/04~12/23 | 2,704元/8堂 | 陳阿洲 |
| 基礎24式 拳 (八段錦、易筋經) | 二 | 10:00~12:00 | 11/05~12/24 | 2,704元/8堂 | |
| 陳氏老架 | 六 | 11:00~13:00 | 11/02~12/21 | 2,704元/8堂 | |
| 陳氏小架 | 日 | 10:00~12:00 | 11/03~12/22 | 2,704元/8堂 | |

- 6人開班、16人滿班。(陳氏小架、陳氏老架滿班為18人)
- 太極拳類: 單堂費用 \$350/堂。
- 養生易筋、太極: 單堂費用 \$350/堂。
- 養生太極停課日期: 12/28(六)、12/29(日)、12/30(一)、12/31(二)。

武術課程

2F
多功能教室

上一期舊生開課前續報享9折優惠
(線上報名需有上一期訂單紀錄)
優惠限開課前報名，不含開課當天

| 課程 | 星期 | 時段 | 期間 | 費用/堂數 | 授課老師 |
|------|----|-------------|-------------|-----------|------|
| 燃脂搏擊 | 一 | 19:40~20:40 | 11/04~12/30 | 2,000元/8堂 | 方俐文 |
| 燃脂搏擊 | 一 | 20:50~21:50 | 11/04~12/30 | 2,000元/8堂 | 方俐文 |

- 燃脂搏擊課程：6人開班、20人滿班。(燃脂搏擊學員，請自行準備手綁帶或請教練代購)
- 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
- 課程編排進度關係，未額滿之課程最後3堂課恕不受理插班。
- 燃脂搏擊課程不開放報名單堂，開課後恕不受理延期、轉班手續，無法全期參與課程者請自行斟酌是否參加。
- 若有未盡事宜，以現場規定為主。本中心保有課程調整/解釋之權利。
- 燃脂搏擊停課日期: 12/09(一)

環狀訓練

2F
多功能教室

上一期舊生開課前續報享9折優惠
(線上報名需有上一期訂單紀錄)
優惠限開課前報名，不含開課當天

| 課程 | 星期 | 時段 | 期間 | 費用/堂數 | 授課老師 |
|--------|----|-------------|-------------|-----------|------|
| 環狀訓練 | 二 | 14:00~15:00 | 11/05~12/31 | 1,800元/9堂 | 陳憶萍 |
| 環狀訓練 | 二 | 15:10~16:10 | 11/05~12/31 | 1,800元/9堂 | 陳寶蓮 |
| 環狀訓練 | 四 | 10:40~11:40 | 11/07~12/26 | 1,600元/8堂 | 陳憶萍 |
| 進階環狀訓練 | 五 | 09:30~10:30 | 11/01~12/27 | 2,250元/9堂 | 陳憶萍 |
| 環狀訓練 | 六 | 09:30~10:30 | 11/02~12/28 | 1,800元/9堂 | 陳寶蓮 |

- 環狀訓練類型課程；無單堂報名。
- 6人開班、15人滿班；課程期間請假恕不補課，每堂補健身券1張。