

3樓韻律教室						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
熱舞有氧 雷弘瑞 08:20~09:20	熱舞有氧 翁宇彤 08:20~09:20		正位瑜珈 王爽 08:20~09:20	伸展雕塑 林心予 08:20~09:20		歡樂有氧 姜琬筑 08:20~09:20
拳擊有氧 陳憶萍 09:30~10:30	歡樂派對 謝湘綾 09:30~10:30	Zumba®有氧 蕭宇珍 09:30~10:30	燃脂有氧 陳昱融 09:30~10:30	皮拉提斯 林心予 09:30~10:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 09:30~10:30	伸展瑜珈 王黎勤 09:30~10:30
熱舞有氧 王文婷 10:40~11:40	樂齡極球 謝樂樂 10:40~11:40	熱舞派對 簡紹宇 10:40~11:40	X-party 李佩蓉 10:40~11:40	滾動按摩瑜珈 李佩蓉 10:40~11:40		哈達瑜珈 王黎勤 10:40~11:40
樂齡體適能 林依欄 13:10~14:10	Zumba®有氧 蕭宇珍 12:50~13:50			Zumba®有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		流行MV舞蹈 姜琬筑 13:00~14:00
舒緩瑜珈 王爽 14:20~15:20	A.O.A	樂活扭一下 謝樂樂 14:00~15:00		A.O.A		基礎瑜珈 錢柏元 14:10~15:10
					韓風kpop舞蹈 姜琬筑 17:00~18:00	陰陽瑜珈 錢柏元 15:20~16:20
MV有氧舞蹈 蔡宜君 18:30~19:30	雕塑有氧 李佩蓉 18:30~19:30	熱舞有氧 雷弘瑞 18:30~19:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 18:30~19:30	初級瑜珈 高慈憶 18:30~19:30	熱舞有氧 雷弘瑞 18:30~19:30	
雕塑有氧 蔡宜君 19:40~20:40	X-party 李佩蓉 19:40~20:40	★ 零基礎當代舞蹈	活力有氧 廖啟瑜 19:40~20:40	哈達瑜珈 高慈憶 19:40~20:40		
★ (成人) KPOP	印度寶萊塢 莊美玲 20:50~21:50	Zumba®有氧 蕭宇珍 20:50~21:50	肌力雕塑 廖啟瑜 20:50~21:50	iPARTY愛派對有氧 陳致諤 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

彈性方案

週一 (7/01~8/26)

週二 (7/02~8/27)

週三 (7/03~8/28)

週四 (7/04~8/29)

週五 (7/05~8/30)

週六 (7/06~8/31)

週日 (7/07~8/25)

9堂

9堂

9堂

9堂

9堂

9堂

8堂

1080/期

1080/期

1080/期

1080/期

1080/期

1080/期

960/期

早鳥優惠方案

113/06/07~06/25報名享優惠9折

★報名時間:線上 06/07 午夜零點
現場 06/07 早上八點

開始報名

◎滿5人開班，中心保有課程調整及異動之權利。

◎**有氧、瑜珈單堂體驗200元** (請於課前20分鐘至現場排隊報名，額滿為止)。

◎停課日期：暫無。

課程套票：**2,200元/20張** (優惠期限45天，如超過優惠期限補回差額，即可繼續使用)

可任選**已開班未額滿之有氧、瑜珈、皮拉提斯**課程上課，時間彈性

課程票券登記辦法：**課前20分鐘**，限本人持票券至1F櫃檯登記 (不可代理劃位，額滿為止)

課程報名前請詳閱報名須知，本中心保有課程調整之權利。

墊 墊
請自備瑜珈墊；本中心提供租借30元/次，請至2F櫃檯租借。
備
因應課程需求，請自備兩個55D硬度的瑜珈磚、200公分以上的瑜珈繩。
如有疑慮請於課程時間詢問授課老師。(中心提供瑜珈磚租借，每組2個20元/次)

2樓韻律教室B						
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 潘姿余 07:00~08:00						
基礎瑜珈 陳怡如 08:20~09:20	哈達瑜珈 陳怡如 08:20~09:20	皮拉提斯 王黎勤 08:20~09:20	舒緩瑜珈 陳坤儀 08:20~09:20	樂活瑜珈 潘姿余 08:00~09:00	拜日瑜珈 王爽 08:20~09:20	全身伸展瑜珈 顏琮皓 08:00~09:00
Zumba 林容因 09:30~10:30	伸展瑜珈 簡紹宇 09:30~10:30	流動瑜珈 王黎勤 09:30~10:30	雕塑瑜珈 葛亨巨 09:30~10:30	熱力肚皮舞 (基礎) 滕立蒨 09:30~10:30	基礎瑜珈 陳怡如 09:30~10:30	內觀流瑜珈 蔡依倫 09:10~10:10
哈達瑜珈 高慈憶 10:40~11:40	核心流瑜珈 王爽 10:40~11:40	正位瑜珈 王黎勤 10:40~11:40	墊上肌力訓練 陳昱融 10:40~11:40	魔力肚皮舞 (舞碼) 滕立蒨 10:40~11:40	哈達瑜珈 陳怡如 10:40~11:40	
飛輪教室 平衡瑜珈 胡雅玲 10:40~11:40		內觀流瑜珈 蔡依倫 14:00~15:00		舒緩瑜珈 胡雅玲 14:00~15:00		
				初級瑜珈 高慈憶 15:10~16:10		
	伸展瑜珈 陳坤儀 17:20~18:20		iENERGY愛塑身 陳寶蓮 14:00~15:00	★ 幼兒 芭蕾舞		
皮拉提斯 王黎勤 18:30~19:30	基礎瑜珈 潘姿余 18:30~19:30	樂活瑜珈 潘姿余 18:30~19:30	哈達瑜珈 錢柏元 18:30~19:30	★ 兒童 芭蕾舞	基礎瑜珈 王爽 18:30~19:30	墊上芭蕾舞 孫于哲 18:30~19:30
流動瑜珈 錢柏元 19:40~20:40	芭蕾舞提斯 林心予 19:40~20:40	伸展瑜珈 潘姿余 19:40~20:40	深度延展瑜珈 錢柏元 19:40~20:40	★ 兒童 流行MV	流動瑜珈 王爽 19:40~20:40	★ 入門 芭蕾舞
伸展瑜珈 錢柏元 20:50~21:50	韓風kpop舞蹈 姜琬筑 20:50~21:50	★ 基礎 芭蕾舞	基礎瑜珈 陳怡如 20:50~21:50	伸展瑜珈 林心予 20:50~21:50	*課程如有異動將另行公告!	

★星號課程需另行報名，不適用於課程套票

舞蹈課程

- ※ 參加兒童芭蕾舞課程，需購買舞衣、舞鞋、舞襪(一般褲襪即可)請自行準備或請授課老師代購。
- ※ 參加入門芭蕾舞課程，需購買舞鞋，請自行準備或上課詢問授課老師。

課程	星期	時段	期間	教室	費用/堂數	授課老師
成人K-POP (16歲以上)	一	20:50~21:50	07/01~08/26	3樓韻律教室	1,350 元/ 9堂	吳雅涵
零基礎當代舞蹈 (16歲以上)	三	19:40~20:40	07/03~08/28	3樓韻律教室	1,350 元/ 9堂	陳婷渝
基礎芭蕾舞 (12歲以上)	三	20:50~21:50	07/03~08/28	2樓B教室	1,350 元/ 9堂	陳婷渝
幼兒芭蕾舞 (3-6歲)	五	17:20~18:20	07/05~08/30	2樓B教室	1,350 元/ 9堂	林心予
兒童芭蕾舞 (7-12歲)	五	18:30~19:30	07/05~08/30	2樓B教室	1,350 元/ 9堂	林心予
兒童流行MV (7-12歲)	五	19:40~20:40	07/05~08/30	2樓B教室	1,350 元/ 9堂	黃瑋婕、吳雅涵
入門芭蕾舞 (13歲以上)	日	19:40~20:40	07/07~08/25	2樓B教室	1,200 元/ 8堂	孫于哲

注意事項

- 6人開班，(2樓B教室)20人滿班，(3樓教室)36人滿班。
- 為維持課程品質，舞蹈課程:恕不受理單堂課程報名。
- 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
- 為維持教室清潔，請攜帶室內運動鞋替換。
- 未額滿之課程可插班，繳交剩餘堂數費用。
- 若有未盡事宜，以現場規定為主；本中心保有課程調整/解釋權利。
- 為避免影響課程進行，兒童課程家長請在教室外面等候、幼兒課程開放1名家長陪同。