9-10月研習簡章

本期107-5

自107年9月01日至
107年10月31日止

嫦娥飛奔到月球
減脂增肌通通有

★8/3-8/9 【原班舊生】續報享8折

★8/10-8/16 不分新舊生六人團報同一門課程享8折(須同時現場報名繳費)及舊生續報9折

★8/17-8/31 同一人報名2門9折、3門85折、4門8折再送中心置物櫃（需同時報名繳費）

備註
1.團報須同時報名並繳費，恕不保留名額及私人因素退費
2.團體班課程轉班或延期須於開課後第二堂前辦理
3.置物櫃依現場為主，不得指定

SPECIAL DISCOUNT

◆凡外籍人士憑護照證件，報名研習簡章全系列課程即享 8 折優惠
◆Foreigner (with passport) can get 20% discount with all courses.
◆外国の方はコースを申し込む場合、パスポートを持って来ると20%を引くことになります。
◆외국인 등록증이 있으면 수강료 20%할인해 드립니다
◆Tất cả người nước ngoài có bằng chứng xác nhận, đăng kí toàn bộ khóa học sẽ được chiết khấu ưu đãi 20%

Taiwan i Sports 運動企業

臺北市中正運動中心
Taipei City Jhong Jheng Sports Center

官網 Facebook

地址：臺北市中正區信義路一段1號
電話：2396-3358 #105、106 課務部

S U R F S E T　9-10月研習簡章

室內衝浪

室內衝浪系列優惠

Ride to Ride

Ride to Ride Surf

▶ 不分新舊生報名就享８折優惠！

▶ 凡報名本期室內衝浪系列課程順利開班且無退費者，
於課程結束後可免費參與「海上衝浪前導概念講座」，
再加贈Ride to Ride Surf衝浪學校課程NT$500優惠券乙張。

※此優惠不得與其他優惠合併使用　※講座時間另行公告　※衝浪學校課程優惠券使用期限至2018/12/31止

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
活力有氧Surfset	二	9/4-10/30	16:10-17:10	$4,050	9	Iris
全方位雕塑Surfset			18:00-19:00	$4,050	9	凱文
肌力有氧Surfset	三	9/5-10/31 (10/10停課)	12:10-13:10	$3,600	8	Iris
全方位肌力Surfset			13:30-14:30	$3,600	8	Iris
基礎核心肌力Surfset	四	9/6-10/25	12:10-13:10	$3,600	8	Code
混合有氧肌力Surfset	六	9/1-10/27	13:30-14:30	$4,050	9	Iris

臺北市中正運動中心
Taipei City Jhong Jheng Sports Center

TRX系列 Total body Resistance eXercise

9-10月研習簡章

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX自組班	一對四	須配合現場時段與教練預約			$4,250	10	專任教練
TRX團體班	12人滿班	一	9/3-10/29 (9/24停課)	10:00-11:00	$2,800	8	Leo
				11:05-12:05	$2,800	8	Leo
				12:10-13:10	$2,800	8	Adam
				13:20-14:20	$2,800	8	Adam
				17:30-18:30	$2,800	8	Leo
				17:30-18:30	$2,800	8	Jay
				17:30-18:30	$2,800	8	Ray
				18:35-19:35	$2,800	8	Leo
				18:40-19:40	$2,800	8	Ray
				18:40-19:40	$2,800	8	Nasia
				18:50-19:50	$2,800	8	Jay
				19:50-20:50	$2,800	8	Nasia
				19:50-20:50	$2,800	8	Jay
		二	9/4-10/30	12:10-13:10	$3,150	9	鄧宇清
			9/11-10/30	17:30-18:30	$2,800	8	Aurora
				18:40-19:40	$2,800	8	Aurora
				18:40-19:40	$2,800	8	Nasia
				19:50-20:50	$2,800	8	紀凱文
				19:50-20:50	$2,800	8	Nasia
				21:00-22:00	$2,800	8	紀凱文
				21:00-22:00	$2,800	8	Nasia
		三	9/5-10/31 (10/10停課)	08:50-09:50	$2,800	8	Shane
				10:00-11:00	$2,800	8	紀凱文
				12:10-13:10	$2,800	8	Bruce
				12:10-13:10	$2,800	8	Leo
				18:45-19:45	$2,800	8	紀凱文
				18:40-19:40	$2,800	8	Bruce
				19:50-20:50	$2,800	8	紀凱文
				19:50-20:50	$2,800	8	Bruce
				21:00-22:00	$2,800	8	紀凱文
		四	9/6-10/25	09:00-10:00	$2,800	8	Michael
				10:05-11:05	$2,800	8	Michael
				11:10-12:10	$2,800	8	Michael
				12:10-13:10	$2,800	8	Adam
				13:20-14:20	$2,800	8	Adam
				18:30-19:30	$2,800	8	Yang
				18:40-19:40	$2,800	8	Ray
				18:40-19:40	$2,800	8	桂林
				19:40-20:40	$2,800	8	Yang
				19:50-20:50	$2,800	8	Ray
				20:50-21:50	$2,800	8	桂林
		五	9/7-10/26	07:30-08:30	$2,800	8	Shane
				14:00-15:00	$2,800	8	Shane
				15:10-16:10	$2,800	8	Shane
				17:30-18:30	$2,800	8	Jay
				17:30-18:30	$2,800	8	Ray
				18:40-19:40	$2,800	8	Jay
				19:50-20:50	$2,800	8	Jay
				19:50-20:50	$2,800	8	Dai
				20:50-21:50	$2,800	8	Yuna
				20:55-21:55	$2,800	8	Dai
				21:00-22:00	$2,800	8	Jay
		六	9/1-10/27	10:10-11:10	$3,150	9	Bruce
				11:20-12:20	$3,150	9	Bruce
		日	9/2-10/28	10:10-11:10	$3,150	9	Adam
				11:20-12:20	$3,150	9	Adam
TRX戰繩綜合班	12人滿班	二	9/11-10/30	18:30-19:30	$2,800	8	Leo
		四	9/6-10/25	19:45-20:45	$2,800	8	桂林

瑜珈系列 YOGA

9-10月研習簡章

配合正確的呼吸法與柔和的伸展放鬆消除肌肉緊繃，達到氣血循環、紓解壓力、改善肢體歪斜；燃燒脂肪以美化肢體線條、延緩老化經絡疏通。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
基礎伸展瑜珈	一	9/3-10/29 (9/24停課)	09:30-10:30	$1,400	8	林羿霆
基礎哈達瑜珈			10:40-11:40	$1,400	8	林羿霆
基礎瑜珈			11:00-12:00	$1,400	8	洪紹晴
舒緩瑜珈			12:10-13:10	$1,400	8	洪紹晴
雕塑伸展瑜珈			13:20-14:20	$1,200	8	River
體雕瑜珈			14:30-15:30	$1,200	8	洪紹晴
瑜珈提斯			17:00-18:00	$1,200	8	Eva
紓壓療癒瑜珈			17:45-18:35	$1,200	8	蔡春燕
伸展雕塑瑜珈			18:10-19:10	$1,400	8	依涵
★ 核心塑身瑜珈			19:20-20:20	$1,600	8	依涵
柔和美體瑜珈			20:30-21:30	$1,400	8	依涵
基礎伸展瑜珈	二	9/4-10/30	08:00-09:00	$1,575	9	林羿霆
舒緩放鬆瑜珈			08:50-09:50	$1,575	9	Yvonne
基礎哈達瑜珈			09:10-10:10	$1,575	9	林羿霆
流暢瑜珈			10:00-11:30	$2,340	9	Yvonne
瘦肚子骨盆瑜珈			12:10-13:10	$1,575	9	葉子
哈達基礎瑜珈(需自備2M瑜珈繩)		9/11-10/30	17:35-18:35	$1,200	8	專任教練
陰陽瑜珈(需自備2M瑜珈繩)			18:40-19:40	$1,400	8	專任教練
★ 基礎瑜珈			19:50-20:50	$1,600	8	Meichi
流動瑜珈			20:55-21:55	$1,400	8	Meichi
基礎伸展瑜珈	三	9/5-10/31 (10/10停課)	08:00-09:00	$1,400	8	林羿霆
舒緩瑜珈			09:40-10:40	$1,400	8	Janis
哈達瑜珈			10:20-11:20	$1,400	8	林羿霆
流動瑜珈			11:00-12:00	$1,400	8	小安
阿斯坦加瑜珈			12:10-13:10	$1,400	8	洪紹晴
陰陽瑜珈			17:45-18:35	$1,400	8	Nina
核心訓練瑜珈			18:40-19:40	$1,400	8	Nina
★ 燃脂瑜珈			19:50-20:50	$1,600	8	Amber
基礎伸展瑜珈	四	9/6-10/25	08:00-09:00	$1,400	8	林羿霆
基礎哈達瑜珈			09:10-10:10	$1,400	8	林羿霆
基礎八肢瑜珈			10:50-11:50	$1,400	8	Code
瑜珈核心			12:20-13:20	$1,400	8	Bruce Lin
塑身皮拉提斯			18:15-19:15	$1,400	8	解解
★ 塑身瑜珈提斯			19:20-20:20	$1,600	8	解解
★ 活力雕塑瑜珈			19:20-20:20	$1,600	8	依涵
放鬆瑜珈			20:30-21:30	$1,400	8	Rossy
舒緩放鬆瑜珈	五	9/7-10/26	08:50-09:50	$1,400	8	Yvonne
流暢瑜珈			10:00-11:30	$2,080	8	Yvonne
硬梆梆-體雕提斯			12:10-13:10	$1,400	8	江宛臻
基礎伸展瑜珈			12:00-13:00	$1,400	8	林羿霆
健脊伸展核心鍛鍊(9/28停課)			17:40-18:30	$1,225	7	琵塔琪
紓緩瑜珈			18:40-20:10	$2,080	8	Yvonne
曲線雕塑瑜珈			20:40-21:40	$1,400	8	小婷
晨光瑜珈	六	9/1-10/27	07:40-08:40	$1,080	9	Rossy
基礎伸展瑜珈			08:00-09:00	$1,080	9	林羿霆
樂活瑜珈(有基礎者佳)			08:40-10:10	$2,340	9	Sharon
養生瑜珈			08:50-10:20	$2,340	9	Rossy
樂活瑜珈			10:30-12:00	$2,340	9	Sharon
阿斯坦加瑜珈			13:20-14:20	$1,350	9	李怡靜
瑜珈核心			14:30-15:30	$1,350	9	李怡靜
樂活瑜珈(有基礎者佳)	日	9/2-10/28	08:40-10:10	$2,340	9	Sharon
伸展瑜珈			10:30-12:00	$2,340	9	Tina
滾筒瑜珈			15:00-16:00	$1,575	9	Jimmy
樂齡核心瑜伽			16:10-17:10	$1,575	9	Jimmy

有氧系列 AEROBIC

運用簡單的基本步伐及核心肌群的訓練，有效改善腿部、臀部等肌肉群的肌耐力訓練，並提高人體耐力素質，強化心肺功能，加強基礎代謝，以達燃脂效果。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
超享瘦肌力有氧	一	9/3-10/29 (9/24停課)	09:30-10:20	$1,400	8	Melon
ZUMBA			11:00-12:00	$1,400	8	FEI
燃脂雕塑			18:10-19:10	$1,400	8	Eva
肌力雕塑(有基礎者佳)			18:50-19:40	$1,400	8	Mego
★ 飆汗熱舞有氧			19:20-20:20	$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑			19:45-20:35	$1,400	8	Mego
★ 活力動感有氧			20:30-21:30	$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑			20:40-21:30	$1,400	8	Mego
ZUMBA	二	9/4-10/30	09:30-10:30	$1,575	9	婷婷
iPARTY			10:40-11:40	$1,575	9	婷婷
iWALK愛健走有氧			10:40-11:40	$1,575	9	小芝
ZUMBA			12:10-13:10	$1,575	9	婷婷
拳擊有氧			12:10-13:10	$1,575	9	Dolly
★ 拳擊有氧		9/11-10/30	18:40-19:40	$1,600	8	毛毛
★ ZUMBA			19:50-20:50	$1,400	8	Ray
全方位肌力燃脂			21:00-21:50	$1,200	8	Eva
拳擊有氧	三	9/5-10/31 (10/10停課)	08:30-09:30	$1,400	8	Doris
ZUMBA			10:40-11:40	$1,400	8	FEI
流行舞蹈有氧			17:45-18:35	$1,200	8	發發
拳擊有氧			18:10-19:10	$1,400	8	毛毛
★ 熱舞塑身有氧			18:40-19:40	$1,600	8	發發
ZUMBA			19:20-20:20	$1,400	8	婷婷
拳擊有氧			20:30-21:30	$1,400	8	Owen
拳擊有氧	四	9/6-10/25	09:30-10:30	$1,400	8	Gold
Jazz有氧			10:00-11:00	$1,400	8	發發
燃脂肌力			12:10-13:10	$1,400	8	Iris
★ ZUMBA			18:40-19:40	$1,600	8	婷婷
燃脂瘦身有氧			19:50-20:50	$1,400	8	小怡
高能量肌力			20:55-21:45	$1,200	8	小怡
iPARTY雕塑熱舞派對	五	9/7-10/26	10:00-11:00	$1,400	8	小芝
有氧瑜珈瘦身組合			11:00-12:00	$1,400	8	小婷
活力動感有氧			17:50-18:40	$1,200	8	Peggy
ZUMBA雕塑有氧			18:35-19:25	$1,400	8	Lesin
★ 飆汗熱舞有氧			18:50-19:50	$1,600	8	Peggy
馬甲線訓練營			20:10-21:00	$1,200	8	Melon
肌力雕塑	六	9/1-10/27	12:10-13:10	$1,575	9	Iris
ZUMBA			13:30-14:30	$1,575	9	Ray
基礎有氧舞蹈			13:50-14:50	$1,575	9	Joan
拳擊有氧	日	9/2-10/28	09:40-10:40	$1,575	9	Dolly
全方位肌力燃脂			17:00-18:00	$1,575	9	Eva

飛輪系列 SPINNING

9-10月研習簡章

模擬各種地形道路，利用阻力改變強度，在踩踏的過程中隨著音樂的速度、節奏、重拍、情境達到運動效果，強化心肺功能與降低體脂肪並且消耗更多的卡路里。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
燃脂飛輪	一	9/3-10/29 (9/24停課)	07:40-08:30	$960	8	Terry
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	$960	8	莉雯
入門飛輪			12:10-13:00	$1,200	8	莉雯
輕鬆入門飛輪			13:00-13:50	$960	8	莉雯
輕鬆減脂飛輪			14:00-14:50	$960	8	莉雯
★ 超入門減脂飛輪			17:50-18:40	$1,400	8	Mego
基礎入門飛輪			18:50-19:40	$1,400	8	Mark
動感塑身飛輪			19:50-20:40	$1,400	8	Mark
入門飛輪	二	9/4-10/30	07:40-08:30	$1,080	9	Eva
燃脂節奏飛輪			12:10-13:00	$1,350	9	Arachi
入門飛輪		9/11-10/30	17:30-18:20	$1,400	8	耀仁
節奏飛輪			18:30-19:20	$1,400	8	耀仁
★ 飆汗燃脂飛輪			19:30-20:20	$1,400	8	耀仁
入門飛輪			20:30-21:20	$1,400	8	耀仁
下半身雕塑飛輪	三	9/5-10/31 (10/10停課)	08:50-09:40	$960	8	Canon
午餐活力飛輪			11:10-12:00	$960	8	Code
有氧燃脂飛輪			12:10-13:00	$1,200	8	Code
基礎燃脂飛輪			18:00-18:50	$1,400	8	偉銘
★ 間歇熱血飛輪			19:00-19:50	$1,400	8	偉銘
愛上完美體態飛輪			20:00-20:50	$1,400	8	偉銘
基礎燃脂飛輪			21:00-21:50	$1,400	8	偉銘
燃脂飛輪	四	9/6-10/25	07:40-08:30	$960	8	Caven
活力燃脂飛輪			09:00-09:50	$960	8	Caven
快樂燃脂飛輪			10:00-10:50	$960	8	Caven
上班族午間飛輪			12:10-13:00	$1,200	8	偉銘
★ 超入門減脂飛輪			18:30-19:20	$1,400	8	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	$1,400	8	Mego
★ 燃脂入門飛輪			20:30-21:20	$1,400	8	Mego
入門飛輪	五	9/7-10/26	07:40-08:30	$960	8	Shane
完美體態飛輪			10:00-10:50	$960	8	小安
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	$960	8	Gogo
基礎入門飛輪			12:10-13:00	$1,200	8	Arachi
燃脂節奏飛輪			13:10-14:00	$960	8	Arachi
快樂燃脂飛輪			18:30-19:20	$1,400	8	Joey
入門飛輪			19:30-20:20	$1,400	8	Joey
燃脂爆汗飛輪			20:30-21:20	$1,400	8	專任教練
完美體態飛輪	六	9/1-10/27	10:00-10:50	$1,350	9	小安
飛輪間歇燃脂			11:00-11:50	$1,350	9	小安
減重塑身飛輪			12:00-12:50	$900	9	佳農
輕鬆燃脂飛輪			13:00-13:50	$900	9	佳農
好輕鬆入門飛輪	日	9/2-10/28	09:30-10:20	$1,350	9	Momo
好輕鬆入門飛輪			10:30-11:20	$1,350	9	Momo
輕鬆燃脂飛輪			12:30-13:20	$900	9	佳農
燃脂塑身飛輪			13:30-14:20	$900	9	佳農
燃脂節奏飛輪			18:00-18:50	$900	9	Arachi
入門飛輪			19:00-19:50	$900	9	Arachi

舞蹈系列 DANCE

經由舞蹈課程，能夠讓肢體多方活動，增加對節奏的敏銳度以及肢體的律動感，來提高全身性的協調能力，還可以培養良好的體態，修飾身體曲線，塑造挺拔身姿，改善不良姿態。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
單人拉丁動作	一	9/3-10/29 (9/24停課)	14:00-15:00	$1,400	8	陳大器
拉丁國標舞			15:10-16:10	$1,400	8	陳大器
社交舞			19:45-20:45	$1,400	8	林麗玉
社交舞			20:55-21:55	$1,400	8	林麗玉
國際標準摩登舞	二	9/4-10/30	14:30-16:00	$2,340	9	陳守勇
爆汗肚皮舞		9/11-10/30	19:10-20:10	$1,400	8	文妤
SEXY-DANCE			20:20-21:20	$1,400	8	韋穎
iPARTY派對有氧	三	9/5-10/31 (10/10停課)	13:00-14:00	$1,400	8	宣宣
國標舞			14:00-15:00	$1,400	8	陳大器
綜合國標舞			15:10-16:10	$1,400	8	陳大器
MV舞蹈(孝琳-Dally)			20:20-21:20	$1,400	8	小光
成人美體芭蕾	四	9/6-10/25	17:45-19:15	$1,800	8	依涵
基礎律動			20:50-21:50	$1,400	8	小苛
韓流MV舞蹈	五	9/7-10/26	12:10-13:10	$1,400	8	宣宣
國標舞精修班			14:00-15:00	$1,400	8	陳大器
國標舞進階班			15:10-16:10	$1,400	8	陳大器
韓流女團MV舞蹈 (BLACKPINK -DDU-DU DDU-DU)			19:30-20:30	$1,400	8	小婷
MV舞蹈			20:40-21:40	$1,400	8	小苛
週末舞國標	六	9/1-10/27	10:30-11:30	$1,575	9	陳大器
韓流女團MV舞蹈			11:00-12:00	$1,575	9	曉寶
綜合國標舞			11:40-12:40	$1,575	9	陳大器
中東肚皮舞	日	9/2-10/28	08:50-09:50	$1,575	9	蘇玉娟
流行MV舞蹈			10:00-12:00	$3,150	9	蘇玉娟
社交舞			15:30-16:30	$1,575	9	薛寶霖
社交舞			16:40-17:40	$1,575	9	薛寶霖
流行MV舞蹈	一、四	9/3-10/29	12:10-13:10	$2,800	16	蘇玉娟

反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

9-10月研習簡章

反重力吊床會比一般瑜伽動作用到更多核心肌群。主要是利用懸掛在半空中，高度至人體腰部的吊床支撐身體重量，達到雕塑體態、促進血液循環、舒緩脊椎壓力、訓練身體協調性、讓身心放鬆等效果。

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
反重力吊床自組班	一對四	須配合現場時段與教練預約			$5,000/人	10	專任教練
反重力吊床團體班	12人滿班	一	9/3-10/29 (9/24停課)	08:50-09:50	$3,200	8	Yvonne
				11:00-12:00	$3,200	8	Amber
				17:30-18:30	$3,200	8	娃娃
		二	9/4-10/30	11:00-12:00	$3,600	9	Amber
				16:30-17:30	$3,600	9	小郭
				18:00-19:00	$3,600	9	Yvonne
		三	9/5-10/31 (10/10停課)	12:10-13:10	$3,200	8	阿滌
				★ 19:10-20:10	$3,200	8	Jimmie
		四	9/6-10/25	12:10-13:10	$3,200	8	依涵
				★ 18:30-19:30	$3,200	8	Jimmie
		五	9/7-10/26	11:00-12:00	$3,200	8	Amber
				12:10-13:10	$3,200	8	Yvonne
				★ 19:30-20:30	$3,200	8	Jimmie
		日	9/2-10/28	★ 10:40-11:40	$3,600	9	Sunny
				11:50-12:50	$3,600	9	Sunny

技擊系列 MARTIAL ARTS

武術動態的肢體運動，強調四肢的調和及敏銳的反應力，可讓我們的身體得到一種合理的伸縮，讓肌肉骨骼得到合理、有節奏的運動，可增加肌肉的耐力；身體動作的快慢緩急配合吐納的吞吐浮沉，將使人五臟六腑的機制功能改善，增進血液的循環與心肺功能。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂活有氧太極	一	9/3-10/29 (9/24停課)	07:30-09:30	$2,800	8	常達偉教練團
逍遙有氧太極	二	9/4-10/30	07:30-09:30	$3,150	9	常達偉教練團
泰拳	三	9/5-10/31 (10/10停課)	19:40-21:10	$2,080	8	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	9/6-10/25	07:30-09:30	$2,800	8	常達偉教練團
楊家老架式太極			10:30-11:30	$1,400	8	張耀庭
巴西柔術			20:30-22:00	$2,400	8	基礎動作訓練學院
西洋擊劍	五	9/7-10/26	19:40-21:10	$2,080	8	陳煌文教練團
武術擒拿快摔(進階)			20:20-21:50	$2,080	8	常達偉教練團
西洋擊劍(進階)	六	9/1-10/27	15:00-16:20	$2,340	9	陳煌文教練團
合氣道			15:40-17:40	$3,150	9	呂承榮
詠春拳			16:10-17:10	$1,575	9	林少華
太極養生			18:00-19:00	$1,575	9	Sam
武術擒拿快摔			18:30-20:30	$3,150	9	常達偉教練團
合氣道			19:00-21:00	$3,150	9	呂承榮
空手道	日	9/2-10/28	13:00-15:00	$3,150	9	嚴建國
女子詠春防身術			15:30-16:30	$1,575	9	Sam
MMA格鬥武術			18:00-19:30	$2,700	9	基礎動作訓練學院
早晨合氣道	二、五	9/4-10/30	07:30-08:30	$2,975	17	呂承榮

※西洋擊劍：器材租用酌收40元/堂

肌力體能減重 COMBINED EXERCISE

9-10月研習簡章

利用多樣化的訓練器材(包括壺鈴、繩梯、戰繩、徒手訓練等)，配合上教練專業耐心指導，
在豐富課程內容裡充滿動力，讓你跟惱人脂肪說掰掰。

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
肌力減重自組班	4-6人開班	須配合現場時段與教練預約			$4,250	10	專任教練
肌力體能減重班	12人滿班	一	9/3-10/29 (9/24停課)	12:10-13:10	$2,800	8	專任教練
肌力體能減重班				19:40-20:40	$2,800	8	專任教練
樂齡肌力(限55歲以上)		二	9/4-10/30	10:00-11:00	$3,150	9	基礎動作訓練學院
肌力體能減重班				12:10-13:10	$3,150	9	專任教練
TRX循環肌力與體能				18:30-19:30	$3,150	9	基礎動作訓練學院
肌力體能減重班			9/11-10/30	19:40-20:40	$2,800	8	專任教練
女子拳擊體適能				20:00-21:00	$2,800	8	基礎動作訓練學院
TRX循環肌力與體能				20:50-21:50	$2,800	8	基礎動作訓練學院
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)		三	9/5-10/31 (10/10停課)	11:00-12:00	$1,200	8	專任教練
肌力體能減重班				12:10-13:10	$2,800	8	專任教練
肌力體能減重班				18:30-19:30	$2,800	8	專任教練
樂齡肌力(限55歲以上)		四	9/6-10/25	10:00-11:00	$2,800	8	基礎動作訓練學院
肌力體能減重班				12:10-13:10	$2,800	8	專任教練
TRX循環肌力與體能				18:30-19:30	$2,800	8	基礎動作訓練學院
★ 女子拳擊體適能				19:40-20:40	$2,800	8	基礎動作訓練學院
TRX循環肌力與體能				20:50-21:50	$2,800	8	基礎動作訓練學院
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)		五	9/7-10/26	11:00-12:00	$1,200	8	專任教練
肌力體能減重班				12:10-13:10	$2,800	8	專任教練
TRX循環肌力與體能				17:30-18:30	$2,800	8	基礎動作訓練學院
TRX循環肌力與體能				18:30-19:30	$2,800	8	基礎動作訓練學院
肌力體能減重班				18:40-19:40	$2,800	8	專任教練
肌力體能減重班		六	9/1-10/27	11:00-12:00	$3,150	9	專任教練
肌力體能減重班				12:10-13:10	$3,150	9	專任教練
深度肌力減重班		日	9/2-10/28	12:30-13:30	$3,150	9	基礎動作訓練學院
深度肌力減重班				14:00-15:00	$3,150	9	基礎動作訓練學院
女子拳擊體適能				16:30-17:30	$3,150	9	基礎動作訓練學院

創齡專區 Creative Aging

創齡即是創意老化(creative aging)的簡稱，由美國知名精神科醫師暨老人學專家 Gene D. Cohen 博士率先提出，腦科學研究證明高齡者透過動靜平衡的社交活動、社會參與以及藝術活動，仍舊能夠全腦開發。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂活有氧太極	一	9/3-10/29 (9/24停課)	07:30-09:30	$2,800	8	常達偉教練團
紓壓療癒瑜珈			17:45-18:35	$1,200	8	蔡春燕
逍遙有氧太極	二	9/4-10/30	07:30-09:30	$3,150	9	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈			08:50-09:50	$1,575	9	Yvonne
舒緩瑜珈	三	9/5-10/31 (10/10停課)	09:30-10:30	$1,400	8	Janis
樂齡體適能班(限55歲以上)			11:00-12:00	$1,200	8	專任教練
武當養生氣功	四	9/6-10/25	07:30-09:30	$2,800	8	常達偉教練團
樂齡輕瑜珈(限55歲以上)			09:00-10:20	$2,080	8	Jimmy
動動腦圍棋			10:10-12:00	$1,920	8	中正區體育會圍棋委員會
楊家老架式太極			10:30-11:30	$1,400	8	張耀庭
樂齡體適能班(限55歲以上)	五	9/7-10/26	11:00-12:00	$1,200	8	專任教練
紓緩瑜珈			18:40-20:10	$2,080	8	Yvonne

兒童系列 CHILDREN

9-10月研習簡章

透過運動能使孩子大腦的運作更活絡，還可改善孩子的情緒、增強孩子的認知能力，讓學習變得更有效率。 ★兒童：7-12歲

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
兒童武術-文武狀元	一	9/3-10/29 (9/24停課)	19:10-20:10	$1,400	8	專任教練
兒童芭蕾	二	9/4-10/30	18:00-19:00	$1,575	9	玟君(梅子)
益智桌遊課(7-9歲)			18:40-19:40	$1,575	9	專任教練
益智桌遊課(10-12歲)			19:50-20:50	$1,575	9	專任教練
兒童芭蕾伶娜	三	9/5-10/31 (10/10停課)	16:30-17:30	$1,400	8	小寶
兒童擊劍(國小-國中)	四	9/6-10/25	16:30-17:30	$1,400	8	專任教練
可愛造型氣球班			17:00-18:00	$1,400	8	專任教練
奇幻魔術			19:00-20:30	$2,080	8	專任教練
疊杯(7-12歲)	五	9/7-10/26	14:40-15:40	$1,400	8	屠翊瑋
疊杯(國中以上)			15:50-16:50	$1,400	8	屠翊瑋
★ 兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	9/1-10/27	08:50-09:50	$1,800	9	小寶
★ 兒童合氣道			13:30-15:30	$3,150	9	呂承榮
兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	$3,150	9	陳煌文教練團
進階兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	$3,150	9	陳煌文教練團
活力魔術			14:00-15:30	$2,340	8	專任教練
兒童活力MV舞蹈			17:10-18:10	$1,575	9	簡妍
兒童芭蕾	日	9/2-10/28	08:50-09:50	$1,575	9	湘庭
兒童流行創意MV			12:00-13:00	$1,575	9	魯皓文
兒童翻滾武術			14:20-15:20	$1,575	9	專任教練
★ 兒童合氣道			15:30-17:30	$3,150	9	呂承榮

★桌遊需另繳200元器材維護費
★黏土需另繳800-1000元的材料費
★魔術需另繳500-600元材料費
★擊劍：器材租用酌收40元/堂
★氣球需另繳600元材料費

幼兒系列 PRESCHOOL

提供孩子豐富的生活與開拓生命視野的機會，透過多元的嘗試，發掘潛能並培養出一生的興趣，在各種活動中提供自我探索的機會。
★幼兒：3-6歲

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
幼兒律動	一	9/3-10/29 (9/24停課)	10:15-11:15	$1,200	8	湘庭
小小芭蕾伶娜			13:30-14:30	$1,400	8	小寶
幼兒武術-文武狀元			18:00-19:00	$1,400	8	專任教練
幼兒體能	二	9/4-10/30	14:00-15:00	$1,575	9	專任教練
幼兒體能			15:00-16:00	$1,575	9	小郭
幼兒體能	四	9/6-10/25	14:00-15:00	$1,400	8	專任教練
幼兒芭蕾	五	7/6-8/31	09:20-10:50	$1,400	8	專任教練
幼兒體能			16:30-17:30	$1,400	8	專任教練
★ 幼兒芭蕾(5、6歲)	六	9/1-10/27	09:55-10:55	$1,800	9	小寶
★ 幼兒芭蕾(3、4歲)			11:00-12:00	$1,800	9	小寶
親子創意汽球班			10:40-12:10	$2,025	9	專任教練
幼兒律動			16:00-17:00	$1,575	9	簡妍
★ 幼兒律動			17:00-18:00	$1,575	9	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	9/2-10/28	10:50-11:50	$1,575	9	魯皓文

★美術一期需另繳300元材料費
★氣球一期需另繳600元材料費
★黏土一期需另繳800-1000元的材料費

舞蹈家教自組班

9-10月研習簡章

人數	星期/上課時間	費用	時數	備註
一對一	配合現場時段與教練預約	12,000/人	10	須於三個月內上完10堂課，小班制為您量身設計課程內容，可選擇有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈、技擊系列課程。
一對二		7,000/人	10	
一對三		5,000/人	10	
一對四		4,000/人	10	

公益課程

	課程名稱	星期	上課時間	人數	備註
多元舞蹈系列	元極舞	一、三	06:30-08:30	30	●60歲以上銀髮族優先報名參加 ●本期公益課程：9/1~10/31 ●登記報名時間：9/17(日)08:00起至1F課務櫃檯登記 ※綜合體能系列課程一人限報名一項，額滿為止 ※若當期課程連續三次缺席即取消該期上課資格
		二、四、五	07:00-09:00	30	
	排舞	一至五	08:30-10:00	30	
綜合體能系列	桌球	二	13:00-15:00	8	
	瑜珈	三	10:50-11:50	10	
	TRX肌力	四	11:00-12:00	10	
	全身性肌力增強		10:50-11:50	10	

2018中正
秋季減脂大賽
即將開放報名！
敬請期待！

活動頁面 ▲▲▲