108年7-8月課程簡章

本期108-4

自108年7月01日至
108年8月31日止

天氣這麼HOT
報名選線上

線上報名
方便省時

◆6/4-6/15　限【原班舊生】續報8折

◆6/16-6/30　不分新舊生，
同一人報名2門9折、3門85折、
4門8折再送中心置物櫃一期（2個月）

備註
1.團體班課程轉班或延期須於開課後第二堂前辦理
2.退費、轉班與延期等手續，需攜帶繳費單據與發票辦理
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%

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

甚麼！你還在排隊等報名！

線上續報 方便省時

6/4-6/15

【原班舊生】線上續報一樣享8折優惠

※ 其餘優惠請洽櫃檯 ※

場地預約
課程報名

線上刷卡教學影片

※如遇課程線上報名問題，請洽一樓課務櫃檯。

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

S U R F S E T

室內衝浪

室內衝浪體驗課，讓你不需舟車勞頓風吹日曬，就能體驗衝浪的感覺，還能藉由不同的動作組合，加強核心訓練，雕塑完美曲線。

不分新舊生

報名就享8折優惠！

名額有限，報名從速！

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
活力有氧Surfset	二	7/2-8/27	16:10-17:10	$3,600	9	Iris
肌力有氧Surfset	三	7/3-8/28	12:10-13:10	$3,600	9	Iris
全方位肌力Surfset			13:30-14:30	$3,600	9	Iris
基礎核心肌力Surfset	四	7/4-8/29	12:10-13:10	$3,600	9	River
混合有氧肌力Surfset	六	7/6-8/31	13:30-14:30	$3,600	9	Iris

TRX系列 Total body Resistance eXercise

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	7/1-8/26	10:00-11:00	$3,150	9	Leo
				11:05-12:05	$3,150	9	Leo
				12:10-13:10	$3,150	9	Adam
				13:20-14:20	$3,150	9	Adam
				17:30-18:30	$3,150	9	Leo
				17:30-18:30	$3,150	9	鄧宇清
				17:30-18:30	$3,150	9	Ray
				18:35-19:35	$3,150	9	Leo
				18:40-19:40	$3,150	9	Ray
				18:40-19:40	$3,150	9	Vic
				19:50-20:50	$3,150	9	Anny
				21:00-22:00	$3,150	9	Anny
		二	7/2-8/27	12:10-13:10	$3,150	9	鄧宇清
				17:30-18:30	$3,150	9	Vic
				18:40-19:40	$3,150	9	Vic
				18:40-19:40	$3,150	9	Una
				19:50-20:50	$3,150	9	Kevin
				19:50-20:50	$3,150	9	Una
				21:00-22:00	$3,150	9	Kevin
				21:00-22:00	$3,150	9	Una
		三	7/3-8/28	08:50-09:50	$3,150	9	Shane
				12:10-13:10	$3,150	9	Bruce
				12:10-13:10	$3,150	9	Leo
				18:45-19:45	$3,150	9	Kevin
				18:40-19:40	$3,150	9	Bruce
				19:50-20:50	$3,150	9	Kevin
				19:50-20:50	$3,150	9	Bruce
				21:00-22:00	$3,150	9	Kevin
		四	7/4-8/29	09:00-10:00	$3,150	9	Michael
				10:05-11:05	$3,150	9	Michael
				11:10-12:10	$3,150	9	Michael
				12:10-13:10	$3,150	9	Adam
				13:20-14:20	$3,150	9	Adam
				18:30-19:30	$3,150	9	Yang
				18:40-19:40	$3,150	9	Ray
				18:40-19:40	$3,150	9	桂林
				19:40-20:40	$3,150	9	Yang
				19:50-20:50	$3,150	9	Ray
				20:50-21:50	$3,150	9	桂林
		五	7/5-8/30	07:30-08:30	$3,150	9	Shane
				14:00-15:00	$3,150	9	Shane
				15:10-16:10	$3,150	9	Shane
				17:30-18:30	$3,150	9	Jay
				17:30-18:30	$3,150	9	Ray
				18:40-19:40	$3,150	9	Jay
				19:50-20:50	$3,150	9	Jay
				19:50-20:50	$3,150	9	Dai
				20:50-21:50	$3,150	9	Yuna
				20:55-21:55	$3,150	9	Dai
				21:00-22:00	$3,150	9	Jay
		六	7/6-8/31	10:10-11:10	$3,150	9	Bruce
				11:20-12:20	$3,150	9	Bruce
		日	7/7-8/25	10:10-11:10	$2,800	8	Adam
				11:20-12:20	$2,800	8	Adam
TRX戰繩綜合班	12人 滿班	二	7/2-8/27	18:30-19:30	$3,150	9	Leo
		四	7/4-8/29	19:45-20:45	$3,150	9	桂林

瑜珈系列 YOGA

108年7-8月課程簡章

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
綜合伸展瑜珈	一	7/1-8/26	09:30-10:30	$1,575	9	林羿霆
哈達核心瑜珈			10:40-11:40	$1,575	9	林羿霆
基礎瑜珈			11:00-12:00	$1,575	9	洪紹晴
舒緩瑜珈			12:10-13:10	$1,575	9	洪紹晴
雕塑伸展瑜珈			13:20-14:20	$1,350	9	River
伸展雕塑瑜珈			18:10-19:10	$1,575	9	依涵
★ 核心塑身瑜珈			19:20-20:20	$1,800	9	依涵
瑜珈提斯			20:30-21:30	$1,575	9	Sandy
柔和美體瑜珈			20:30-21:30	$1,575	9	依涵
舒緩放鬆瑜珈	二	7/2-8/27	08:50-09:50	$1,575	9	Yvonne
瑜珈提斯			08:50-09:50	$1,575	9	EVA
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
經絡伸展淨化心靈瑜伽			18:35-19:35	$1,575	9	Apple
放鬆瑜珈			19:10-20:10	$1,575	9	Amber
★ 基礎瑜珈			19:40-20:40	$1,800	9	Meichi
流動瑜珈			20:45-21:45	$1,575	9	Meichi
輕肌力瑜珈	三	7/3-8/28	08:30-09:30	$1,575	9	林羿霆
舒緩瑜珈			10:00-11:00	$1,575	9	Janis
流動瑜珈			11:00-12:00	$1,575	9	小安
基礎瑜珈			11:00-12:00	$1,575	9	Sandy
阿斯坦加瑜珈(有基礎者佳)			12:10-13:10	$1,575	9	洪紹晴
修復瑜珈			12:15-13:15	$1,575	9	Sandy
基礎雕塑瑜珈			15:05-16:05	$1,575	9	Cindy
陰陽瑜珈			17:45-18:35	$1,575	9	Nina
核心訓練瑜珈			18:40-19:40	$1,575	9	Nina
★ 肌力訓練瑜伽			19:50-20:50	$1,800	9	Nina
基礎伸展瑜珈	四	7/4-8/29	08:00-09:00	$1,575	9	林羿霆
哈達核心瑜珈			09:40-10:40	$1,575	9	林羿霆
基礎八肢瑜珈			10:50-11:50	$1,575	9	River
瑜珈核心			12:20-13:20	$1,575	9	芝伊
塑身皮拉提斯			18:15-19:15	$1,575	9	解解
★ 塑身瑜珈提斯			19:20-20:20	$1,800	9	解解
★ 活力雕塑瑜珈			19:20-20:20	$1,800	9	依涵
放鬆瑜珈			20:30-21:30	$1,575	9	Rossy
舒緩放鬆瑜珈	五	7/5-8/30	08:50-09:50	$1,575	9	Yvonne
流暢瑜珈			10:00-11:30	$2,340	9	Yvonne
基礎瑜珈			11:00-12:00	$1,575	9	Sandy
硬梆梆-體雕提斯			12:10-13:10	$1,575	9	江宛臻
哈達瑜珈			12:15-13:15	$1,575	9	Sandy
療癒滾筒瑜珈			15:00-16:00	$1,575	9	鄭棅宸
紓緩瑜珈			18:40-20:10	$2,340	9	Yvonne
曲線雕塑瑜珈			20:40-21:40	$1,575	9	小婷
晨光瑜珈	六	7/6-8/31	07:40-08:40	$1,080	9	Rossy
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
樂活瑜珈(有基礎者佳)	日	7/7-8/25	08:40-10:10	$2,080	8	Sharon
伸展瑜珈			10:30-12:00	$2,080	8	Tina
療癒滾筒瑜珈			15:00-16:30	$2,080	8	鄭棅宸
孕婦瑜珈 (登記達開班人數即通知上課)	須配合現場時段與教練預約			$1,750	10	專任教練

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	7/1-8/26	09:30-10:20	$1,575	9	Melon
燃脂雕塑			18:10-19:10	$1,575	9	Eva
肌力雕塑(有基礎者佳)			18:50-19:40	$1,575	9	Mego
★ 飆汗熱舞有氧			19:20-20:20	$1,575	9	Peggy
★ 肌力雕塑			19:45-20:35	$1,575	9	Mego
★ 活力動感有氧			20:30-21:30	$1,575	9	Peggy
★ 肌力雕塑			20:40-21:30	$1,575	9	Mego
ZUMBA (7/9開課)	二	7/2-8/27	09:30-10:30	$1,400	8	婷婷
全方位塑身			10:00-11:00	$1,575	9	大寶
iPARTY (7/9開課)			10:40-11:40	$1,400	8	婷婷
ZUMBA (7/9開課)			12:10-13:10	$1,400	8	婷婷
拳擊有氧 (7/9開課)			12:10-13:10	$1,400	8	Dolly
iPARTY			18:10-19:10	$1,575	9	婷婷
★ 拳擊有氧			18:40-19:40	$1,800	9	毛毛
★ ZUMBA			19:50-20:50	$1,575	9	Ray
全方位肌力燃脂			21:00-21:50	$1,350	9	Eva
拳擊有氧	三	7/3-8/28	08:30-09:30	$1,575	9	Doris
拳擊有氧			12:10-13:10	$1,575	9	Shawn
流行舞蹈有氧			17:45-18:35	$1,350	9	發發
拳擊有氧			18:10-19:10	$1,575	9	毛毛
★ 熱舞塑身有氧			18:40-19:40	$1,800	9	發發
ZUMBA			19:20-20:20	$1,575	9	婷婷
曲線雕塑			20:00-21:00	$1,575	9	大寶
拳擊有氧			20:30-21:30	$1,575	9	Owen
拳擊有氧	四	7/4-8/29	09:30-10:30	$1,575	9	Gold
Jazz有氧			10:00-11:00	$1,575	9	發發
燃脂肌力			12:10-13:10	$1,575	9	Iris
★ ZUMBA			18:40-19:40	$1,800	9	婷婷
燃脂瘦身有氧			19:50-20:50	$1,575	9	小怡
高能量肌力			20:55-21:45	$1,350	9	小怡
肌力塑身	五	7/5-8/30	09:30-10:30	$1,575	9	大寶
全方位訓練			10:40-11:40	$1,575	9	大寶
拳擊有氧			18:00-19:00	$1,575	9	Gold
拳擊有氧			19:10-20:00	$1,350	9	Shawn
馬甲線訓練營			20:10-21:00	$1,350	9	Melon
肌力雕塑	六	7/6-8/31	12:10-13:10	$1,575	9	Iris
基礎有氧舞蹈			13:20-14:50	$2,430	9	Joan
拳擊有氧	日	7/7-8/25	09:40-10:40	$1,400	8	阿美
全方位肌力燃脂			18:00-19:00	$1,400	8	Eva

飛輪系列 SPINNING

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	7/1-8/26	07:40-08:30	$1,080	9	Terry
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	$1,080	9	莉雯
入門飛輪			12:10-13:00	$1,350	9	莉雯
★ 超入門減脂飛輪			17:50-18:40	$1,575	9	Mego
基礎入門飛輪			18:50-19:40	$1,575	9	Mark
動感塑身飛輪			19:50-20:40	$1,575	9	Mark
入門飛輪	二	7/2-8/27	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			17:30-18:20	$1,575	9	耀仁
節奏飛輪			18:30-19:20	$1,575	9	耀仁
★ 飆汗燃脂飛輪			19:30-20:20	$1,575	9	耀仁
入門飛輪			20:30-21:20	$1,575	9	耀仁
超入門基礎飛輪	三	7/3-8/28	07:50-08:40	$1,080	9	Canon
快樂燃脂飛輪			08:50-09:40	$1,080	9	Canon
午餐活力飛輪			11:10-12:00	$1,080	9	Code
有氧燃脂飛輪			12:10-13:00	$1,350	9	Code
基礎燃脂飛輪			18:00-18:50	$1,575	9	偉銘
★ 間歇熱血飛輪			19:00-19:50	$1,575	9	偉銘
愛上完美體態飛輪			20:00-20:50	$1,575	9	偉銘
基礎燃脂飛輪			21:00-21:50	$1,575	9	偉銘
燃脂飛輪	四	7/4-8/29	07:40-08:30	$1,080	9	Caven
上班族午間飛輪			12:10-13:00	$1,350	9	偉銘
★ 超入門減脂飛輪			18:30-19:20	$1,575	9	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	$1,575	9	Mego
★ 燃脂入門飛輪			20:30-21:20	$1,575	9	Mego
入門飛輪	五	7/5-8/30	07:40-08:30	$1,080	9	Shane
完美體態飛輪			10:00-10:50	$1,080	9	小安
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	$1,080	9	Gogo
基礎入門飛輪			12:10-13:00	$1,350	9	Arachi
燃脂節奏飛輪			13:10-14:00	$1,080	9	Arachi
快樂燃脂飛輪			18:30-19:20	$1,575	9	許晏
入門飛輪			19:30-20:20	$1,575	9	許晏
燃脂爆汗飛輪			20:30-21:20	$1,575	9	Panda
完美體態飛輪	六	7/6-8/31	10:00-10:50	$1,350	9	Eric
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	$1,350	9	Eric
好輕鬆入門飛輪	日	7/7-8/25	09:30-10:20	$1,200	8	Momo
好輕鬆入門飛輪			10:30-11:20	$1,200	8	Momo
燃脂塑身飛輪			13:30-14:20	$800	8	Momo
假日入門飛輪			15:00-15:50	$800	8	佳農
假日休閒飛輪			16:00-16:50	$800	8	佳農
體態雕塑			17:00-17:50	$800	8	Arachi
燃脂節奏飛輪			18:00-18:50	$800	8	Arachi
入門飛輪			19:00-19:50	$800	8	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	7/1-8/26	14:00-15:00	$1,575	9	陳大器
拉丁國標舞			15:10-16:10	$1,575	9	陳大器
國際標準摩登舞	二	7/2-8/27	14:30-16:00	$2,340	9	陳守勇
魅力肚皮舞			19:15-20:15	$1,575	9	文妤
SEXY-DANCE			20:20-21:20	$1,575	9	韋穎
國標舞	三	7/3-8/28	14:00-15:00	$1,575	9	陳大器
綜合國標舞			15:10-16:10	$1,575	9	陳大器
MV舞蹈(EXID-ME & YOU)			20:30-21:30	$1,575	9	小光
成人美體芭蕾	四	7/4-8/29	18:10-19:10	$1,350	9	依涵
成人美體芭蕾			20:30-21:30	$1,350	9	依涵
基礎律動			20:50-21:50	$1,575	9	小苛
國標舞精修班	五	7/5-8/30	14:00-15:00	$1,575	9	陳大器
國標舞進階班			15:10-16:10	$1,575	9	陳大器
韓流女團MV舞蹈(TWICE-FANCY)			19:30-20:30	$1,575	9	小婷
MV舞蹈			20:40-21:40	$1,575	9	小苛
週末舞國標	六	7/6-8/31	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	7/7-8/25	08:50-09:50	$1,400	8	蘇玉娟
流行MV舞蹈			10:00-12:00	$2,800	8	蘇玉娟
國標舞			15:30-16:30	$1,400	8	邱煥德
國標舞			16:40-17:40	$1,400	8	邱煥德
流行MV舞蹈	一、四	7/1-8/29	12:10-13:10	$3,150	18	蘇玉娟

反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

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			$4,500/人	10	專任教練
反重力吊床團體班	12人滿班	一	7/1-8/26	08:50-09:50	$3,600	9	Yvonne
反重力吊床團體班				17:30-18:30	$3,600	9	娃娃
療癒反重力吊床		二	7/2-8/27	18:00-19:00	$3,600	9	Yvonne
反重力吊床團體班		三	7/3-8/28	12:10-13:10	$3,600	9	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)				19:10-20:10	$3,600	9	Melody
反重力吊床團體班(初階)				20:20-21:20	$3,600	9	Melody
反重力吊床團體班(進階)		四	7/4-8/29	12:10-13:10	$3,600	9	依涵
★ 空中核心訓練				18:30-19:30	$3,600	9	Ting
反重力吊床團體班		五	7/5-8/30	12:10-13:10	$3,600	9	Yvonne
空中提斯				18:30-19:30	$3,600	9	Amber
★ 反重力吊床團體班				19:40-20:40	$3,600	9	Melody
★ 反重力吊床團體班		日	7/7-8/25	10:40-11:40	$3,200	8	Sunny
反重力吊床團體班				11:50-12:50	$3,200	8	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	7/1-8/26	07:30-09:30	$3,150	9	常達偉教練團
逍遙有氧太極	二	7/2-8/27	07:30-09:30	$3,150	9	常達偉教練團
泰拳	三	7/3-8/28	19:40-21:10	$2,340	9	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	7/4-8/29	07:30-09:30	$3,150	9	常達偉教練團
西洋擊劍	五	7/5-8/30	19:40-21:10	$2,340	9	陳煌文教練團
武術擒拿快摔(進階)			20:20-21:50	$2,340	9	常達偉教練團
西洋擊劍(進階)	六	7/6-8/31	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
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
MMA格鬥武術	日	7/7-8/25	18:00-19:30	$2,400	8	基礎動作訓練學院
早晨合氣道	二、五	7/2-8/30	07:30-08:30	$3,150	18	呂承榮

※西洋擊劍：器材租用酌收40元/堂

肌力體能減重 COMBINED EXERCISE

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	7/1-8/26	12:10-13:10	$3,150	9	Leo
甩油拳擊				17:30-18:30	$3,150	9	FMA教練團
肌力體能減重班				19:40-20:40	$3,150	9	鄧宇清
肌力體能減重班		二	7/2-8/27	12:10-13:10	$3,150	9	專任教練
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	$3,150	9	FMA教練團
肌力體能減重班				19:40-20:40	$3,150	9	Iris
甩油拳擊				19:50-20:50	$3,150	9	FMA教練團
TRX 肌力與體能				20:50-21:50	$3,150	9	FMA教練團
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)		三	7/3-8/28	11:00-12:00	$1,350	9	Leo
肌力體能減重班				12:10-13:10	$3,150	9	專任教練
肌力體能減重班				18:30-19:30	$3,150	9	鄧宇清
肌力體能減重班		四	7/4-8/29	12:10-13:10	$3,150	9	專任教練
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	$3,150	9	FMA教練團
★ 甩油拳擊				19:40-20:40	$3,150	9	FMA教練團
TRX 肌力與體能				20:50-21:50	$3,150	9	FMA教練團
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)		五	7/5-8/30	11:00-12:00	$1,350	9	Leo
肌力體能減重班				12:10-13:10	$3,150	9	Leo
肌力體能減重班				18:40-19:40	$3,150	9	Iris
格鬥體適能				19:00-20:00	$3,150	9	Vic
肌力體能減重班		六	7/6-8/31	11:00-12:00	$3,150	9	Iris
肌力體能減重班				12:10-13:10	$3,150	9	Kevin
肌力體能減重班				13:20-14:20	$3,150	9	Kevin
肌力體能減重班				14:30-15:30	$3,150	9	Kevin
深度肌力燃脂		日	7/7-8/25	12:30-13:30	$2,800	8	FMA教練團
核心燃脂				14:00-15:00	$2,800	8	FMA教練團
甩油拳擊				16:30-17:30	$2,800	8	FMA教練團

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	7/1-8/26	07:30-09:30	$3,150	9	常達偉教練團
逍遙有氧太極	二	7/2-8/27	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	7/3-8/28	10:00-11:00	$1,575	9	Janis
樂齡體適能班(限55歲以上)			11:00-12:00	$1,350	9	Leo
武當養生氣功	四	7/4-8/29	07:30-09:30	$3,150	9	常達偉教練團
樂齡體適能班(限55歲以上)	五	7/5-8/30	11:00-12:00	$1,350	9	Leo
紓緩瑜珈			18:40-20:10	$2,340	9	Yvonne

兒童系列 CHILDREN

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、體能、魔術、美術、疊杯課	須配合現場時段與教練預約			$2,000	10	專任教練
兒童芭蕾	二	7/2-8/27	18:00-19:00	$1,575	9	玟君(梅子)
兒童芭蕾伶娜	三	7/3-8/28	16:30-17:30	$1,575	9	小寶
★ 兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	7/6-8/31	08:50-09:50	$1,800	9	小寶
兒童音樂律動			13:30-14:30	$1,575	9	Umi
★ 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
兒童肚皮舞			15:00-16:00	$3,150	9	文妤
兒童芭蕾	日	7/7-8/25	11:00-12:00	$1,400	8	湘庭
★ 兒童流行創意MV			12:00-13:00	$1,400	8	魯皓文
兒童合氣道			15:30-17:30	$2,800	8	呂承榮

★擊劍：器材租用酌收40元/堂

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
幼兒武術、體能、美術課	須配合現場時段與教練預約			$2,000	10	專任教練
幼兒律動	一	7/1-8/26	10:30-11:30	$1,350	9	湘庭
小小芭蕾伶娜			13:30-14:30	$1,575	9	小寶
幼兒體能	二	7/2-8/27	15:00-16:00	$1,575	9	小郭
★ 幼兒芭蕾(5、6歲) (7/27停課)	六	7/6-8/31	09:55-10:55	$1,600	8	小寶
★ 幼兒芭蕾(3、4歲)(7/27停課)			11:00-12:00	$1,600	8	小寶
幼兒律動(7/6、20停課)			15:50-16:50	$1,225	7	湘庭
★ 幼兒律動(7/6停課)			17:00-18:00	$1,400	8	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	7/7-8/25	10:50-11:50	$1,400	8	魯皓文
幼兒體能			15:00-16:00	$1,400	8	沛沛

★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

108年7-8月課程簡章

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
多元舞蹈系列	元極舞	一、三	06:30-08:30	30
		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	日	10:00-12:00	8
	瑜珈	三	08:50-09:50	10
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10

備註

- 歡迎60歲以上銀髮族優先報名參加。
- 一般民眾亦可於開課當天後補登記參加。
- 本期公益課程：7/1-8/31。
- 登記報名時間：6/17(三)07:00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。