



109年1-2月課程簡章

本期109-1

自109年01月01日至
109年02月29日止



2020



運動無處不在

鼠年無限精彩

單押x1

線上報名
方便省時



◆12/4-12/15 限【原班舊生】續報88折
(原班舊生線上續報同享優惠)

◆12/16-12/31 不分新舊生9折，
同一人2門9折、3門88折、
4門88折再送中心置物櫃一期(2個月)

※舊生：前一期(11-12月)雙月、單月課程有報名並開課成功且無退費之課務學員（不含舞極/單堂課程）

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88折優惠
- ◆Foreigner (with passport) can get 22% 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22%を引くことになります。
- ◆외국인 등록증이 있으면 수강료 22%할인해 드립니다
- ◆Tất cả người nước ngoài có bằng chứng xác nhận, đăng kí toàn bộ khóa học sẽ được chiết khấu ưu đãi 22%



官網



Facebook



109年1-2月課程簡章

★ 年齡限制 18-60歲

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	1/7-2/25 (1/28停課)	16:10-17:10	\$2,800	7	Iris
肌力有氧Surfset	三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	12:10-13:10	\$2,800	7	Iris
全方位肌力Surfset			13:30-14:30	\$2,800	7	Iris
基礎核心肌力Surfset	四	1/2-2/27 (1/23停課)	12:10-13:10	\$3,200	8	River
混合有氧肌力Surfset	六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	13:30-14:30	\$2,400	6	Iris



TRX系列

Total body Resistance eXercise

109年1-2月課程簡章

★ 年齡限制 18-65歲

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	1/6-2/24 (1/27停課)	10:00-11:00	\$2,450	7	Leo
				11:05-12:05	\$2,450	7	Leo
				12:10-13:10	\$2,450	7	Adam
				13:20-14:20	\$2,450	7	Adam
				17:30-18:30	\$2,450	7	Leo
				17:30-18:30	\$2,450	7	鄧宇清
				17:30-18:30	\$2,450	7	Ray
				18:35-19:35	\$2,450	7	Leo
				18:40-19:40	\$2,450	7	Ray
				18:40-19:40	\$2,450	7	Vic
				19:50-20:50	\$2,450	7	Jay傑
		21:00-22:00	\$2,450	7	Jay傑		
		二	1/7-2/25 (1/28停課)	12:10-13:10	\$2,450	7	鄧宇清
				17:30-18:30	\$2,450	7	Eva
				17:30-18:30	\$2,450	7	Vic
				18:40-19:40	\$2,450	7	Vic
				18:40-19:40	\$2,450	7	Una
				19:50-20:50	\$2,450	7	Kevin
				19:50-20:50	\$2,450	7	Una
				21:00-22:00	\$2,450	7	Kevin
		21:00-22:00	\$2,450	7	Una		
		三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	08:50-09:50	\$2,450	7	Shane
				09:00-10:00	\$2,450	7	EVA
				10:10-11:10	\$2,450	7	EVA
				12:10-13:10	\$2,450	7	Bruce
				12:10-13:10	\$2,450	7	Leo
				18:45-19:45	\$2,450	7	Kevin
				18:40-19:40	\$2,450	7	Bruce
				19:50-20:50	\$2,450	7	Kevin
				19:50-20:50	\$2,450	7	Bruce
		21:00-22:00	\$2,450	7	Kevin		
		四	1/2-2/27 (1/23停課)	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
			1/9-2/27(1/23停課)	13:20-14:20	\$2,800	8	Adam
				18:30-19:30	\$2,450	7	Yang
			1/2-2/27 (1/23停課)	18:40-19:40	\$2,800	8	Ray
				18:40-19:40	\$2,800	8	鄧宇清
				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	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	07:30-08:30	\$2,450	7	Shane
				09:00-10:00	\$2,450	7	EVA
				10:10-11:10	\$2,450	7	EVA
				14:00-15:00	\$2,450	7	Shane
				15:10-16:10	\$2,450	7	Shane
17:30-18:30	\$2,450			7	Eva		
19:50-20:50	\$2,450			7	Jay		
20:50-21:50	\$2,450			7	Yuna		
20:55-21:55	\$2,450			7	鄧宇清		
21:00-22:00	\$2,450			7	Jay		
六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	10:10-11:10	\$2,100	6	Bruce		
		11:20-12:20	\$2,100	6	Bruce		
日	1/5-2/23 (1/26停課)	10:10-11:10	\$2,450	7	Adam		
		11:20-12:20	\$2,450	7	Adam		
TRX戰繩綜合班	12人 滿班	二	1/7-2/25(1/28停課)	18:30-19:30	\$2,450	7	Leo
TRX戰繩綜合班(高階)	12人 滿班	四	1/2-2/27(1/23停課)	19:45-20:45	\$2,800	8	桂林

瑜珈系列 YOGA

109年1-2月課程簡章

★ 年齡限制 15-78歲

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		
哈達瑜珈	一	1/6-2/24 (1/27停課)	08:40-09:40	\$1,225	7	林羿靈		
基礎核心瑜珈			09:50-10:50	\$1,225	7	Janis		
基礎瑜珈			11:00-12:00	\$1,225	7	洪紹晴		
舒緩瑜珈			12:10-13:10	\$1,225	7	洪紹晴		
雕塑伸展瑜珈			13:20-14:20	\$1,050	7	River		
皮拉提斯			17:00-18:00	\$1,225	7	EVA		
伸展雕塑瑜珈			18:10-19:10	\$1,225	7	依涵		
★ 核心塑身瑜珈			19:20-20:20	\$1,400	7	依涵		
瑜珈提斯			20:30-21:30	\$1,225	7	Sandy		
柔和美體瑜珈			20:30-21:30	\$1,225	7	依涵		
舒緩放鬆瑜珈			08:50-09:50	\$1,225	7	Yvonne		
瑜珈提斯	二	1/7-2/25 (1/28停課)	08:50-09:50	\$1,225	7	EVA		
流暢瑜珈			10:00-11:30	\$1,820	7	Yvonne		
延展<輕>瑜珈(1/21停課)			12:10-13:10	\$1,050	6	葉子		
基礎瑜珈			14:00-15:00	\$1,225	7	Amber		
皮拉提斯			17:00-18:00	\$1,225	7	EVA		
經絡伸展淨化心靈瑜珈(需自備伸展帶)			18:30-19:30	\$1,225	7	Apple		
★ 基礎瑜珈			19:40-20:40	\$1,400	7	Meichi		
流動瑜珈			20:45-21:45	\$1,225	7	Meichi		
哈達瑜珈			三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	08:40-09:40	\$1,225	7	林羿靈
舒緩瑜珈					10:00-11:00	\$1,225	7	Janis
核心瑜珈					11:00-12:00	\$1,225	7	Sandy
哈達瑜珈	11:00-12:00	\$1,225			7	洪紹晴		
阿斯坦加一級(進階)	12:10-13:40	\$1,820			7	洪紹晴		
元氣恢復瑜珈(初階)	12:15-13:15	\$1,225			7	Sandy		
陰陽瑜珈	17:45-18:35	\$1,225			7	Nina		
核心訓練瑜珈	18:40-19:40	\$1,225			7	Nina		
★ 肌力訓練瑜珈	19:50-20:50	\$1,400			7	Nina		
哈達瑜珈	四	1/2-2/27 (1/23停課)			08:40-09:40	\$1,400	8	林羿靈
基礎八肢瑜珈					10:50-11:50	\$1,400	8	River
瑜珈核心			12:20-13:20	\$1,400	8	芝伊		
基礎雕塑瑜珈			15:05-16:05	\$1,400	8	Cindy		
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	Rossey		
舒緩放鬆瑜珈			五	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	08:50-09:50	\$1,225	7	Yvonne
流暢瑜珈					10:00-11:30	\$1,820	7	Yvonne
陰陽瑜珈					11:00-12:00	\$1,225	7	Sandy
硬梆梆-體雕提斯	12:10-13:10	\$1,225			7	江宛臻		
舒活動能瑜珈	12:10-13:10	\$1,225			7	Shawn		
哈達瑜珈	12:15-13:15	\$1,225			7	Sandy		
滾筒舒壓瑜珈(初階)	17:30-18:30	\$1,225			7	鄭棟宸		
舒緩瑜珈	18:40-20:10	\$1,820			7	Yvonne		
曲線雕塑瑜珈	20:40-21:40	\$1,225			7	小婷		
晨光瑜珈	六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)			07:40-08:40	\$720	6	Rossey
樂活瑜珈(有基礎者佳)					08:40-10:00	\$1,560	6	Sharon
養生瑜珈			08:50-10:20	\$1,560	6	Rossey		
樂活瑜珈			10:10-11:30	\$1,560	6	Sharon		
樂活瑜珈(有基礎者佳)			日	1/5-2/23 (1/26停課)	08:40-10:00	\$1,820	7	Sharon
伸展瑜珈	10:30-12:00	\$1,820			7	Tina		
滾筒陽瑜珈	15:00-16:30	\$1,820			7	鄭棟宸		
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

109年1-2月課程簡章

★ 年齡限制 18-75歲

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		
全方位體能訓練	一	1/6-2/24 (1/27停課)	09:30-10:30	\$1,225	7	偉銘		
循環綜合體能訓練			12:10-13:10	\$1,225	7	偉銘		
燃脂雕塑			18:10-19:10	\$1,225	7	Eva		
肌力雕塑(有基礎者佳)			18:50-19:40	\$1,225	7	Mego		
★ 飆汗熱舞有氧			19:20-20:20	\$1,225	7	Peggy		
★ 肌力雕塑			19:45-20:35	\$1,225	7	Mego		
★ 活力動感有氧			20:30-21:30	\$1,225	7	Peggy		
★ 肌力雕塑PLUS			20:40-21:30	\$1,225	7	Mego		
全方位雕塑(初階)	二	1/7-2/25 (1/28停課)	09:00-10:00	\$1,225	7	Eva		
ZUMBA			09:30-10:30	\$1,225	7	婷婷		
全方位塑身			10:00-11:00	\$1,225	7	大寶		
肌力雕塑			10:50-11:40	\$1,225	7	Mego		
ZUMBA			12:10-13:10	\$1,225	7	婷婷		
拳擊有氧			12:10-13:10	\$1,225	7	Dolly		
iPARTY			18:10-19:10	\$1,225	7	婷婷		
★ 拳擊有氧			18:40-19:40	\$1,400	7	毛毛		
★ ZUMBA			19:50-20:50	\$1,225	7	Ray		
全方位肌力燃脂			21:00-21:50	\$1,050	7	Eva		
拳擊有氧	三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	08:30-09:30	\$1,225	7	Doris		
Strong by zumba			10:30-11:30	\$1,225	7	每朝		
肌力雕塑			12:15-13:05	\$1,225	7	Mego		
流行舞蹈有氧			17:45-18:35	\$1,050	7	發發		
拳擊有氧			18:10-19:10	\$1,225	7	毛毛		
★ 熱舞塑身有氧			18:40-19:40	\$1,400	7	發發		
ZUMBA(1/15開課)			19:20-20:20	\$1,050	6	婷婷		
拳擊有氧			20:30-21:30	\$1,225	7	Owen		
全方位雕塑(初階)			四	1/2-2/27 (1/23停課)	08:20-09:20	\$1,400	8	Eva
拳擊有氧					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(1/9開課)	18:40-19:40	\$1,400			7	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		
肌力塑身	五	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)			09:30-10:30	\$1,225	7	大寶
Strong by zumba			10:30-11:30	\$1,225	7	每朝		
全方位訓練			10:40-11:40	\$1,225	7	大寶		
ZUMBA			12:00-13:00	\$1,225	7	Yuna		
拳擊有氧			18:00-19:00	\$1,225	7	Gold		
拳擊有氧			19:10-20:00	\$1,050	7	Shawn		
肌力雕塑			六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	12:10-13:10	\$1,050	6	Iris
基礎有氧舞蹈	13:20-14:50	\$1,560			6	Joan		
拳擊有氧	日	1/5-2/23 (1/26停課)			09:40-10:40	\$1,225	7	阿美
全方位訓練(進階)			17:00-18:00	\$1,225	7	Eva		

飛輪系列 SPINNING



109年1-2月課程簡章

★ 年齡限制 18-65歲

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
燃脂飛輪	一	1/6-2/24 (1/27停課)	07:40-08:30	\$840	7	Terry
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	\$840	7	莉雯
入門飛輪			12:10-13:00	\$1,050	7	莉雯
★ 超入門減脂飛輪			17:50-18:40	\$1,225	7	Mego
基礎入門飛輪			18:50-19:40	\$1,225	7	Mark
入門飛輪			19:50-20:40	\$1,225	7	Mark
入門飛輪	二	1/7-2/25 (1/28停課)	07:40-08:30	\$840	7	Eva
快樂燃脂飛輪			09:00-09:50	\$840	7	Canon
早鳥活力飛輪			10:00-10:50	\$840	7	Yuna
飯前燃脂飛輪			11:00-11:50	\$1,050	7	Yuna
燃脂節奏飛輪			12:10-13:00	\$1,255	7	QQ
入門飛輪			17:30-18:20	\$1,255	7	耀仁
節奏飛輪			18:30-19:20	\$1,255	7	耀仁
★ 飄汗燃脂飛輪			19:30-20:20	\$1,255	7	耀仁
入門飛輪			20:30-21:20	\$1,255	7	耀仁
超入門基礎飛輪	三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	08:00-08:50	\$840	7	Canon
快樂燃脂飛輪			09:00-09:50	\$840	7	Canon
活力燃脂飛輪			10:00-10:50	\$840	7	Canon
午餐活力飛輪			11:10-12:00	\$840	7	Code
有氧燃脂飛輪			12:10-13:00	\$1,050	7	Code
基礎燃脂飛輪			18:00-18:50	\$1,225	7	偉銘
★ 間歇熱血飛輪			19:00-19:50	\$1,225	7	偉銘
愛上完美體態飛輪			20:00-20:50	\$1,225	7	偉銘
基礎燃脂飛輪			21:00-21:50	\$1,225	7	偉銘
燃脂飛輪	四	1/2-2/27 (1/23停課)	07:40-08:30	\$960	8	Caven
燃脂飛輪			10:00-10:50	\$960	8	EVA
上班族午間飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	偉銘
基礎燃脂飛輪			13:10-14:00	\$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	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	07:40-08:30	\$840	7	Shane
完美體態飛輪			10:00-10:50	\$840	7	千千
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	\$840	7	Gogo
基礎入門飛輪			12:10-13:00	\$1,050	7	QQ
快樂燃脂飛輪			18:30-19:20	\$1,225	7	許晏
入門飛輪			19:30-20:20	\$1,225	7	許晏
燃脂爆汗飛輪			20:30-21:20	\$1,225	7	Panda
完美體態飛輪	六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	10:00-10:50	\$900	6	Eric
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	\$900	6	Eric
好輕鬆入門飛輪	日	1/5-2/23 (1/26停課)	09:30-10:20	\$1,050	7	Momo
好輕鬆入門飛輪			10:30-11:20	\$1,050	7	Momo
燃脂塑身飛輪			13:30-14:20	\$700	7	Momo
假日入門飛輪			15:00-15:50	\$700	7	Slash
假日休閒飛輪			16:00-16:50	\$700	7	Slash
體態雕塑 (1/12停課)			17:00-17:50	\$600	6	Code
燃脂節奏飛輪 (1/12停課)			18:00-18:50	\$600	6	Code
入門飛輪 (1/12停課)			19:00-19:50	\$600	6	Code

舞蹈系列 DANCE

★ 年齡限制 18-80歲

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	1/6-2/24 (1/27停課)	14:00-15:00	\$1,225	7	陳大器
拉丁國標舞			15:10-16:10	\$1,225	7	陳大器
國際標準摩登舞	二	1/7-2/25 (1/28停課)	14:30-16:00	\$1,820	7	陳守勇
魅力肚皮舞			19:15-20:15	\$1,225	7	文妤
SEXY-DANCE			20:20-21:20	\$1,225	7	韋穎
國標舞	三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	14:00-15:00	\$1,225	7	陳大器
綜合國標舞			15:10-16:10	\$1,225	7	陳大器
MV舞蹈-Waiting for you (ALIEN教室編舞)			20:30-21:30	\$1,225	7	小光
成人美體芭蕾	四	1/2-2/27 (1/23停課)	18:10-19:10	\$1,200	8	依涵
成人美體芭蕾			20:30-21:30	\$1,200	8	依涵
基礎律動			20:50-21:50	\$1,400	8	小苟
國標舞精修班	五	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	14:00-15:00	\$1,225	7	陳大器
國標舞進階班			15:10-16:10	\$1,225	7	陳大器
韓流女團MV舞蹈 (Twice-Feel Special)			19:30-20:30	\$1,225	7	小婷
MV舞蹈-MAMAMOO-HIP			20:40-21:40	\$1,225	7	小苟
週末舞國標舞	六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	10:30-11:30	\$1,050	6	陳大器
韓流女團MV舞蹈			11:00-12:00	\$1,050	6	曉寶
綜合國標舞			11:40-12:40	\$1,050	6	陳大器
中東肚皮舞	日	1/5-2/23 (1/26停課)	08:50-09:50	\$1,225	7	蘇玉娟
流行MV舞蹈			10:00-12:00	\$2,450	7	蘇玉娟
國際標準舞			15:30-16:30	\$1,225	7	邱煥德
國際標準舞			16:40-17:40	\$1,225	7	邱煥德
流行MV舞蹈	一、四	1/2-2/27 (1/23、1/27停課)	12:10-13:10	\$2,625	15	蘇玉娟





反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

★ 年齡限制 18-70歲

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	1/6-2/24 (1/27停課)	08:50-09:50	\$2,800	7	Yvonne
反重力吊床團體班				17:30-18:30	\$2,800	7	娃娃
空中瑜珈基礎班		二	1/7-2/25 (1/28停課)	13:00-14:00	\$2,800	7	Amber
療癒反重力吊床				18:00-19:00	\$2,800	7	Yvonne
反重力吊床團體班		三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	12:10-13:10	\$2,800	7	Yvonne
★反重力吊床團體班(進階)				19:10-20:10	\$2,800	7	Melody
★反重力吊床團體班(初階)				20:20-21:20	\$2,800	7	Melody
反重力吊床團體班(進階)		四	1/2-2/27 (1/23停課)	12:10-13:10	\$3,200	8	依涵
★反重力吊床團體班				18:30-19:30	\$3,200	8	Daphne
反重力吊床團體班		五	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	12:10-13:10	\$2,800	7	Yvonne
★反重力吊床團體班				19:40-20:40	\$2,800	7	Melody
★反重力吊床團體班		日	1/5-2/23 (1/26停課)	10:40-11:40	\$2,800	7	Sunny
反重力吊床團體班				11:50-12:50	\$2,800	7	Sunny

技擊系列 MARTIAL ARTS

★ 年齡限制 9-80歲

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	1/6-2/24 (1/27停課)	07:30-09:30	\$2,450	7	常達偉教練團
泰拳	三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	19:40-21:10	\$1,820	7	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	1/2-2/27 (1/23停課)	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
武術擒拿快摔(初階)	五	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	20:20-21:50	\$1,820	7	常達偉教練團
合氣道	六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	15:40-17:40	\$2,100	6	呂承榮
武術擒拿快摔(進階)			18:30-20:30	\$2,100	6	常達偉教練團
合氣道			19:00-21:00	\$2,100	6	呂承榮
★ MMA格鬥武術	日	1/5-2/23 (1/26停課)	18:00-19:30	\$2,100	7	基礎動作訓練學院
早晨合氣道	二、五	1/3-2/25 (1/24、1/28、2/28停課)	07:30-08:30	\$2,450	14	呂承榮

肌力體能減重

COMBINED EXERCISE

109年1-2月課程簡章

★ 年齡限制 18-65歲

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	1/6-2/24 (1/27停課)	12:10-13:10	\$2,450	7	Leo		
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,050	7	Kevin		
甩油拳擊				17:30-18:30	\$2,450	7	FMA教練團		
肌力體能減重班				19:40-20:40	\$2,450	7	鄧宇清		
樂齡體適能班(限55歲以上)		二	1/7-2/25 (1/28停課)	10:00-11:00	\$1,050	7	Vic		
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,050	7	鄧宇清		
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	\$2,450	7	FMA教練團		
肌力體能減重班(進階)				19:40-20:40	\$2,450	7	Iris		
甩油拳擊				20:00-21:00	\$2,450	7	FMA教練團		
TRX 肌力與體能				20:50-21:50	\$2,450	7	FMA教練團		
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)				三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	11:00-12:00	\$1,050	7	Leo
肌力體能減重班						18:30-19:30	\$2,450	7	鄧宇清
樂齡體適能班(限55歲以上)		四	1/2-2/27 (1/23停課)			14:00-15:00	\$1,200	8	鄧宇清
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	\$2,800	8	FMA教練團		
★ 甩油拳擊				19:40-20:40	\$2,800	8	FMA教練團		
TRX 肌力與體能				20:50-21:50	\$2,800	8	FMA教練團		
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)		五	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	11:00-12:00	\$1,050	7	Leo		
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$2,450	7	Leo		
UA TRAINING				18:30-19:30	\$2,450	7	Jay		
肌力體能減重班(進階)				18:40-19:40	\$2,450	7	Iris		
格鬥體適能				19:00-20:00	\$2,450	7	Vic		
肌力體適能				19:30-20:30	\$2,450	7	鄧宇清		
肌力體能減重班(進階)				六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	11:00-12:00	\$2,100	6	Iris
肌力體能減重班		12:10-13:10	\$2,100			6	Kevin		
肌力體能減重班		13:20-14:20	\$2,100			6	Kevin		
肌力體能減重班		14:30-15:30	\$2,100			6	Kevin		
深度肌力燃脂		日	1/5-2/23 (1/26停課)	12:30-13:30	\$2,450	7	FMA教練團		
核心燃脂				14:00-15:00	\$2,450	7	FMA教練團		
甩油拳擊	16:30-17:30			\$2,450	7	FMA教練團			

創齡專區 Creative Aging

★ 年齡限制 55歲以上

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	1/6-2/24 (1/27停課)	07:30-09:30	\$2,450	7	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	二	1/7-2/25(1/28停課)	08:50-09:50	\$1,225	7	Yvonne
舒緩瑜珈	三	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	10:00-11:00	\$1,225	7	Janis
樂齡體適能班			11:00-12:00	\$1,050	7	Leo
武當養生氣功	四	1/2-2/27 (1/23停課)	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
樂齡體適能班	五	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	11:00-12:00	\$1,050	7	Leo
舒緩瑜珈			18:40-20:10	\$1,820	7	Yvonne

兒童系列 CHILDREN

109年1-2月課程簡章

★ 年齡限制 7-12歲

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。

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	1/7-2/25(1/28停課)	18:00-19:00	\$1,225	7	玫君(梅子)
★ 兒童芭蕾(有基礎者佳)(1/11停課)	六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	08:50-09:50	\$1,000	5	小寶
兒童音樂律動			13:30-14:30	\$1,050	6	Umi
★ 兒童合氣道			13:30-15:30	\$2,100	6	呂承榮
兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$2,100	6	陳煌文教練團
進階兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$2,100	6	陳煌文教練團
兒童肚皮舞			15:00-16:00	\$1,050	6	文妤
兒童芭蕾	日	1/5-2/23 (1/26停課)	11:00-12:00	\$1,225	7	湘庭
兒童流行創意MV			12:00-13:00	\$1,225	7	魯皓文
★ 兒童合氣道			15:30-17:30	\$2,450	7	呂承榮

★擊劍：器材租用酌收40元/堂

幼兒系列 PRESCHOOL

★ 年齡限制 3-6歲

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。

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	1/6-2/24 (1/27停課)	10:30-11:30	\$1,050	7	湘庭
小小芭蕾伶娜			13:30-14:30	\$1,225	7	小寶
幼兒體能	二	1/7-2/25(1/28停課)	15:00-16:00	\$1,225	7	小郭
★ 幼兒芭蕾(5.6歲)(1/11停課)	六	1/4-2/22 (1/25、2/15、2/29停課)	09:55-10:55	\$1,000	5	小寶
★ 幼兒芭蕾(3.4歲)(1/11停課)			11:00-12:00	\$1,000	5	小寶
芭蕾律動			15:50-16:50	\$1,050	6	湘庭
★ 幼兒律動			17:00-18:00	\$1,050	6	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	1/5-2/23 (1/26停課)	10:50-11:50	\$1,225	7	魯皓文
幼兒體能			15:00-16:00	\$1,225	7	沛沛



舞蹈家教自組班

109年1-2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	備註
多元舞蹈 系列	元極舞	一、三	06:30-08:30	30	<ul style="list-style-type: none"> ●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：1/2-2/27。 ●登記報名時間：12/17(二)07:00起至一樓課務櫃檯登記，08:00開始現場抽籤。 ●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	08:50-09:50	10	
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10	

2020 中正冬令營 福袋好禮 我最行!

12/5 開放報名

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