110-1期　自110年01月01日至110年02月28日止

110年 1-2月 課程簡章

報名時程&優惠方案

12/4-12/15

網路〔原班舊生〕續報 88折
現場〔原班舊生〕續報 9折

12/16-12/31

凡報名過109年雙月或單月課程
並開課成功之課務學員 報名享9折

不分新舊生 3門88折、
4門以上再送中心置物櫃一期(2個月)

▶線上報名

線上報名只提供【限定期間舊生原班續報88折】與【原價】兩種，如需使用其他活動優惠，煩請臨櫃報名，謝謝。

注意事項

1. 團體班課程轉班或延期須於開課後第二堂前辦理。
2. 轉班、退費與延期等手續，須攜帶繳費單據及發票進行辦理。
3. 置物櫃依現場為主，不得指定。

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

報名地點：臺北市中正區信義路一段1號　一樓課務櫃檯
洽詢電話：(02)2396-3358 #105、106課務部

請自備水壺、毛巾上課

110年1-2月課程簡章

年齡限制18-60歲　6人開班

SURFSET

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88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
浪板瑜珈	二	1/5-2/23 (2/16停課)	13:30-14:30	$2,450	7	鄭棟宸
活力有氧Surfset			16:10-17:10	$2,450	7	Iris
全方位肌力Surfset	三	1/6-2/24	13:30-14:30	$2,800	8	Iris
浪板瑜珈			14:40-15:40	$2,800	8	鄭棟宸
混合有氧肌力Surfset	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	13:30-14:30	$2,450	7	Iris

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

110年1-2月課程簡章

TRX系列 Total body Resistance eXercise

年齡限制18-65歲　6人開班

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	1/4-2/22 (2/15停課)	10:00-11:00(有基礎者佳)	$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
				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	1/5-2/23 (2/16停課)	10:00-11:00	$2,450	7	東東
				12:10-13:10	$2,450	7	鄧宇清
				12:20-13:20	$2,450	7	Ray
				17:30-18:30	$2,450	7	Vic
				18:40-19:40	$2,450	7	Vic
				18:40-19:40	$2,450	7	Harper
				19:50-20:50	$2,450	7	Kevin
				19:50-20:50	$2,450	7	Harper
				21:00-22:00	$2,450	7	Kevin
				21:00-22:00	$2,450	7	Harper
		三	1/6-2/24	08:50-09:50	$2,800	8	Shane
				10:00-11:00	$2,800	8	東東
				12:10-13:10	$2,800	8	Bruce
				12:10-13:10	$2,800	8	Leo
				18:40-19:40	$2,800	8	Bruce
				18:45-19:45	$2,800	8	Kevin
				19:50-20:50	$2,800	8	Kevin
				19:50-20:50	$2,800	8	Bruce
				21:00-22:00	$2,800	8	Kevin
		四	1/7-2/25 (2/11停課)	09:00-10:00	$2,450	7	Michael
				10:05-11:05	$2,450	7	Michael
				11:10-12:10	$2,450	7	Michael
				12:10-13:10	$2,450	7	Adam
				13:20-14:20	$2,450	7	Adam
				18:30-19:30	$2,450	7	Vic
				18:40-19:40	$2,450	7	Ray
				18:40-19:40	$2,450	7	鄧宇清
				19:40-20:40	$2,450	7	Vic
				19:50-20:50	$2,450	7	Ray
				20:50-21:50	$2,450	7	桂林
		五	1/1-2/26 (1/1、2/12停課)	07:30-08:30	$2,450	7	Shane
				14:00-15:00	$2,450	7	Shane
				15:10-16:10	$2,450	7	Shane
				17:30-18:30	$2,450	7	角蚌
				18:40-19:40	$2,450	7	學毅
				18:40-19:40	$2,450	7	Jay
				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	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	10:10-11:10	$2,450	7	Bruce
				11:20-12:20	$2,450	7	Bruce
		日	1/3-2/28 (2/14、2/28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	1/5-2/23(2/16停課)	18:30-19:30	$2,450	7	Leo
TRX肌力綜合班(進階)				19:40-20:40	$2,450	7	Iris
TRX戰繩綜合班(進階)		四	1/7-2/25(2/11停課)	19:45-20:45	$2,450	7	桂林
TRX肌力綜合班(進階)		五	1/1-2/26(1/1、2/12停課)	18:40-19:40	$2,450	7	Iris
TRX肌力綜合班(進階)		六	1/2-2/27(1/2、2/13、2/20停課)	11:00-12:00	$2,100	6	Iris

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

110年1-2月課程簡章

瑜珈系列 YOGA

年齡限制15-78歲　10人開班

★ 熱門課程

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
基礎核心瑜伽	一	1/4-2/22 (2/15停課)	09:50-10:50	$1,225	7	Janis
哈達瑜伽			11:00-12:00	$1,225	7	Luffy
舒緩瑜珈			12:10-13:10	$1,225	7	Luffy
哈達瑜伽			13:20-14:20	$1,225	7	林羿霆
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	二	1/5-2/23 (2/16停課)	08:50-09:50	$1,225	7	Yvonne
流暢瑜珈			10:00-11:30	$1,820	7	Yvonne
放鬆伸展瑜珈			12:10-13:10	$1,225	7	Luffy
延展<核心>瑜珈(2/9停課)			12:15-13:15	$1,050	6	葉子
基礎瑜珈			14:00-15:00	$1,225	7	Amber
哈達瑜珈			18:30-19:30	$1,225	7	RAY
瑜珈提斯			19:30-20:30	$1,225	7	QQ
★ 輕流動瑜珈			19:50-20:50	$1,400	7	Meichi
療癒瑜伽			20:55-21:55	$1,225	7	青璇
皮拉提斯	三	1/6-2/24	09:00-10:00	$1,400	8	QQ
健康燃脂塑身瑜珈			09:30-11:00	$2,080	8	Apple
舒緩瑜珈			10:00-11:00	$1,400	8	Janis
核心瑜珈			11:00-12:00	$1,400	8	Sandy
哈達瑜珈			11:00-12:00	$1,400	8	洪紹晴
阿斯坦加一級			12:10-13:10	$1,400	8	Luffy
元氣恢復瑜珈(初階)			12:15-13:15	$1,400	8	Sandy
陰陽瑜珈			17:45-18:35	$1,400	8	長英
核心訓練瑜珈			18:40-19:40	$1,400	8	長英
★ 伸展瑜珈			19:50-20:50	$1,400	8	長英
早安瑜珈	四	1/7-2/25 (2/11停課)	09:00-10:00	$1,225	7	Amber
舒緩瑜珈			10:00-11:00	$1,225	7	Ray
基礎八肢瑜珈			10:50-11:50	$1,225	7	River
雕塑瑜珈			11:10-12:10	$1,225	7	Cindy
陰陽瑜珈			12:20-13:20	$1,225	7	芝伊
基礎雕塑瑜珈			15:05-16:05	$1,225	7	Cindy
塑身皮拉提斯			18:15-19:15	$1,225	7	解解
★ 塑身瑜珈提斯			19:20-20:20	$1,400	7	解解
★ 活力雕塑瑜珈			19:20-20:20	$1,400	7	依涵
放鬆瑜珈			20:30-21:30	$1,225	7	Rossy
舒緩放鬆瑜珈	五	1/1-2/26 (1/1、2/12停課)	08:50-09:50	$1,225	7	Yvonne
哈達瑜珈			09:00-10:00	$1,225	7	QQ
流暢瑜珈			10:00-11:30	$1,820	7	Yvonne
陰陽瑜珈			11:00-12:00	$1,225	7	Sandy
放鬆伸展瑜珈			12:10-13:10	$1,225	7	Luffy
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	熊寶
伸展和緩瑜珈(需自備瑜珈繩)			12:15-13:15	$1,225	7	Sandy
紓緩瑜珈			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	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	07:40-08:40	$840	7	Rossy
樂活瑜珈(有基礎者佳)			08:40-10:00	$1,820	7	Sharon
養生瑜珈			08:50-10:20	$1,820	7	Rossy
樂活瑜珈			10:10-11:30	$1,820	7	Sharon
舒活動能瑜珈			13:30-14:30	$1,225	7	熊寶
樂活瑜珈(有基礎者佳)	日	1/3-2/28 (2/14、2/28停課)	08:40-10:00	$1,820	7	Sharon、Ruby
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

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

110年1-2月課程簡章

有氧系列 AEROBIC

年齡限制18-75歲　10人開班

★ 熱門課程

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
UA TRAINING訓練課程	一	1/4-2/22 (2/15停課)	09:30-10:30	$1,225	7	偉銘
Jazz有氧			10:40-11:40	$1,225	7	Victoria
UA TRAINING訓練課程			12:10-13:10	$1,225	7	偉銘
燃脂雕塑			18:10-19:10	$1,225	7	Una
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
★ 肌力雕塑平衡訓練			20:40-21:30	$1,225	7	Mego
ZUMBA	二	1/5-2/23 (2/16停課)	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
NEW 熱舞派對			12:10-13:10	$1,225	7	Pinky
拳擊有氧			12:10-13:10	$1,225	7	熊寶
ZUMBA			15:00-16:00	$1,225	7	Amy
肌力雕塑			17:30-18:30	$1,225	7	Amy
iPARTY			18:10-19:10	$1,225	7	吉米
★ 拳擊有氧			18:40-19:40	$1,400	7	Gold
ZUMBA			19:20-20:20	$1,225	7	Amy
★ ZUMBA			19:50-20:50	$1,225	7	Ray
全方位肌力燃脂			21:00-21:50	$1,050	7	Iris
拳擊有氧	三	1/6-2/24	08:30-09:30	$1,400	8	Doris
ZUMBA			10:00-11:00	$1,400	8	Nita
NEW 美體藥球			12:10-13:10	$1,400	8	Arachi
肌力雕塑			12:15-13:05	$1,400	8	Mark
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	Karry
★ 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
動感瘦身派對有氧			19:45-20:35	$1,400	8	小光
iENERGY			20:30-21:30	$1,400	8	Minnie
拳擊有氧	四	1/7-2/25 (2/11停課)	09:30-10:30	$1,225	7	Gold
Jazz有氧			10:00-11:00	$1,225	7	發發
燃脂肌力			12:10-13:10	$1,225	7	Iris
★ ZUMBA			18:40-19:40	$1,400	7	婷婷
燃脂瘦身有氧			19:50-20:50	$1,225	7	專任教練
高能量肌力			20:55-21:45	$1,050	7	專任教練
NEW ZUMBA	五	1/1-2/26 (1/1、2/12停課)	09:30-10:30	$1,225	7	Ray
肌力塑身			09:30-10:30	$1,225	7	大寶
全方位訓練			10:40-11:40	$1,225	7	大寶
全方位訓練			12:10-13:10	$1,225	7	大寶
肌力雕塑			12:15-13:05	$1,225	7	Mark
拳擊有氧			18:00-19:00	$1,225	7	Gold
拳擊有氧			19:10-20:10	$1,225	7	熊寶
NEW ZUMBA			20:30-21:30	$1,225	7	Nita
肌力雕塑(1/2停課)	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	12:10-13:10	$1,050	6	Iris
基礎有氧舞蹈			13:20-14:50	$1,820	7	Joan
拳擊有氧	日	1/3-2/28(2/14、2/28停課)	09:40-10:40	$1,225	7	阿美

請自備水壺及毛巾上課

飛輪系列 SPINNING

110年1-2月課程簡章

年齡限制18-65歲 10人開班

★ 熱門課程

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
燃脂飛輪	一	1/4-2/22 (2/15停課)	07:40-08:30	$840	7	Terry
入門飛輪			08:10-09:00	$840	7	莉雯
入門飛輪			09:10-10:00	$840	7	莉雯
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	$840	7	莉雯
間歇飛輪			12:10-13:00	$1,050	7	QQ
★ 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
燃脂飛輪			20:00-20:50	$1,225	7	QQ
入門飛輪	二	1/5-2/23 (2/16停課)	07:40-08:30	$840	7	Eric
早鳥活力飛輪			10:00-10:50	$840	7	Yuna
飯前燃脂飛輪			11:00-11:50	$840	7	Yuna
燃脂節奏飛輪			12:10-13:00	$1,050	7	Arachi
入門飛輪			17:30-18:20	$1,225	7	耀仁
節奏飛輪			18:30-19:20	$1,225	7	耀仁
★ 飆汗燃脂飛輪			19:30-20:20	$1,225	7	耀仁
入門飛輪			20:30-21:20	$1,225	7	耀仁
快樂燃脂飛輪	三	1/6-2/24	09:00-09:50	$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
NEW 輕鬆減肥雕塑飛輪			15:30-16:20	$1,200	8	K
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	1/7-2/25 (2/11停課)	07:40-08:30	$840	7	專任教練
入門飛輪			08:10-09:00	$840	7	莉雯
入門飛輪			09:10-10:00	$840	7	莉雯
活力躍動飛輪			10:10-11:00	$840	7	Arachi
上班族午間飛輪			12:10-13:00	$1,050	7	偉銘
基礎燃脂飛輪			13:10-14:00	$1,050	7	偉銘
★ 超入門減脂飛輪			18:30-19:20	$1,225	7	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	$1,225	7	Mego
★ 燃脂入門飛輪			20:30-21:20	$1,225	7	Mego
入門飛輪	五	1/1-2/26 (1/1、2/12停課)	07:40-08:30	$840	7	Shane
NEW 輕鬆減肥雕塑飛輪			09:00-09:50	$840	7	K
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	Arachi
活力飛輪			17:30-18:20	$1,050	7	Jay
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	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	10:00-10:50	$1,050	7	Eric
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	$1,050	7	Eric
好輕鬆入門飛輪	日	1/3-2/28 (2/14、2/28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			17:00-17:50	$700	7	Arachi
燃脂節奏飛輪			18:00-18:50	$700	7	Arachi
入門飛輪			19:00-19:50	$700	7	Arachi

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

110年1-2月課程簡章

年齡限制18-80歲　7人開班

熱門課程

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
中國古典	一	1/4-2/22 (2/15停課)	09:30-10:30	$1,225	7	Victoria
健康律動排舞			14:00-15:00	$1,225	7	羅文妤
單人拉丁動作(1/4停課)			14:00-15:00	$1,050	6	陳大器
單人拉丁國標舞(1/4停課)			15:10-16:10	$1,050	6	陳大器
國際標準摩登舞	二	1/5-2/23(2/16停課)	14:30-16:00	$1,820	7	陳守勇
國標舞	三	1/6-2/24	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(BLACKPINK -Lovesick Girls)			20:40-21:40	$1,400	8	小光
成人美體芭蕾	四	1/7-2/25 (2/11停課)	18:10-19:10	$1,050	7	依涵
成人美體芭蕾			20:30-21:30	$1,050	7	依涵
基礎律動			20:50-21:50	$1,225	7	小苛
國標舞精修班	五	1/1-2/26 (1/1、2/12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 -I CAN'T STOP ME)			19:30-20:30	$1,225	7	小婷
週末舞國標舞(1/2停課)	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	10:30-11:30	$1,050	6	陳大器
韓流女團MV舞蹈			11:00-12:00	$1,225	7	曉寶
綜合國標舞(1/2停課)			11:40-12:40	$1,050	6	陳大器
基礎律動流行舞			14:00-15:00	$1,225	7	小苛
歡樂swing搖擺爵士舞			17:00-18:30	$1,820	7	Bonnie
中東肚皮舞	日	1/3-2/28 (2/14、2/28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
MV舞蹈			19:30-20:30	$1,225	7	小苛
流行MV舞蹈	一、四	1/4/-2/25 (2/15、2/11停課)	12:10-13:10	$2,450	14	蘇玉娟

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

110年1-2月課程簡章

反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

年齡限制18-70歲　6人開班

★ 熱門課程

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
療癒舒緩反重力吊床	12人滿班	一	1/4-2/22 (2/15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
反重力吊床基礎班		二	1/5-2/23 (2/16停課)	13:00-14:00	$2,800	7	Amber
療癒舒緩反重力吊床				18:00-19:00	$2,800	7	Yvonne
反重力吊床團體班		三	1/6-2/24	12:10-13:10	$3,200	8	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)				19:10-20:10	$3,200	8	Melody
反重力吊床團體班(初階)				20:20-21:20	$3,200	8	Melody
反重力吊床基礎班		四	1/7-2/25 (2/11停課)	10:10-11:10	$2,800	7	Amber
反重力吊床團體班(進階)				12:10-13:10	$2,800	7	依涵
★ 反重力吊床團體班				18:30-19:30	$2,800	7	長英
反重力吊床團體班		五	1/1-2/26 (1/1、2/12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	1/3-2/28 (2/14、2/28停課)	10:40-11:40	$2,800	7	陽陽
反重力吊床團體班				11:50-12:50	$2,800	7	陽陽

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

年齡限制9-80歲　7人開班

★ 熱門課程

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	1/4-2/22	07:30-09:30	$2,450	7	常達偉教練團
筋膜開發	二	1/5-2/23(2/16停課)	09:30-11:30	$2,450	7	楊定傑
泰拳	三	1/6-2/24	19:40-21:10	$2,080	8	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	1/7-2/25(2/11停課)	07:30-09:30	$2,450	7	常達偉教練團
武術擒拿快摔(初階)	五	1/1-2/26(1/1、2/12停課)	20:20-21:50	$1,820	7	常達偉教練團
合氣道	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	15:40-17:40	$2,450	7	呂承榮
武術擒拿快摔(進階)			18:30-20:30	$2,450	7	常達偉教練團
合氣道			19:00-21:00	$2,450	7	呂承榮
★ MMA格鬥武術	日	1/3-2/28 (2/14、2/28停課)	18:00-19:30	$3,150	7	FMA教練團
早晨合氣道	二、五	1/5-2/26 (1/1、2/12、2/16停課)	07:30-08:30	$2,450	14	呂承榮

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

110年1-2月課程簡章

肌力體能減重 COMBINED EXERCISE

年齡限制18-65歲 7人開班

★ 熱門課程

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	1/4-2/22 (2/15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
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	1/5-2/23 (2/16停課)	11:00-12:00	$1,050	7	專任教練
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
甩油拳擊				19:40-20:40	$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	1/6-2/24	11:00-12:00	$1,200	8	Leo
樂齡體適能班(限55歲以上)				15:00-16:00	$1,200	8	Kevin
肌力體能減重班				18:30-19:30	$2,800	8	鄧宇清
樂齡體適能班(限55歲以上)		四	1/7-2/25 (2/11停課)	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
甩油拳擊				19:40-20:40	$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)		五	1/1-2/26 (1/1、2/12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
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	$1,050	7	Ray
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		六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	12:10-13:10	$2,450	7	Kevin
肌力體能減重班				13:20-14:20	$2,450	7	Kevin
肌力體能減重班				14:30-15:30	$2,450	7	Kevin
深度肌力燃脂		日	1/3-2/28 (2/14、2/28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

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

年齡限制55歲以上

創齡專區 Creative Aging

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	1/4-2/22(2/15停課)	07:30-09:30	$2,450	7	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	二	1/5-2/23(2/16停課)	08:50-09:50	$1,225	7	Yvonne
流暢瑜珈			10:00-11:30	$1,820	7	Yvonne
舒緩瑜珈	三	1/6-2/24	10:00-11:00	$1,400	8	Janis
樂齡體適能班			11:00-12:00	$1,200	8	Leo
武當養生氣功	四	1/7-2/25(2/11停課)	07:30-09:30	$2,450	7	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	五	1/1-2/26 (1/1、2/12停課)	08:50-09:50	$1,225	7	Yvonne
流暢瑜珈			10:00-11:30	$1,820	7	Yvonne
樂齡體適能班			11:00-12:00	$1,050	7	Leo
紓緩瑜珈			18:40-20:10	$1,820	7	Yvonne

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

110年1-2月課程簡章

年齡限制7-12歲　7人開班

★ 熱門課程

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。

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	1/5-2/23(2/16停課)	18:00-19:00	$1,225	7	玟君(梅子)
★ 兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	08:50-09:50	$1,400	7	小寶
兒童音樂律動			13:30-14:30	$1,225	7	Umi
★ 兒童合氣道			13:30-15:30	$2,450	7	呂承榮
兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	$2,450	7	陳煌文教練團
進階兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	$2,450	7	陳煌文教練團
兒童肚皮舞			15:00-16:00	$1,225	7	文妤
兒童芭蕾	日	1/3-2/28 (2/14、2/28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

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

年齡限制3-6歲　7人開班

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。

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	1/4-2/22(2/15停課)	10:30-11:30	$1,050	7	湘庭
幼兒體能	二	1/5-2/23(2/16停課)	15:00-16:00	$1,225	7	小郭
★ 幼兒芭蕾(5、6歲)	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	09:55-10:55	$1,400	7	小寶
幼兒芭蕾(3、4歲)			11:00-12:00	$1,400	7	小寶
芭蕾律動			17:00-18:00	$1,225	7	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	1/3-2/28 (2/14、2/28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

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

110年1-2月課程簡章

家教自組班

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	

請自備水壺、毛巾，瑜珈、全身性肌力增強請自備瑜珈墊

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	●歡迎60歲以上銀髮族優先報名參加。 ●本期公益課程日期：1/1-2/28。 ●登記報名時間：12/17 (四) 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	

簡章下載

2021

運動增強免疫力

就愛中正

冬令營

12/1 星期二 開放報名！

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