

113-2期

自113年03月01日至
113年04月30日止

113年3-4月 課程簡章

報名時程 & 優惠方案

2/4 ~ 2/15 【原班舊生】網路續報 **9折**；現場續報原價。

2/16 ~ 2/29 (不分新舊生)

★ 標註星號之課程，網路、現場報名享**9折優惠**。

網路報名：網路報名一律**95折**。

現場報名：● **三人(含)以上報名同1門課程享9折**。

● 現為中心『**其他部門課程之學員(或學員之家長)**』
現場報名皆享**9折優惠**！

※ 『其他部門課程之學員(或學員之家長)』定義：

非課務課程，如**游泳、球類、射箭之家教課程(須整期)或團體課之現任學員(不包含體驗課)**。
游泳、球類**現任學員**之父母，可提出親屬證明，亦可使用優惠。
優惠皆不可合併使用，且定義與最終使用規範依中心系統判定為主。

3/1起 一律原價，可於課程第三堂課前插班報名 (插班需至現場報名)



▶ 線上報名 (可直接輸入課程代碼搜尋)

注意
事項

1. 團體班課程轉班或延期須於第三堂前辦理。
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. 課務洽詢專線：02-2396-3358轉分機106、108

※如簡章內容有誤，以本中心後續公告為主。如遇特殊情形，本中心得視狀況調整課程、教練或教室，敬請配合。
※報名前請詳閱轉班、退費等相關規定以保障個人權益，一經報名即表示同意本中心相關規定(含政府相關防疫規範)。

中正運動中心 課程報名 注意事項&退費須知



運動課程定型化契約

報名本中心課程前，
請詳閱報名須知及課程相關規定，
報名即同意中正運動中心運動課程定型化契約。
完成報名手續後，其法律效力及於報名人，
報名人事後不得以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。

轉班延期

轉班、延期請於本場館開課第三次上課前持繳費證明單、發票、原刷卡單、原信用卡辦理，逾期恕不受理。「轉班異動」除非自願性轉班外，轉班只限辦理乙次；延期限延一期（因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素者不在此限，須出示相關證明）。

退費規則

- 課程報名後7日內（含報名當日）且尚未開課（第一堂上課日之前一日）或未達開班人數，可辦理全額退費。
- 課程報名後第8日起（含報名當日）或已開課（第一堂課上課當日），退費金額將以剩餘堂數占總堂數所繳費用金額依比例計算，另計應退金額之20%手續費。
※因傷、公差等不可抗力之因素，可出示相關證明，免收手續費。

退費方式

網路及現場報名學員，退費時請至課程所屬櫃檯填寫退費單，再至客服辦理退費。款項將退回原信用卡，若需補收費用請於現場繳交。退費時（含網路報名已領取實體發票者）請本人攜帶下列資料，至服務台填寫折讓單即可辦理退費。

- 1.繳費第一聯白單、發票(開立一編號需提供公司大、小章或發票章)
- 2.報名本人身份證
- 3.原刷卡單及原信用卡

- ★逢颱風、地震、豪雨等天災均依照臺北市政府宣佈是否停課，不另行通知，補課方式依本場館決議另行公告。
- ★本場館保有課程報名之最終釋義權。

關於瑜珈墊

基於個人衛生考量，本中心教室不提供免費瑜珈墊，敬請各位學員視報名課程自備瑜珈墊，或於本中心1F櫃檯租借（數量有限，恕不保證租借）

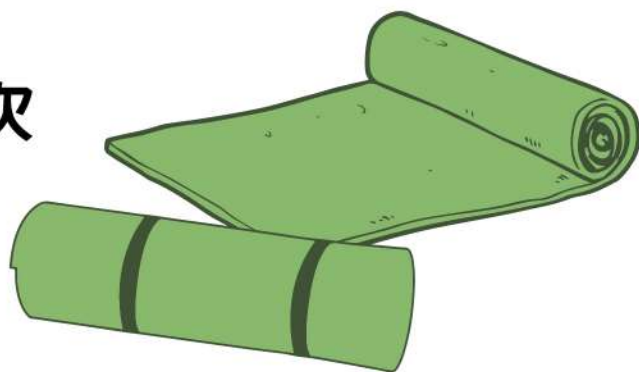
- ※課表類別左上角有標示攜帶瑜珈墊，為中心「建議」攜帶，實際有無使用皆依老師當天安排為主。
- ※飛輪類、舞蹈類、ZUMBA、動物流等課程，「通常」無須使用。
- ※部分課程瑜珈墊僅於收操時使用，可依個人需求判斷是否攜帶。

租借辦法

- 1.至一樓繳費櫃檯繳費
- 2.憑繳費發票及本人證件至課務櫃台租借
- 3.瑜珈墊需於課後歸還，確認無損壞後歸還證件

租借費用

- 瑜珈墊-----50元/張/次
- 瑜珈墊損壞-----200元/張



○ 請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

▽ 113年3-4月課程簡章

▽ 年齡限制55-90歲 ▽ 8人開班

樂齡專區

體適能

上課地點：2樓教室。課程中多採徒手訓練。
讓身體藉由規律的訓練，達到身體心肺、肌力、體能的改善。

健身班

上課地點：健身房內。課程中會學習正確使用健身房器材。
藉由器材輔助，使課程增添許多變化與樂趣。

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂齡健身班	GB011000			10:00-11:00	\$1,485	9	Mark
樂齡健身班	GA011100	一	3/4-4/29	11:00-12:00	\$1,485	9	Mark
樂齡體適能	GL011400			14:00-15:00	\$1,485	9	Rowsun
樂齡體適能	GL021100	二	3/5-4/30	11:00-12:00	\$1,485	9	Mark
樂齡體適能	GL021330			13:30-14:30	\$1,485	9	鄧宇清
樂齡體適能(需自備彈力帶)	GA031000			10:00-11:00	\$1,320	8	Mark
樂齡體適能	GL031100	三	3/6-4/24	11:00-12:00	\$1,320	8	Leo
樂齡健身班	GA031100			11:00-12:00	\$1,320	8	Mark
樂齡體適能	GL041330	四	3/7-4/25(4/4停課)	13:30-14:30	\$1,155	7	鄧宇清
樂齡體適能	GL051100	五	3/1-4/26	11:00-12:00	\$1,320	8	鄧宇清
樂齡體適能	GL051400		(4/5停課)	14:00-15:00	\$1,320	8	家僥

TRX系列 Total body Resistance eXercise

TRX懸吊訓練是利用身體重量做為阻力，可自行調整傾斜角度或站姿來控制合適的強度，適用於各種體能程度的使用者。獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，對於強化核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳的效果。

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX 精緻班 3人開班 5人滿班	TA011105	—	3/4-4/29	(3/25停課)11:05-12:05	\$3,400	8	Leo
	TA011840A			18:40-19:40	\$3,825	9	彭彭
	TD011940			19:40-20:40	\$3,825	9	婉寧
	TA021220	二	3/5-4/30	12:20-13:20	\$3,825	9	角蚌
	TA021950			19:50-20:50	\$3,825	9	彭彭
	TB051730	五	3/1-4/26 (4/5停課)	17:30-18:30	\$3,400	8	角蚌
	TC051840			18:40-19:40	\$3,400	8	巧然
	TA051950			19:50-20:50	\$3,400	8	Jay
	TA052100			21:00-22:00	\$3,400	8	Jay

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX自組班(一對四)	TA104001		須配合現場時段與教練預約		\$4,500	10	專任教練
TRX 團體班 6人開班 12人滿班	TA011000	—	3/4-4/29	(3/25停課)10:00-11:00	\$3,000	8	Leo
	TA011210			TRX+壺鈴 12:10-13:10	\$3,375	9	Adam
	TA011730B			17:30-18:30	\$3,375	9	Leo
	TA011730A			17:30-18:30	\$3,375	9	鄧宇清
	TA011840			18:40-19:40	\$3,375	9	Ray
	TA011950			19:50-20:50	\$3,375	9	彭彭
	TA021210	二	3/5-4/30	12:10-13:10	\$3,375	9	鄧宇清
	TB021840			18:40-19:40	\$3,375	9	彭彭
	TB031210	三	3/6-4/24	12:10-13:10	\$3,000	8	小安
	TA031210			12:10-13:10	\$3,000	8	Leo
	TA031840			(3/13開課)18:40-19:40	\$2,625	7	陳冠銓
	TB031950			19:50-20:50	\$3,000	8	陳冠銓
	TA041210	四	3/7-4/25 (4/4停課)	12:10-13:10	\$2,625	7	Adam
	TA041840			18:40-19:40	\$2,625	7	Ray
	TB041840			18:40-19:40	\$2,625	7	鄧宇清
TA041940	19:50-20:50			\$2,625	7	Haward	
TA041950	19:50-20:50			\$2,625	7	Ray	
TA061010	六	3/2-4/27	女性專班 10:10-11:10	\$3,375	9	鄭喆	
TA061120			11:20-12:20	\$3,375	9	鄭喆	

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX綜合肌力	TD021830	二	3/5-4/30	(3/26停課)18:30-19:30	\$3,000	8	Leo
TRX肌力綜合班(進階)	TB021940			19:40-20:40	\$3,375	9	Iris
TRX肌力綜合班(進階)	TB061100	六	3/2-4/27	(4/6停課)11:00-12:00	\$3,000	8	Iris

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年3-4月課程簡章

瑜珈系列 YOGA

年齡限制15-78歲 8人開班

★ 2/16-2/29不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
基礎瑜珈(4/29停課)	KE011100	一	3/4-4/29	11:00-12:00	\$1,600	8	Sunny
舒緩瑜珈(4/29停課)	KA011210			12:10-13:10	\$1,600	8	Sunny
伸展雕塑瑜珈	KA011810			18:10-19:10	\$1,800	9	依涵
核心塑身瑜珈	KB011920			19:20-20:20	\$1,800	9	依涵
★ 基礎伸展瑜珈	KA020840	二	3/5-4/30	08:40-09:40	\$1,800	9	林羿霆
舒緩放鬆瑜珈	KA020850			08:50-09:50	\$1,800	9	Yvonne
伸展瑜珈	KC021000			10:00-11:30	\$2,700	9	Yvonne
★ 快樂筋絡養身瑜珈(自備瑜珈繩)(4/30停課)	KB021030			10:30-11:30	\$1,600	8	葉子
延展核心<輕>瑜珈(4/30停課)	KB021215			12:15-13:15	\$1,600	8	葉子
哈達瑜珈(自備瑜珈繩)	KC021830			18:30-19:30	\$1,800	9	RAY
舒緩瑜珈	KA021945			19:45-20:45	\$1,800	9	RAY
肌力瑜珈	KD022055			20:55-21:55	\$1,800	9	Emma
哈達瑜珈	KC031020			三	3/6-4/24	10:20-11:50	\$2,400
阿斯坦加一級	KA031210	12:10-13:10	\$1,600			8	林星翰
哈達瑜珈	KA031215	12:15-13:15	\$1,600			8	RAY
輕流動瑜珈	KA031420	14:20-15:20	\$1,600			8	林羿霆
陰陽瑜珈	KA031745	17:45-18:35	\$1,600			8	Nina
核心訓練瑜珈	KB031840	18:40-19:40	\$1,600			8	Nina
療癒瑜珈	KA031950	19:50-20:50	\$1,600			8	Nina
★ hai low早安伸展	KB040900	四	3/7-4/25 (4/4停課)	09:00-10:00	\$1,400	7	Sheryl
基礎瑜珈	KB041110			11:00-12:00	\$1,400	7	Sunny
和緩伸展瑜珈	KC041210			12:10-13:10	\$1,400	7	Sunny
輕流動瑜珈	KA041400			14:00-15:00	\$1,400	7	林羿霆
基礎雕塑瑜珈	KA041505			15:05-16:05	\$1,400	7	Cindy
塑身皮拉提斯	KA041815			18:15-19:15	\$1,400	7	奕伶
延展雕塑瑜珈	KC041920			19:20-20:20	\$1,400	7	奕伶
放鬆瑜珈	KA042030			20:30-21:30	\$1,400	7	Rossy
舒緩放鬆瑜珈	KA050850	五	3/1-4/26 (4/5停課)	08:50-09:50	\$1,600	8	Yvonne
伸展瑜珈	KE051000			10:00-11:30	\$2,400	8	Yvonne
放鬆伸展瑜珈	KE051210			12:10-13:10	\$1,600	8	林星翰
紓緩瑜珈	KA051840			18:40-20:10	\$2,400	8	Yvonne
陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC060840	六	3/2-4/27	08:40-10:00	\$2,700	9	Sharon
伸展瑜珈(4/6停課)	KA060850			08:50-10:20	\$2,400	8	Amy
基礎正位	KB061010			10:10-11:30	\$2,700	9	Sharon
能量瑜珈	KB061400			14:00-15:00	\$1,800	9	Ray
基礎瑜珈	KE061600			16:00-17:00	\$1,800	9	Ani
陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC070840	日	3/3-4/28	08:40-10:00	\$2,700	9	Sharon、小瑜
伸展瑜珈(自備瑜珈繩)	KA071030			10:30-12:00	\$2,700	9	Tina
能量瑜珈	KA071600			16:00-17:00	\$1,800	9	Ray

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊，並換穿乾淨鞋底運動鞋上課
瑜珈墊是否須使用依老師當天安排為主(ZUMBA、動物流通常無須使用)

113年3-4月課程簡章

年齡限制18-75歲 8人開班

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
Animal Flow(動物流)	JB010900	—	3/4-4/29	09:00-10:00	\$1,800	9	Doris
綜合肌力訓練	JE011210			12:10-13:10	\$1,800	9	角蚌
燃脂雕塑	JB011810			18:10-19:10	\$1,800	9	Una
飆汗熱舞有氧	JA011920			19:20-20:20	\$1,800	9	Peggy
肌力雕塑	JA011945			19:45-20:35	\$1,800	9	Mark
活力動感有氧	JA012030			20:30-21:30	\$1,800	9	Peggy
肌力雕塑平衡訓練	JA012040			20:40-21:30	\$1,800	9	Mark
ZUMBA(4/9停課)	JA020930	二	3/5-4/30	09:30-10:30	\$1,600	8	家瑞
全方位塑身	JB020930			09:30-10:30	\$1,800	9	大寶
ZUMBA(4/9停課)	JC021210			12:10-13:10	\$1,600	8	家瑞
派對雙響砲(3/26停課)	JE021210			12:10-13:10	\$1,600	8	琪琪
拳擊有氧	JA021830			18:30-19:30	\$1,800	9	Gold
iPARTY	JB021920			19:20-20:20	\$1,800	9	吉米
ZUMBA(3/5停課)	JA021950			19:50-20:50	\$1,600	8	Jessica
拳擊有氧	JA030830	三	3/6-4/24	08:30-09:30	\$1,600	8	Doris
ZUMBA	JA031000			10:00-11:00	\$1,600	8	Nita
美體藥球	JD031210			12:10-13:10	\$1,800	8	Arachi
伸展雕塑	JA031215			12:15-13:05	\$1,600	8	Mark
流行舞蹈有氧	JA031745			17:45-18:35	\$1,600	8	發發
拳擊有氧	JA031810			18:10-19:10	\$1,600	8	Karry
熱舞塑身有氧	JA031840			18:40-19:40	\$1,600	8	發發
ZUMBA	JB031920			19:20-20:20	\$1,600	8	婷婷
ZUMBA	JB032030			20:30-21:30	\$1,600	8	小光
美體藥球	JE041210	四	3/7-4/25 (4/4停課)	12:10-13:10	\$1,575	7	Arachi
燃脂肌力	JB041210			12:10-13:10	\$1,400	7	Iris
ZUMBA	JA041840			18:40-19:40	\$1,400	7	Kay
燃脂瘦身有氧	JA041950			19:50-20:50	\$1,400	7	Sammi
肌力塑身	JA050930	五	3/1-4/26 (4/5停課)	09:30-10:30	\$1,600	8	大寶
全方位訓練	JB051210			12:10-13:10	\$1,600	8	大寶
ZUMBA	JA051210			12:10-13:10	\$1,600	8	小橘子
肌力雕塑	JA051215			12:15-13:05	\$1,600	8	Mark
拳擊有氧	JB051800			18:00-19:00	\$1,600	8	Gold
拳擊有氧	JB051910			19:10-20:10	\$1,600	8	Shawn
肌力雕塑(4/6停課)	JA061210	六	3/2-4/27	12:10-13:10	\$1,600	8	Iris
拳擊有氧	JA070940	日	3/3-4/28	09:40-10:40	\$1,800	9	羅羅
美體藥球	JA071910			19:10-20:10	\$2,050	9	Arachi

飛輪系列 SPINNING

★ 2/16-2/29不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
快樂燃脂飛輪	LB010900	一	3/4-4/29	09:00-09:50	\$1,350	9	Canon
完美騎蹟	LD011210			12:10-13:00	\$1,575	9	琪琪
超入門減脂飛輪	LA011750			17:50-18:40	\$1,575	9	Mark
基礎入門飛輪	LA011850			18:50-19:40	\$1,575	9	Mark
入門飛輪	LA020740	二	3/5-4/30	07:40-08:30	\$1,350	9	Eric
燃脂節奏飛輪	LB021210			12:10-13:00	\$1,575	9	Arachi
入門飛輪	LA021730			17:30-18:20	\$1,575	9	耀仁
節奏飛輪	LA021830			18:30-19:20	\$1,575	9	耀仁
飆汗燃脂飛輪	LA021930			19:30-20:20	\$1,575	9	耀仁
★ 入門飛輪	LA022030			20:30-21:20	\$1,575	9	耀仁
快樂燃脂飛輪	LA030900	三	3/6-4/24	09:00-09:50	\$1,200	8	Canon
有氧燃脂飛輪	LA031210			12:10-13:00	\$1,400	8	Code
下班燃脂飛輪	LA031800			18:00-18:50	\$1,400	8	CK
間歇熱血飛輪	LA031910			19:10-20:00	\$1,400	8	CK
末班車飛輪	LB032010			20:10-21:00	\$1,400	8	Arachi
活力入門飛輪	LA040900	四	3/7-4/25 (4/4停課)	09:00-09:50	\$1,050	7	米妮
上班族熱情飛輪	LB041210			12:10-13:00	\$1,225	7	小布
超入門減脂飛輪	LA041735			17:35-18:25	\$1,225	7	Mego
超入門減脂飛輪	LA041830			18:30-19:20	\$1,225	7	Mego
燃脂雕塑飛輪	LA041930			19:30-20:20	\$1,225	7	Mego
燃脂入門飛輪	LA042030			20:30-21:20	\$1,225	7	Mego
基礎入門飛輪	LA051210	五	3/1-4/26 (4/5停課)	12:10-13:00	\$1,400	8	Arachi
快樂燃脂飛輪	LA051830			18:30-19:20	\$1,400	8	佩琪
入門飛輪	LA051930			19:30-20:20	\$1,400	8	佩琪
完美體態飛輪	LA061000	六	3/2-4/27 (4/6停課)	10:00-10:50	\$1,200	8	Eric
體態雕塑飛輪	LA071610	日	3/3-4/28	16:10-17:00	\$1,350	9	Arachi
燃脂節奏飛輪	LA071710			17:10-18:00	\$1,350	9	Arachi
入門飛輪	LA071810			18:10-19:00	\$1,350	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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
國際標準舞(進階班)	MA011000	—	3/4-4/29	10:00-12:00	\$3,960	9	邱煥德
活力律動排舞	MA011400A			14:00-15:00	\$1,980	9	羅文妤
單人拉丁動作(自備舞鞋)	MA011400			13:30-14:30	\$1,980	9	陳大器
單人拉丁國標舞(自備舞鞋)	MA011510			14:40-15:40	\$1,980	9	陳大器
國標舞	MC021400	二	3/5-4/30	14:00-16:00	\$3,600	9	Susan
MV舞蹈	MD031210	三	3/6-4/24	12:10-13:10	\$1,600	8	北北
國標舞(自備舞鞋)	MA031330			13:30-14:30	\$1,760	8	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋)	MA031440			14:40-15:40	\$1,760	8	陳大器
芭蕾雕塑(瑜珈球、彈力帶-自行決定是否準備)	MB041810	四	3/7-4/25 (4/4停課)	18:10-19:10	\$1,400	7	小玟
成人美體芭蕾	MA041920			19:20-20:20	\$1,400	7	小玟
國標舞精修班(自備舞鞋)	MA051400	五	3/1-4/26 (4/5停課)	14:00-15:00	\$1,760	8	陳大器
國標舞進階班(自備舞鞋)	MA051510			15:10-16:10	\$1,760	8	陳大器
Kpop MV舞蹈	MA051745			17:45-18:45	\$1,600	8	Nekko
韓流女團MV舞蹈 (SOMI - Fast Forward)	MA051930			19:30-20:30	\$1,600	8	小婷
週末國標舞(自備舞鞋)	MA061030	六	3/2-4/27	10:30-11:30	\$1,980	9	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋)	MA061140			11:40-12:40	\$1,980	9	陳大器
經典爵士女伶舞蹈主題課	MA061700			17:30-18:30	\$1,980	9	Bonnie
國際標準舞	MA071530	日	3/3-4/28	15:30-17:30	\$3,600	9	邱煥德
流行MV舞蹈(星期一、四)	MA141210	一、四	3/4-4/25 (4/4停課)	12:10-13:10	\$3,200	16	蘇玉娟



請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年3-4月課程簡章

反重力吊床 = 空中瑜珈

Aerial Yoga

年齡限制18-70歲 6人開班

★ 2/16-2/29不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

反重力吊床會比一般瑜珈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	課程代碼	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	FD010850	—	3/4-4/29	08:50-09:50	\$3,825	9	Yvonne
★ 仙女反重力吊床	FE011210			12:10-13:10	\$3,825	9	Sophia
仙女反重力吊床	FE021210	二	3/5-4/30	12:10-13:10	\$3,825	9	Sophia
★ 療癒舒緩反重力吊床	FD021800			18:00-19:00	\$3,825	9	Yvonne
★ 反重力吊床團體班	FD031210	三	3/6-4/24	12:10-13:10	\$3,400	8	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)	FD031910			19:10-20:10	\$3,400	8	Melody
反重力吊床團體班(初階)	FD032020			20:20-21:20	\$3,400	8	Melody
反重力吊床團體班(進階)	FD041210	四	3/7-4/25 (4/4停課)	12:10-13:10	\$2,975	7	依涵
反重力吊床基礎班	KU041720			17:20-18:20	\$2,975	7	長英
反重力吊床團體班	FD041830			18:30-19:30	\$2,975	7	長英
★ 反重力吊床團體班	FD051210	五	3/1-4/26 (4/5停課)	12:10-13:10	\$3,400	8	Yvonne
反重力吊床團體班	FD051940			19:40-20:40	\$3,400	8	Melody

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

年齡限制9-80歲 7人開班

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂活有氧太極	OA010730	—	3/4-4/29	07:30-09:30	\$3,960	9	常達偉教練團
武當養生氣功	OA040730	四	3/7-4/25(4/4停課)	07:30-09:30	\$3,080	7	常達偉教練團
武術擒拿快摔(初階)	OB052020	五	3/1-4/26(4/5停課)	20:20-21:50	\$2,640	8	常達偉教練團
合氣道	OA061540	六	3/2-4/27	15:40-17:40	\$3,960	9	呂承榮
武術擒拿快摔(進階)	OB061830			18:30-20:30	\$3,960	9	常達偉教練團
合氣道	OA061900			19:00-21:00	\$3,960	9	呂承榮
武術擒拿快摔	OB062030			20:30-22:00	\$2,970	9	常達偉教練團
混齡合氣道	OA071530	日	3/3-4/28	15:30-17:30	\$3,960	9	呂承榮
MMA格鬥武術	GD071800			18:00-19:30	\$3,960	9	FMA教練團

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年3-4月課程簡章

肌力體能減重 COMBINED EXERCISE

年齡限制18-65歲 7人開班

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
肌力減重自組班(5-8人開班)	GL104001	須配合現場時段與教練預約			\$5,000	10	專任教練
肌力體能減重班(3/25停課)	GL011210	一	3/4-4/29	12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
肌力體能減重班	GL011835			18:35-19:35	\$3,150	9	鄧宇清
舒壓拳擊	GD021600	二	3/5-4/30	16:00-16:50	\$3,150	9	FMA教練團
核心雕塑	GD021700			17:00-17:50	\$3,150	9	FMA教練團
TRX 肌力與體能	GD021830			18:30-19:30	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊	GD021940			19:40-20:40	\$3,150	9	FMA教練團
TRX 肌力與體能	GD022050			20:50-21:50	\$3,150	9	FMA教練團
肌力體能減重班	GL031830			三	3/6-4/24	18:30-19:30	\$2,800
舒壓拳擊	GD041700	四	3/7-4/25 (4/4停課)	17:00-17:50	\$2,450	7	FMA教練團
TRX肌力與體能	GE041830A			18:30-19:30	\$2,450	7	FMA教練團
甩油拳擊	GD041940			19:40-20:40	\$2,450	7	FMA教練團
深度燃脂	GD042050			20:50-21:50	\$2,450	7	FMA教練團
肌力體能減重班	GL051210	五	3/1-4/26 (4/5停課)	12:10-13:10	\$2,800	8	鄧宇清
肌力體能減重班	GL061210	六	3/2-4/27	12:10-13:10	\$3,150	9	RowSun
肌力體能減重班	GL061320			13:20-14:20	\$3,150	9	RowSun
肌力體能減重班	GL061430			14:30-15:30	\$3,150	9	RowSun
深度肌力燃脂	GD071230	日	3/3-4/28	12:30-13:30	\$3,150	9	FMA教練團
核心燃脂	GD071400			14:00-15:00	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊	GD071500			15:10-16:10	\$3,150	9	FMA教練團

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

年齡限制6-12歲

兒童系列 CHILDREN

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
大腦遇見體適能(6-8歲)	EA051530	五	3/1-4/26 (4/5停課)	15:30-16:20	\$3,200	8	益增益 兒童潛能開發
大腦遇見體適能(9-12歲)	EA051700			17:00-17:50	\$3,200	8	益增益 兒童潛能開發
兒童合氣道(7-12歲)	PA061330	六	3/2-4/27	13:30-15:30	\$3,960	9	呂承榮

大腦遇見體適能 ▶ 推廣價九折：2,880元 (2人開班，8人滿班)



課程介紹 啟動孩子的智慧與活力！結合體力與智力的動腦健身房等你來挑戰！小學階段是大腦發展關鍵時期，「大腦遇見體適能」課程中結合體適能訓練與動腦思考，強化孩子的體耐力、專注力、耐挫力，有助提升孩子面對多變化的學習情境、面對挑戰和克服困難。

課程特色 腦力挑戰活動：專業教學老師設計適性適齡挑戰活動，訓練孩子問題解決、策略運用等能力。
體適能遊戲：以有趣的體能遊戲增強孩子的身體協調能力及體能。
團隊協作互動：課堂中給予孩子們挑戰任務，透過解決任務同時，讓孩子持續習得團隊溝通、互助互動、需求表達的經驗。

課程目標 激發孩子思考、體能活動興趣。提升體耐力、動作協調能力。
培養孩子創意思考及解決問題。

家教自組班

○ 請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

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	

公益課程

○ 請自備水壺、毛巾，瑜珈、全身性肌力增強請自備瑜珈墊

	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。 ●本期公益課程日期：3/1-4/30 ●登記報名時間：2/20(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	09:10-10:10	10	
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10	



好運龍總來
年後甩油
運動體驗課



掃我查看課表
2/8前報名
就送精美紅包袋

