

2024

4月份 單月課程

報名日期

113/3/22~113/3/31
(第一堂課開班前皆可報名)

報名辦法

網路報名&現場報名

洽詢電話

(02)2396-3358 #105



▲ 網路報名 ▲

★ 此課表皆為確定開班 ★

星期一(4/1、4/8、4/15、4/22、4/29 共5堂)

課程	時間	費用
療癒舒緩反重力吊床	08:50-09:50	2,250
Animal Flow(動物流)	09:00-10:00	1,250
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	1,250
國際標準舞進階班(2hr)	10:00-12:00	2,500
基礎瑜珈	11:00-12:00	1,250
綜合肌力訓練	12:10-13:10	1,250
舒緩瑜珈	12:10-13:10	1,250
完美騎蹟	12:10-13:10	1,250
單人拉丁動作	13:30-14:30	1,250
拉丁國標舞	14:40-15:40	1,250
TRX懸吊式團體班	17:30-18:30	2,000
超入門減脂飛輪	17:50-18:40	1,250
燃脂雕塑	18:10-19:10	1,250
基礎入門飛輪	18:50-19:40	1,250
活力動感有氧	20:30-21:30	1,250

星期二(4/1、4/8、4/15、4/22、4/29 共5堂)

課程	時間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	1,250
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,875
ZUMBA(4/9停課)	09:30-10:30	1,000
全方位塑身	09:30-10:30	1,250
派對雙響砲	12:10-13:10	1,250
ZUMBA(4/9停課)	12:10-13:10	1,000
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	1,250
入門飛輪	17:30-18:20	1,250
拳擊有氧	18:30-19:30	1,250
TRX肌力與體能	18:30-19:30	2,000
TRX綜合肌力	18:30-19:30	2,000
節奏飛輪	18:30-19:20	1,250
TRX懸吊式團體班(彭彭)	18:40-19:40	2,000
瘋狂燃脂飛輪	19:30-20:20	1,250
ZUMBA(Jessica)	19:50-20:50	1,250
TRX肌力與體能(FMA教練團)	20:50-21:50	2,000

星期三(4/3、4/10、4/17、4/24 共4堂)

課程	時間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	1,000
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	1,000
ZUMBA(Nita)	10:00-11:00	1,000
哈達瑜珈(1.5hr)	10:20-11:50	1,500
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	1,000
阿斯坦加一級	12:10-13:10	1,000
MV舞蹈(北北)	12:10-13:10	1,000
美體藥球	12:10-13:10	1,000
國標舞	13:30-14:30	1,000
綜合國標舞	14:40-15:40	1,000
下班燃脂飛輪	18:00-18:50	1,000
TRX懸吊式團體班(冠銓)	18:40-19:40	1,600
熱舞塑身有氧	18:40-19:40	1,000
間歇熱血飛輪	19:10-20:00	1,000
末班車飛輪	20:10-21:00	1,000

星期四(4/11、4/18、4/25 共3堂)

課程	時間	費用
基礎瑜珈	11:00-12:00	750
和緩伸展瑜珈	12:10-13:00	750
上班族熱情飛輪	12:10-13:00	750
燃脂肌力	12:10-13:10	750
反重力吊床基礎班	17:20-18:20	1,350
反重力吊床團體班	18:30-19:30	1,350
TRX懸吊式團體班(Ray)	18:40-19:40	1,200
TRX懸吊式團體班(宇清)	18:40-19:40	1,200
ZUMBA	18:40-19:40	750
甩油拳擊(FMA教練團)	19:40-20:40	1,200
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	750
燃脂入門飛輪	20:30-21:20	750

星期五(4/12、4/19、4/26 共3堂)

課程	時間	費用
肌力塑身	09:30-10:30	750
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,125
全方位訓練	12:10-13:10	750
放鬆伸展瑜珈	12:10-13:10	750
基礎入門飛輪	12:10-13:00	750
ZUMBA	12:10-13:10	750
國標舞精修班	14:00-15:00	750
國標舞進階班	15:10-16:10	750
拳擊有氧	18:00-19:00	750
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	750
舒緩瑜珈(1.5hr)	18:40-20:10	1,125
拳擊有氧	19:10-20:10	750
武術擒拿快摔(初階1.5hr)	20:20-21:50	1,125

星期六(4/6、4/13、4/20、4/27 共4堂)

課程	時間	費用
陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	1,500
伸展瑜珈(1.5hr)(4/6停課)	08:50-10:20	1,125
完美體態飛輪(4/6停課)	10:00-10:50	750
TRX懸吊式(女性專班)	10:10-11:10	1,600
週末國標舞	10:30-11:30	1,000
TRX懸吊式團體班	11:20-12:20	1,600
綜合國標舞	11:40-12:40	1,000
合氣道(2hr)	15:40-17:40	2,000
武術擒拿快摔(2hr)	18:30-20:30	2,000
武術擒拿快摔(1.5hr)	20:30-22:00	1,500

星期日(4/7、4/14、4/21、4/28 共4堂)

課程	時間	費用
陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	1,500
拳擊有氧	09:40-10:40	1,000
伸展瑜珈(1.5hr)	10:30-12:00	1,500
深度肌力燃脂	12:30-13:30	1,600
國際標準舞(2hr)	15:30-17:30	2,000
混齡合氣道(2hr)	15:30-17:30	2,000
體態雕塑飛輪	16:10-17:00	1,000
燃脂節奏飛輪	17:10-18:00	1,000
入門飛輪	18:10-19:00	1,000



2024 中正運動中心

4月單月 體驗課程

◆ 報名且成功開班，就送質感運動毛巾一條！◆

(4/15~4/30至中心一樓課務櫃檯領取，逾期視同放棄)



網路報名

報名方式 即日起開放網路報名、現場報名，
課程前2天以簡訊通知是否開班。

課後優惠 凡報名下列課程之學員，
現場續報5-6月原班課程，即享85折優惠。
(學員報名請主動告知櫃檯，報名資訊由櫃檯查訊紀錄即可)

電話洽詢 課務部(02)2396-3358 分機105、106

課程名稱	星期	上課日期	上課時段	優惠價/堂數	教練	
TRX精緻班 3人開班：5人滿班	一	4/8、4/15、4/22、4/29	11:05-12:05	1,600元/4堂	Leo	
	二	4/9、4/16、4/23、4/30	12:20-13:20	1,600元/4堂	角蛙	
	五	4/12、4/19、4/26	17:30-18:30	1,200元/3堂	角蛙	
			19:50-20:50		Jay	
空中瑜珈 (反重力吊床) 4人開班：11人滿班	一	4/8、4/15、4/22、4/29	12:10-13:10	1,600元/4堂	Sophia	
	二	4/9、4/16、4/23、4/30	12:10-13:10	1,600元/4堂	Sophia	
	三	4/10、4/17、4/24	12:10-13:10	1,200元/3堂	Yvonne	
	五	4/12、4/19、4/26	12:10-13:10	1,200元/3堂	Yvonne	
大腦遇見體適能 2人開班：8人滿班	6-8歲	五	4/12、4/19、4/26	15:30-16:20	1,200元/3堂	益增益 兒童潛能 開發團隊
	9-12歲			17:00-17:50		