

113-3期

自113年05月01日至  
113年06月30日止

# 113年5-6月 課程簡章

## 報名時程 & 優惠方案

**4/5 ~ 4/15** 【原班舊生】網路續報 **9折**；現場續報原價。

**4/16 ~ 4/30** (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。**
- **同一人報名3門(含)以上課程享9折。**

**5/1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）

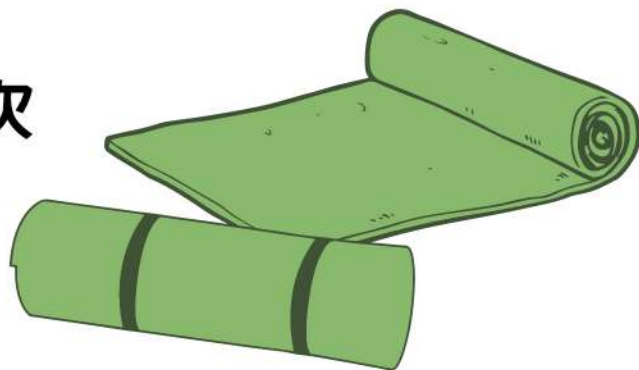
- ※課表類別左上角有標示攜帶瑜珈墊，為中心「建議」攜帶，實際有無使用皆依老師當天安排為主。
- ※飛輪類、舞蹈類、ZUMBA、動物流等課程，「通常」無須使用。
- ※部分課程瑜珈墊僅於收操時使用，可依個人需求判斷是否攜帶。

## 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5-6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	一	5/6-6/24 (6/10停課)	10:00-11:00	\$1,225	7	Mark
樂齡健身班	GA011100			11:00-12:00	\$1,225	7	Mark
樂齡體適能	GL011400			14:00-15:00	\$1,225	7	Rowsun
樂齡體適能	GL021100	二	5/7-6/25	11:00-12:00	\$1,400	8	Mark
樂齡體適能	GL021330			13:30-14:30	\$1,400	8	鄧宇清
樂齡體適能(需自備彈力帶)	GA031000	三	5/1-6/26	10:00-11:00	\$1,575	9	Mark
樂齡體適能	GL031100			11:00-12:00	\$1,575	9	Leo
樂齡健身班	GA031100			11:00-12:00	\$1,575	9	Mark
樂齡體適能	GL041330	四	5/2-6/27	13:30-14:30	\$1,575	9	Rowsun
樂齡體適能	GL051100	五	5/3-6/28	11:00-12:00	\$1,575	9	鄧宇清
樂齡體適能	GL051400			14:00-15:00	\$1,575	9	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	一	5/6-6/24 (6/10停課)	11:05-12:05	\$2,975	7	Leo
	TA011840A			(5/27停課)18:40-19:40	\$2,550	6	彭彭
	TD011940			19:40-20:40	\$2,975	7	Haward
	TA021220	二	5/7-6/25	12:20-13:20	\$3,400	8	角蚌
	TA021950			19:50-20:50	\$3,400	8	彭彭
	TB051730	五	5/3-6/28	17:30-18:30	\$3,825	9	角蚌
	TC051840			(5/3停課)18:40-19:40	\$3,400	8	巧然
	TA051950			19:50-20:50	\$3,825	9	Jay
	TA052100			21:00-22:00	\$3,825	9	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	一	5/6-6/24 (6/10停課)	10:00-11:00	\$2,625	7	Leo
	TA011210			TRX+壺鈴 12:10-13:10	\$2,625	7	Adam
	TA011730B			17:30-18:30	\$2,625	7	Leo
	TA011730A			17:30-18:30	\$2,625	7	鄧宇清
	TA011840			18:40-19:40	\$2,625	7	Ray
	TA011950			(5/27停課)19:50-20:50	\$2,250	6	彭彭
	TA021210			二	5/7-6/25	12:10-13:10	\$3,000
	TB021840	18:40-19:40	\$3,000			8	彭彭
	TB031210	三	5/1-6/26	(5/1.8停課)12:10-13:10	\$2,625	7	小安
	TA031210			12:10-13:10	\$3,375	9	Leo
	TA031840			18:40-19:40	\$3,375	9	劉承奕
	TB031950			19:50-20:50	\$3,375	9	劉承奕
	TA041210	四	5/2-6/27	12:10-13:10	\$3,375	9	Adam
	TA041830			18:30-19:30	\$3,375	9	Haward
	TA041840			18:40-19:40	\$3,375	9	Ray
	TB041840			18:40-19:40	\$3,375	9	鄧宇清
	TA041940			19:50-20:50	\$3,375	9	Haward
TA041950			19:50-20:50	\$3,375	9	Ray	
TA061010	六	5/4-6/29	女性專班 (5/25停課)10:10-11:10	\$3,000	8	鄭喆	
TA061120			(5/25停課)11:20-12:20	\$3,000	8	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	5/7-6/25	18:30-19:30	\$3,000	8	Leo
TRX肌力綜合班(進階)	TB021940			(5/14開課)19:40-20:40	\$2,625	7	Iris
TRX肌力綜合班(進階)	TB061100	六	5/4-6/29	11:00-12:00	\$3,375	9	Iris



# 瑜珈系列 YOGA

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	KE011100	一	5/6-6/24 (6/10停課)	11:00-12:00	\$1,400	7	Sunny
舒緩瑜珈	KA011210			12:10-13:10	\$1,400	7	Sunny
伸展雕塑瑜珈(6/24停課)	KA011810			18:10-19:10	\$1,200	6	依涵
核心塑身瑜珈(6/24停課)	KB011920			19:20-20:20	\$1,200	6	依涵
基礎伸展瑜珈	KA020840	二	5/7-6/25	08:40-09:40	\$1,600	8	林羿霆
舒緩放鬆瑜珈	KA020850			08:50-09:50	\$1,600	8	Yvonne
伸展瑜珈	KC021000			10:00-11:30	\$2,400	8	Yvonne
快樂筋絡養身瑜珈(自備瑜珈繩)(5/21停課)	KB021030			10:30-11:30	\$1,400	7	葉子
延展核心<輕>瑜珈(5/21停課)	KB021215			12:15-13:15	\$1,400	7	葉子
哈達瑜珈(自備瑜珈繩)	KC021830			18:30-19:30	\$1,600	8	RAY
★ 流暢哈達瑜珈	KA021945			19:45-20:45	\$1,600	8	RAY
肌力瑜珈	KD022055	20:55-21:55	\$1,600	8	Emma		
哈達瑜珈	KC031020	三	5/1-6/26	10:20-11:50	\$2,700	9	Janis
阿斯坦加一級	KA031210			12:10-13:10	\$1,800	9	林星翰
流暢哈達瑜珈	KA031215			12:15-13:15	\$1,800	9	RAY
輕流動瑜珈	KA031420			14:20-15:20	\$1,800	9	林羿霆
陰陽瑜珈(5/8開課)	KA031745			17:45-18:35	\$1,600	8	Nina
核心訓練瑜珈(5/8開課)	KB031840			18:40-19:40	\$1,600	8	Nina
療癒瑜珈	KA031950			19:50-20:50	\$1,800	9	Nina
hai low早安伸展	KB040900	四	5/2-6/27	09:00-10:00	\$1,800	9	Sheryl
基礎瑜珈	KB041110			11:00-12:00	\$1,800	9	RAY
和緩伸展瑜珈	KC041210			12:10-13:10	\$1,800	9	Sunny
輕流動瑜珈	KA041400			14:00-15:00	\$1,800	9	林羿霆
基礎雕塑瑜珈	KA041505			15:05-16:05	\$1,800	9	Cindy
塑身皮拉提斯	KA041815			18:15-19:15	\$1,800	9	奕伶
延展雕塑瑜珈	KC041920			19:20-20:20	\$1,800	9	奕伶
放鬆瑜珈	KA042030			20:30-21:30	\$1,800	9	Rossy
舒緩放鬆瑜珈	KA050850	五	5/3-6/28	08:50-09:50	\$1,800	9	Yvonne
伸展瑜珈	KE051000			10:00-11:30	\$2,700	9	Yvonne
放鬆伸展瑜珈	KE051210			12:10-13:10	\$1,800	9	林星翰
紓緩瑜珈	KA051840			18:40-20:10	\$2,700	9	Yvonne
陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC060840	六	5/4-6/29	08:40-10:00	\$2,700	9	Sharon
伸展瑜珈	KA060850			08:50-10:20	\$2,700	9	Amy
基礎正位	KB061010			10:10-11:30	\$2,700	9	Sharon
流暢哈達瑜珈	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	5/5-6/30	08:40-10:00	\$2,700	9	Sharon、小瑜
伸展瑜珈(自備瑜珈繩)(5/5停課)	KA071030			10:30-12:00	\$2,400	8	Tina
流暢哈達瑜珈	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5-6月課程簡章

年齡限制18-75歲 8人開班

# 有氧系列 AEROBIC

★ 4/16-4/30不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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	一	5/6-6/24 (6/10停課)	09:00-10:00	\$1,400	7	Doris
綜合肌力訓練(5/13開課)	JE011210			12:10-13:10	\$1,200	6	角蚌
燃脂雕塑	JB011810			18:10-19:10	\$1,400	7	Jas
飆汗熱舞有氧	JA011920			19:20-20:20	\$1,400	7	Peggy
肌力雕塑	JA011945			19:45-20:35	\$1,400	7	Mark
活力動感有氧	JA012030			20:30-21:30	\$1,400	7	Peggy
★ 肌力雕塑平衡訓練	JA012040			20:40-21:30	\$1,400	7	Mark
ZUMBA	JA020930	二	5/7-6/25	09:30-10:30	\$1,600	8	家瑞
全方位塑身	JB020930			09:30-10:30	\$1,600	8	大寶
ZUMBA	JC021210			12:10-13:10	\$1,600	8	家瑞
派對雙響砲(5/28停課)	JE021210			12:10-13:10	\$1,400	7	琪琪
拳擊有氧	JA021830			18:30-19:30	\$1,600	8	Gold
iPARTY	JB021920			19:20-20:20	\$1,600	8	吉米
ZUMBA	JA021950			19:50-20:50	\$1,600	8	Jessica
拳擊有氧	JA030830	三	5/1-6/26	08:30-09:30	\$1,800	9	Doris
ZUMBA	JA031000			10:00-11:00	\$1,800	9	Nita
美體藥球	JD031210			12:10-13:10	\$2,025	9	Arachi
★ 伸展雕塑	JA031215			12:15-13:05	\$1,800	9	Mark
流行舞蹈有氧	JA031745			17:45-18:35	\$1,800	9	發發
拳擊有氧(5/22停課)	JA031810			18:10-19:10	\$1,600	8	Karry
熱舞塑身有氧	JA031840			18:40-19:40	\$1,800	9	發發
ZUMBA	JB031920			19:20-20:20	\$1,800	9	婷婷
ZUMBA	JB032030			20:30-21:30	\$1,800	9	小光
★ 美體藥球	JE041210	四	5/2-6/27	12:10-13:10	\$2,025	9	Arachi
燃脂肌力	JB041210			12:10-13:10	\$1,800	9	Iris
ZUMBA	JA041840			18:40-19:40	\$1,800	9	Kay
燃脂瘦身有氧	JA041950			19:50-20:50	\$1,800	9	Sammi
肌力塑身	JA050930	五	5/3-6/28	09:30-10:30	\$1,800	9	大寶
全方位訓練	JB051210			12:10-13:10	\$1,800	9	大寶
ZUMBA	JA051210			12:10-13:10	\$1,800	9	小橘子
肌力雕塑	JA051215			12:15-13:05	\$1,800	9	Mark
拳擊有氧	JB051800			18:00-19:00	\$1,800	9	Gold
拳擊有氧	JB051910			19:10-20:10	\$1,800	9	Shawn
肌力雕塑	JA061210	六	5/4-6/29	12:10-13:10	\$1,800	9	Iris
拳擊有氧	JA070940	日	5/5-6/30	09:40-10:40	\$1,800	9	羅羅
★ 美體藥球	JA071910			19:10-20:10	\$2,025	9	Arachi



# 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	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	5/6-6/24 (6/10停課)	09:00-09:50	\$1,225	7	Canon
完美騎蹟	LD011210			12:10-13:00	\$1,400	7	琪琪
超入門減脂飛輪	LA011750			17:50-18:40	\$1,400	7	Mark
基礎入門飛輪	LA011850			18:50-19:40	\$1,400	7	Mark
入門飛輪	LA020740	二	5/7-6/25	07:40-08:30	\$1,400	8	Eric
燃脂節奏飛輪	LB021210			12:10-13:00	\$1,600	8	Arachi
入門飛輪	LA021730			17:30-18:20	\$1,600	8	耀仁
節奏飛輪	LA021830			18:30-19:20	\$1,600	8	耀仁
飆汗燃脂飛輪	LA021930			19:30-20:20	\$1,600	8	耀仁
入門飛輪	LA022030			20:30-21:20	\$1,600	8	耀仁
快樂燃脂飛輪	LA030900	三	5/1-6/26	09:00-09:50	\$1,575	9	Canon
有氧燃脂飛輪	LA031210			12:10-13:00	\$1,800	9	Code
下班燃脂飛輪(5/29停課)	LA031800			18:00-18:50	\$1,600	8	CK
間歇熱血飛輪(5/29停課)	LA031910			19:10-20:00	\$1,600	8	CK
末班車飛輪	LB032010			20:10-21:00	\$1,800	9	Arachi
★ 活力入門飛輪	LA040900	四	5/2-6/27	09:00-09:50	\$1,575	9	米妮
上班族熱情飛輪	LB041210			12:10-13:00	\$1,800	9	小布
★ 超入門減脂飛輪	LA041735			17:35-18:25	\$1,800	9	Mego
超入門減脂飛輪	LA041830			18:30-19:20	\$1,800	9	Mego
燃脂雕塑飛輪	LA041930			19:30-20:20	\$1,800	9	Mego
燃脂入門飛輪	LA042030			20:30-21:20	\$1,800	9	Mego
基礎入門飛輪	LA051210	五	5/3-6/28	12:10-13:00	\$1,800	9	Arachi
快樂燃脂飛輪	LA051830			18:30-19:20	\$1,800	9	佩琪
★ 入門飛輪	LA051930			19:30-20:20	\$1,800	9	佩琪
完美體態飛輪	LA061000			六	5/4-6/29 (6/8停課)	10:00-10:50	\$1,400
體態雕塑飛輪	LA071610	日	5/5-6/30	16:10-17:00	\$1,575	9	Arachi
燃脂節奏飛輪	LA071710			17:10-18:00	\$1,575	9	Arachi
入門飛輪	LA071810			18:10-19:00	\$1,575	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	一	5/6-6/24 (6/10停課)	10:00-12:00	\$3,080	7	邱煥德
活力律動排舞	MA011400A			14:00-15:00	\$1,540	7	羅文妤
單人拉丁動作(自備舞鞋)	MA011400			14:00-15:00	\$1,540	7	陳大器
單人拉丁國標舞(自備舞鞋)	MA011510			15:10-16:10	\$1,540	7	陳大器
國標舞	MC021400	二	5/7-6/25	14:00-16:00	\$3,520	8	Susan
MV舞蹈	MD031210	三	5/1-6/26	12:10-13:10	\$1,800	9	北北
國標舞(自備舞鞋)	MA031330			13:30-14:30	\$1,980	9	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋)	MA031440			14:40-15:40	\$1,980	9	陳大器
芭蕾雕塑(瑜珈球、彈力帶-自行決定是否準備)	MB041810	四	5/2-6/27	18:10-19:10	\$1,800	9	小玟
成人美體芭蕾	MA041920			19:20-20:20	\$1,800	9	小玟
國標舞精修班(自備舞鞋)	MA051400	五	5/3-6/28	14:00-15:00	\$1,980	9	陳大器
國標舞進階班(自備舞鞋)	MA051510			15:10-16:10	\$1,980	9	陳大器
Kpop MV舞蹈	MA051745			17:45-18:45	\$1,800	9	Nekko
韓流女團MV舞蹈	MA051930			19:30-20:30	\$1,800	9	雪人
週末國標舞(自備舞鞋)(5/13開課)	MA061030	六	5/4-6/29	10:30-11:30	\$1,760	8	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋)(5/13開課)	MA061140			11:40-12:40	\$1,760	8	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	5/5-6/30	15:30-17:30	\$3,960	9	邱煥德
流行MV舞蹈(星期一、四)	MA141210	一、四	5/2-5/30	12:10-13:10	\$1,800	9	Anna





請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年5-6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

4/16-4/30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	一	5/6-6/24 (6/10停課)	08:50-09:50	\$2,975	7	Yvonne
★ 基礎反重力吊床	FE011210			12:10-13:10	\$2,975	7	Sophia
★ 基礎反重力吊床	FE021210	二	5/7-6/25	12:10-13:10	\$3,400	8	Sophia
★ 療癒舒緩反重力吊床	FD021800			18:00-19:00	\$3,400	8	Yvonne
反重力吊床團體班	FD031210	三	5/1-6/26	12:10-13:10	\$3,825	9	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)	FD031910			19:10-20:10	\$3,825	9	Melody
反重力吊床團體班(初階)	FD032020			20:20-21:20	\$3,825	9	Melody
反重力吊床團體班(進階)	FD041210	四	5/2-6/27	12:10-13:10	\$3,825	9	依涵
反重力吊床基礎班	KU041720			17:20-18:20	\$3,825	9	長英
反重力吊床團體班	FD041830			18:30-19:30	\$3,825	9	長英
反重力吊床團體班	FD051210	五	5/3-6/28	12:10-13:10	\$3,825	9	Yvonne
★ 反重力吊床基礎班	FD051830			18:30-19:30	\$3,825	9	Melody
反重力吊床團體班	FD051940			19:40-20:40	\$3,825	9	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	一	5/6-6/24 (6/10停課)	07:30-09:30	\$3,080	7	常達偉教練團
武當養生氣功	OA040730	四	5/2-6/27	07:30-09:30	\$3,960	9	常達偉教練團
武術擒拿快摔(初階)	OB052020	五	5/3-6/28	20:20-21:50	\$2,970	9	常達偉教練團
合氣道	OA061540	六	5/4-6/29	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	5/5-6/30	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



# 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	GL011210	一	5/6-6/24 (6/10停課)	12:10-13:10	\$2,450	7	Leo
肌力體能減重班	GL011835			18:35-19:35	\$2,450	7	鄧宇清
舒壓拳擊	GD021600	二	5/7-6/25	16:00-16:50	\$2,800	8	FMA教練團
核心雕塑	GD021700			17:00-17:50	\$2,800	8	FMA教練團
TRX 肌力與體能	GD021830			18:30-19:30	\$2,800	8	FMA教練團
甩油拳擊	GD021940			19:40-20:40	\$2,800	8	FMA教練團
TRX 肌力與體能	GD022050			20:50-21:50	\$2,800	8	FMA教練團
肌力體能減重班	GL031830			三	5/1-6/26	18:30-19:30	\$3,150
舒壓拳擊	GD041700	四	5/2-6/27	17:00-17:50	\$3,150	9	FMA教練團
TRX肌力與體能	GE041830A			18:30-19:30	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊	GD041940			19:40-20:40	\$3,150	9	FMA教練團
深度燃脂	GD042050			20:50-21:50	\$3,150	9	FMA教練團
肌力體能減重班	GL051210	五	5/3-6/28	12:10-13:10	\$3,150	9	鄧宇清
深度肌力燃脂	GD071230	日	5/5-6/30	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

★ 4/16-4/30不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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	5/3-6/28	15:30-16:20	\$3,600	9	益增益 兒童潛能開發
大腦遇見體適能(9-12歲)	EA051700			17:00-17:50	\$3,600	9	益增益 兒童潛能開發
★ 兒童Kpop舞感養成(6-12歲)	PD061330	六	5/4-6/29	13:30-14:30	\$1,800	9	Anna
兒童合氣道(7-12歲)	PA061330			13:30-15:30	\$3,600	9	呂承榮



## 大腦遇見體適能 (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。



# 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

課程系列	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	●報名方式請洽詢櫃檯或課堂老師
		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	●報名方式：抽籤制如下方規則
	瑜珈	三	09:10-10:10	10	
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10	

**本期公益課程日期：5/1-6/30**

**資格：限60歲以上銀髮族**

**公益課程登記報名時間：**

**4/22(一) 07:00起至1F課務櫃檯登記**  
**08:00開始現場抽籤**

- (1) 登記時需本人持證件正本含照片之有效證件至櫃檯登記。
- (2) 籤條抽出後現場唱名3次，如未有人持證件正本報到視同放棄，將接續抽下一位名單。
- (3) 中籤者需本人持證件報到，不得由他人代為報到，如有代報到之情形視同放棄。
- (4) 綜合體能系列課程，每人可選擇登記多項課程，一但中籤選定確認報到後，其餘中籤課程將視同放棄，不得在次報到及更改課程項目。
- (5) 為確保上課權益第一堂上課請持證件正本至上課教室報到，由教練點名確認，確認為本人中籤者本人到課。
- (6) 若當期課程累積缺課3次，將取消下期公益課程登記抽籤資格，需次期課程使可登記抽籤。
- (7) 若課程期間因個人因素無法上課(如：受傷、病假，不得由他人代理上課。事後可至櫃台提出證名，將不會累積在缺課次數中。