6月單月課程

5/18 (一)-5/31 (日)

同一人報名

2門9折　3門85折

本期課程起訖日期							
星期	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
起訖日期	6/1~6/29	6/2~6/30	6/3~6/24	6/4~6/18	6/5~6/26	6/6~6/27	6/7~6/28
週數	5週	5週	4週	3週	4週	3週	4週
停課日期				6/25 端午節		6/20 彈性補班日	

報名前請先閱讀以下注意事項:

- 單堂課程都是以該堂課開始前，提前來櫃台報名繳費。
- 課程未達開班人數，中心將於課程開始前一周內簡訊通知；如課程開課成功，將不再另行通知，若有疑問請主動聯繫本中心。
- 確定報名後，即表示已閱讀、瞭解並同意本場館條款，之現有與未來衍生之服務項目與所有內容。

TRX 系列

TRX對心肺能力、全身肌群的平衡和協調都有助益，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	TRX基礎訓練班	09:00~09:55	Junior.	5	1750	400
	懸吊肌力訓練TRX	09:00~09:55	YI	5	1750	400
	TRX核心肌力	10:00~10:55	YI	5	1750	400
	瑜珈核心TRX	11:00~11:55	Jenny	5	1750	400
	TRX肌力循環訓練	20:00~20:55	ACE	5	1750	400
二	基礎循環訓練TRX	13:00~13:55	Zero	5	1750	400
	基礎循環訓練TRX	15:00~15:55	Zero	5	1750	400
	基礎循環訓練TRX	16:00~16:55	Zero	5	1750	400
	初階TRX	18:00~18:55	小芭	5	1750	400
	初階TRX	19:00~19:55	小芭	5	1750	400
	進階TRX	20:00~20:55	小芭	5	1750	400
三	肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	4	1400	400
四	TRX基礎訓練班	10:00~10:55	Junior.	3	1050	400
	基礎循環訓練TRX	18:00~18:55	Zero	3	1050	400
	走山終結者TRX	20:00~20:55	Zero	3	1050	400
五	TRX 曲線雕塑	10:00~10:55	Cindy	4	1400	400
	初階TRX	20:00~20:55	小芭	4	1400	400
六	基礎循環訓練TRX	11:00~11:55	Zero	3	1050	400
	纖體TRX (6/27停課)	13:00~13:55	雷克斯	2	700	400
	肌礎TRX (6/27停課)	14:00~14:55	雷克斯	2	700	400
	塑身雕塑TRX (6/27停課)	15:00~15:55	雷克斯	2	700	400
日	基礎循環訓練TRX	14:00~14:55	Zero	4	1400	400
	基礎循環訓練TRX	15:00~15:55	Zero	4	1400	400

飛輪 系列

飛輪是一種結合有氧及肌力運動的訓練方式；更有鍛鍊心肺能力、提升肌耐力的好處，有利消耗更多熱量，有輔助燃脂、瘦身效果。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.W	5	600	170
	基礎飛輪	14:00~14:55	Maggie	5	600	170
	輕鬆減脂飛輪	15:00~15:55	Maggie	5	600	170
	輕鬆入門飛輪	17:00~17:55	Emily	5	600	170
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	5	900	230
二	EOXi飛輪課程	08:00~08:55	Lulu.W	5	600	170
	下半身雕塑飛輪	19:00~19:55	軍皓	5	900	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	5	900	230
	燃脂飛輪	21:00~21:55	軍皓	5	900	230
三	香氛優雅飛輪	10:00~10:55	Emily	4	480	170
	美女輕鬆踩飛輪	11:00~11:55	Emily	4	480	170
	基礎飛輪	14:00~14:55	Maggie	4	480	170
	輕鬆減脂飛輪	15:00~15:55	Maggie	4	480	170
	不小心變瘦飛輪	19:00~19:55	Emily	4	720	230
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	4	720	230
	香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	Emily	4	720	230
四	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.W	3	360	170
	EOXi飛輪課程	10:00~10:55	Lulu.W	3	360	170
	體態雕塑飛輪	17:00~17:55	秉承	3	540	230
	高間歇燃脂飛輪	18:40~19:40	黑哲	3	540	230
	新手入門飛輪	20:00~20:55	秉承	3	540	230
	瘦身飛輪	21:00~21:55	秉承	3	540	230

飛輪 系列

飛輪是一種結合有氧及肌力運動的訓練方式；更有鍛鍊心肺能力、提升肌耐力的好處，有利消耗更多熱量，有輔助燃脂、瘦身效果。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
五	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.W	4	480	170
	S活力飛輪	15:00~15:55	Maggie	4	480	170
	入門菲輪	18:00~18:55	阿菲	4	720	230
	有氧飛輪	19:00~19:55	軍皓	4	720	230
	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	4	720	230
	菲常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	4	720	230
六	晨間飛輪	09:00~09:55	軍皓	3	540	230
	肌力燃脂飛輪	10:00~10:55	軍皓	3	540	230
	輕鬆燃脂飛輪	11:00~11:55	軍皓	3	540	230
	活力燃脂飛輪	15:00~15:55	Ellie	3	540	230
日	開心舞動飛輪	14:00~14:55	Maggie	4	720	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	4	720	230

Bungee

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	Bungee Dance	19:00~19:55	Jenny	5	2000	450
二	Bungee Dance	09:00~09:55	Jenny	5	1750	400
	Bungee Workout 肌力核心	11:00~11:55	Jenny	5	1750	400
三	Bungee Dance	11:00~11:55	Jenny	4	1400	400
四	Bungee(進階)	19:00~19:55	susu	3	1200	450
五	Bungee肌力有氧	19:00~19:55	Jenny	4	1600	450

舞蹈 系列

•舞蹈是一種全身性娛樂運動可使人體外型更加勻稱和諧,體態更加優美,也可讓人集中和專注,忽略掉運動疲勞。

- 「國標舞」相關課程請著合身衣褲(短褲不宜)、舞鞋或穿襪。
- 「成人芭蕾」需自備芭蕾軟鞋，第一堂課老師亦可代購。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	流行MV舞蹈	09:00~09:55	Lisa	5	600	170
	成人芭蕾 (1.5h)	12:30~14:00	KK	5	900	230
二	成人芭蕾 (1.5h)	13:30~14:55	Lisa	5	900	230
	腰瘦拉丁舞	19:00~19:55	藍牙	5	900	230
	倫巴舞蹈技巧	20:00~20:55	藍牙	5	900	230
三	肚皮舞	10:00~10:55	Jenny	4	1000	300
	瑜珈舞韻	19:00~19:55	Jenny	4	720	230
	舞動活力	19:00~19:55	林家昀	4	720	230
	現代風格肚皮舞	20:00~20:55	林家昀	4	720	230
	成人芭蕾 (1.5h)	20:30~21:55	Lisa	4	1080	320
四	CharmingDanceFit 舞動魅力	09:00~09:55	雅文	3	360	170
	肚皮舞入門	10:00~10:55	蝴蝶	3	360	170
	流行MV舞蹈	11:00~11:55	Lisa	3	360	170
	CharmingDanceFit 舞動魅力	13:00~13:55	雅文	3	360	170
	CharmingDanceFit 舞動魅力	14:00~14:55	雅文	3	360	170
	熱舞MV	14:00~14:55	宣宣	3	360	170
五	魅力肚皮舞 (6/26停課)	16:00~16:55	詹文琇	3	360	170
六	成人流行舞蹈	09:00~09:55	大寶	3	540	230
	流行MV舞蹈	10:00~10:55	Lisa	3	540	230
日	流行MV舞蹈	14:00~14:55	Lisa	4	600	200
	韓流MV女團	18:30~19:25	Jasper	4	720	230
	成人流行舞蹈	20:00~20:55	大寶	4	720	230

瑜珈 系列

瑜珈源自古印度,不論你的身體是柔軟或僵硬、虛弱或強壯,瑜珈都能促進你身心的整體健康。不同的瑜珈課程也會帶給你不同的好處。

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	水中脊椎校正	09:00~09:55	Angel	5	1250	300
	初階瑜珈	09:00~09:55	林瑋姍	5	600	170
	初階瑜珈	10:00~10:55	林瑋姍	5	600	170
	基礎瑜珈	11:00~11:55	林瑋姍	5	600	170
	筋膜放鬆	15:00~15:55	Angel	5	600	170
	脊椎骨盆膝蓋校正	19:00~19:55	Angel	5	900	230
	水中脊椎校正	21:00~21:55	Angel	5	1250	300
二	阿斯坦加基礎	09:00~09:55	Amber施	5	600	170
	紓壓脈輪瑜珈	10:00~10:55	Amber施	5	600	170
	瑜珈提斯	10:00~10:55	Jenny	5	600	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	5	600	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	5	600	170
	低空療癒伸展	15:00~15:55	Eve	5	1750	400
	皮拉提斯肌力塑身	19:00~19:55	Jenny	5	900	230
	基礎瑜珈	19:00~19:55	林瑋姍	5	900	230
	低空療癒伸展	21:00~21:55	Eve	5	2000	450
三	iYOMA	09:00~09:55	Wendy	4	480	170
	墊上核心	10:00~10:55	Wendy	4	480	170
	有氧皮拉提斯	13:00~13:55	真真	4	480	170
	肌筋膜訓練與放鬆 (1.5h)	14:00~15:25	真真	4	720	230
	瑜珈提斯 (1.5h)(6/24停課)	14:30~15:55	詹文琇	3	540	230
	瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	4	720	230
	深層延展瑜珈	21:00~21:55	Hanna	4	720	230

瑜珈 系列

瑜珈源自古印度,不論你的身體是柔軟或僵硬、虛弱或強壯,瑜珈都能促進你身心的整體健康。不同的瑜珈課程也會帶給你不同的好處。

- 「伸展瑜珈」需自備瑜珈磚(硬度30以上)
- 本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
四	伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	3	360	170
	樂活瑜珈	10:00~10:55	陳聖如	3	360	170
	初階瑜珈	14:00~14:55	林瑋姍	3	360	170
	和緩瑜珈	20:00~20:55	Uma	3	540	230
五	基礎瑜珈	09:00~09:55	林瑋姍	4	480	170
	樂活皮拉提斯	09:00~09:55	真真	4	480	170
	脊椎骨盆膝蓋校正	10:00~10:55	Angel	4	480	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	4	480	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	4	480	170
	基礎瑜珈	11:00~11:55	林瑋姍	4	480	170
	筋膜放鬆	11:00~11:55	Angel	4	480	170
	水中脊椎校正	14:00~14:55	Angel	4	1000	300
	瑜珈伸展 (1.5h)(6/26停課)	14:30~15:55	詹文琇	3	540	230
	雕塑皮拉提斯核心伸展	19:00~19:55	Kelly	4	720	230
	脊椎骨盆膝蓋校正	20:00~20:55	Angel	4	720	230
	筋膜放鬆	21:00~21:55	Angel	4	720	230
六	活力瑜珈	15:00~15:55	小不	3	540	230
日	哈達瑜珈	15:00~15:55	小不	4	720	230

本期課程起訖日期							
星期	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
起訖日期	6/1~6/29	6/2~6/30	6/3~6/24	6/4~6/18	6/5~6/26	6/6~6/27	6/7~6/28
週數	5週	5週	4週	3週	4週	3週	4週
停課日期				6/25 端午節		6/20 彈性補班日	

瑜珈球

「瑜珈球」也稱為健身球或瑜伽健身球,主是針對腹部、背部、腰部等主要部位，配合緩慢、有節奏的呼吸進行伸展和擠壓等動作，令肌肉得到有效的按摩、放鬆、消耗脂肪的功效，提高專注能力，減輕精神壓力，增強四肢和脊椎的承受的耐力。

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	核心肌力大球	13:00~13:55	軍皓	5	900	230
	伸展瑜珈輪 (學員需自備瑜珈輪)	14:00~14:55	欣慈	5	1250	300
二	肌力燃脂抗力球	21:00~21:55	Jenny	5	1250	300
三	核心肌力大球	11:00~11:55	軍皓	4	720	230
四	瑜珈輪	09:00~09:55	Hanna	3	750	300
五	肌力燃脂抗力球	11:00~11:55	Jenny	4	800	250
	FITBALL瑜珈球	21:00~21:55	軍皓	4	1000	300

空瑜 系列

•「空中瑜珈」課程請穿著合身有袖上衣、長褲，手術後及眼壓高不宜參與。

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	花式空瑜 (1.5h)	12:00~13:25	欣慈	5	2625	575
	入門輕鬆空瑜	19:00~19:55	陳聖如	5	2000	450
二	力與美仙女空瑜	14:00~14:55	Eve	5	1750	400
	空中瑜珈	18:40~19:35	小藍	5	2000	450
	力與美仙女空瑜	20:00~20:55	Eve	5	2000	450
四	早安空瑜	09:00~09:55	蝴蝶	3	1050	400
五	空中瑜珈 (6/26停課)	09:00~09:55	詹文琇	3	1050	400
	空中瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	4	1600	450
六	基礎空瑜	10:00~10:55	Ivy	3	1200	450
	串連空瑜	11:00~11:55	Ivy	3	1200	450
	空中瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	3	1200	450

有氧 系列

•有氧可增加心臟跳動和呼吸延長運動時間,並建立肌耐力, 若再搭配重量訓練及飲食控制,讓你輕鬆成為易瘦體質。

•「水中有氧」含泳池費用，上課前30分鐘可入場，須穿著泳衣、泳帽。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	Basic Zumba	10:00~10:55	Jenny	5	600	170
	身體雕塑	10:00~10:55	KK	5	600	170
	有氧運動	11:00~11:55	KK	5	600	170
	Zumba	14:00~14:55	Lily	5	600	170
	Zumba	20:00~20:55	Cindy	5	900	230
	瑜珈有氧	21:00~21:55	Jenny	5	900	230
	iParty愛派對	21:00~21:55	宣宣	5	900	230
二	尊巴肌力有氧	10:00~10:55	Ellie	5	600	170
	Zumba	10:00~10:55	Lily	5	600	170
	爆汗有氧	13:00~13:55	宣宣	5	600	170
	iParty愛派對	14:00~14:55	宣宣	5	600	170
	拳擊有氧	15:00~15:55	Zoe	5	600	170
	Zumba	19:00~19:55	Jenny.H	5	900	230
三	Zumba	09:00~09:55	Jenny	4	480	170
	肚皮舞	10:00~10:55	Jenny	4	1000	300
	熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	4	480	170
	Zumba	10:00~10:55	Jenny.H	4	480	170
	Zumba	20:00~20:55	Junior.	4	720	230
四	Zumba	10:00~10:55	Lily	3	360	170
	拳擊有氧	11:00~11:55	Zoe	3	360	170
	iParty愛派對	13:00~13:55	宣宣	3	360	170
	TABATA間歇性FitDance	17:00~17:55	Jenny	3	750	300

有氧 系列

•有氧可增加心臟跳動和呼吸延長運動時間,並建立肌耐力,
若再搭配重量訓練及飲食控制,讓你輕鬆成為易瘦體質。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
四	Zumba	20:00~20:55	Cindy	3	540	230
	融合風雕塑有氧	20:00~20:55	Ellie	3	540	230
	舞動肌力有氧	21:00~21:55	Ellie	3	540	230
五	TABATA間歇有氧舞蹈	09:00~09:55	Jenny	4	480	170
	水中有氧	10:00~10:55	Jenny	4	1000	300
	Zumba	11:00~11:55	Cindy	4	480	170
	iParty	13:00~13:55	蜜蜜	4	480	170
	iParty	14:00~14:55	蜜蜜	4	480	170
	拳擊有氧	19:00~19:55	Angel	4	720	230
	Zumba	20:00~20:55	凱莉	4	720	230
六	Zumba	09:00~09:55	凱莉	3	540	230
	Zumba	10:00~10:55	凱莉	3	540	230

水中有氧

•「水中有氧」含泳池費用，上課前30分鐘可入場，須穿著泳衣、泳帽。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	水中脊椎校正	09:00~09:55	Angel	5	1250	300
	水中燃脂有氧	10:00~10:55	Angel	5	1250	300
	水中有氧	20:00~20:55	Jenny	5	1250	300
五	水中有氧	10:00~10:55	Jenny	4	1000	300

技擊 系列

技擊是強調攻防與搏擊技巧的運動。除了可以燃燒脂肪、鍛鍊體態,還可提升身體的反應力、敏捷度以及增加專注力,是最適合上班族的運動。

•「合氣道」老師可代購道服。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
二	婦女合氣道 (1.5h)	09:30~10:55	呂承榮	5	900	230
	合氣道混合班 (1.5h)	19:00~20:25	呂承榮	5	1350	320
四	劍道(混合班)	16:30~17:25	Kenny	3	750	300
	劍道(混合班)	17:30~18:25	Kenny	3	750	300
五	婦女合氣道 (1.5h)	09:30~10:55	呂承榮	4	720	230
	合氣道混合班 (1.5h)	19:00~20:25	呂承榮	4	1080	320
六	合氣道混合班 (2h)	10:00~11:55	呂承榮	3	1080	410
日	劍道(混合班)	18:00~18:55	Kenny	4	1000	300
	劍道(混合班)	19:00~19:55	Kenny	4	1000	300

兒童 系列

直排輪是相當適合小朋友的運動,可以訓練身體平衡及協調性,課程於室內上課,全程空調並使用全套防護設備。

•直排輪課程請自備直排輪 ,如需租借一次100元，並請主動提供鞋子尺寸)。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
三	兒童Freestyle流行舞蹈	19:00~19:55	大寶	4	800	250
五	幼兒芭蕾	17:00~17:55	瑄瑄	4	600	200
六	幼兒芭蕾	11:00~11:55	Lisa	3	450	200
日	幼兒芭蕾	13:00~13:55	Lisa	4	600	200
	兒童瑜珈 (7-12歲)	10:00~10:55	Becky	4	800	250
	親子瑜珈 (3-8歲)	11:00~11:55	Becky	4	920	280
	初階直排輪	13:00~13:55	Apple	4	1200	350
	兒童進階直排輪	14:00~14:55	Apple	4	1200	350
	花式繞樁直排輪	19:00~19:55	Apple	4	1200	350

肌力 系列

肌肉是人體代謝熱量的主要場所，肌肉量增加、基礎代謝就提升，減少脂肪產生、 避免肥胖的發生。

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	Barre芭蕾雕塑	10:00~10:55	Emily	5	1000	250
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	5	1000	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	5	1000	250
	Barre芭蕾雕塑	11:00~11:55	Emily	5	1000	250
	Barre芭蕾雕塑	14:00~14:55	Emily	5	1000	250
	Barre芭蕾雕塑	19:00~19:55	Emily	5	1250	300
	鼓棒重擊有氧Pound Fit	19:00~19:55	Cindy	5	1100	270
	筋膜放鬆	20:00~20:55	Angel	5	900	230
	Barre芭蕾雕塑	21:00~22:55	Emily	5	1250	300
二	初階肌力訓練	09:00~09:55	希希	5	1000	250
	腹愁者聯盟	10:00~10:55	希希	5	1000	250
	彈力帶核心	11:00~11:55	希希	5	1000	250
	全方位炫腹壺鈴	11:00~11:55	Ellie	5	1000	250
	全方位炫腹壺鈴	12:00~12:55	Ellie	5	1000	250
	綜合肌力	14:00~14:55	Zero	5	1000	250
	Barre芭蕾雕塑	17:00~17:55	Emily	5	1000	250
	Tabata Workout	20:00~20:55	Jenny	5	1000	250
	循環肌力訓練	21:00~21:55	小芭	5	1250	300
三	Barre芭蕾雕塑	09:00~09:55	Emily	4	800	250
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	4	800	250
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	4	800	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	4	800	250
	Barre芭蕾雕塑	13:00~13:55	Emily	4	800	250

肌力 系列

肌肉是人體代謝熱量的主要場所，肌肉量增加、基礎代謝就提升，減少脂肪產生、 避免肥胖的發生。

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
四	全方位炫腹壺鈴	19:00~19:55	Ellie	3	750	300
	綜合肌力x阻力帶	19:00~19:55	Zero	3	750	300
	綜合肌力x阻力帶	21:00~21:55	Zero	3	750	300
	精緻重訓班	21:00~21:55	Jenny	3	750	300
五	鼓棒重擊有氧Pound Fit	09:00~09:55	Cindy	4	880	270
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	4	800	250
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	4	800	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	4	800	250
	功能性肌力訓練	18:00~18:55	小芭	4	1000	300
	功能性肌力訓練	19:00~19:55	小芭	4	1000	300
	Barre芭蕾雕塑	20:00~20:55	Emily	4	1000	300
	循環肌力訓練	21:00~21:55	小芭	4	1000	300
	TRONG NATION	21:00~21:55	Jenny	4	1400	400
六	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	3	750	300
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	3	750	300
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	3	750	300
	全方位炫腹壺鈴	14:00~14:55	Ellie	3	750	300
	初階肌力	15:00~15:55	Wayne	3	750	300
	初階肌力	16:00~16:55	Wayne	3	750	300
	初階肌力	17:00~17:55	Wayne	3	750	300
日	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	4	1000	300
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	4	1000	300
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	4	1000	300
	綜合肌力	12:00~12:55	Zero	4	1000	300

肌力 系列

肌肉是人體代謝熱量的主要場所，肌肉量增加、基礎代謝就提升，減少脂肪產生、 避免肥胖的發生。

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
日	綜合肌力	13:00~13:55	Zero	4	1000	300
	初階肌力	14:00~14:55	Wayne	4	1000	300
	初階肌力	15:00~15:55	Wayne	4	1000	300
	初階肌力	16:00~16:55	Wayne	4	1000	300
	初階肌力	17:00~17:55	Wayne	4	1000	300

拳擊 系列

•本中心免費提供真皮拳擊手套供課程使用，亦可自備拳擊手套。考量衛生安全，學員需自備白手套。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂付費價
一	燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	5	1250	300
	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	5	1250	300
三	燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	4	1000	300
	進階拳擊	20:00~20:55	Jimmy	4	1000	300
四	初階自由搏擊	19:00~19:55	悍貓	3	750	300
	燃脂泰拳	20:00~20:55	悍貓	3	750	300

本期課程起訖日期							
星期	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
起訖日期	6/1~6/29	6/2~6/30	6/3~6/24	6/4~6/18	6/5~6/26	6/6~6/27	6/7~6/28
週數	5週	5週	4週	3週	4週	3週	4週
停課日期				6/25 端午節		6/20 彈性補班日	

籃球 系列

以運球、投籃、傳接球、上籃、搭配遊戲吸引孩子之興趣，透過比賽對抗讓孩子學習團隊合作。

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	費用/人	老師
籃球	兒童籃球(7~12歲)	三	15:00-16:30	4	1,200	小朱
	初中籃球(13~16歲)	六	08:30-10:00	3	900	小朱
	幼兒籃球(3-6歲)	一	17:00-18:00	5	1,750	小朱
		六	13:00-14:00	3	1,050	小朱
教練班	1對1	需配合現場時段		10	12000	中心師資
	1對2				7000	
	1對3				5000	
	1對4				4000	

桌球 系列

課程融包含:規則講解、基本握拍法、正反首推撐、發球練習、正反手搓球、正反手結合、比賽練習。

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	費用/人	老師
桌球	成人桌球	三	19:00-20:30	4	1,200	中心師資
		五	19:00-20:30	4	1,200	
		六	10:00-11:30	3	900	
		日	10:00-11:30	4	1,200	
	兒童桌球 (國小7-12歲)	三	17:00-18:30	4	1,200	
		五	17:00-18:30	4	1,200	
		六	14:00-15:30	3	900	
		日	14:00-15:30	4	1,200	
教練班	1對1	需配合現場時段		10	12000	中心師資
	1對2				7000	
	1對3				5000	
	1對4				4000	

羽球 系列

羽球是世界上最快的拍類運動之一，透過專業教練指導，學習正確擊球動作及觀念。

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	費用/人	老師
	兒童羽球	六	10:00-11:30	3	900	吳三峻
			14:00-15:30	3	900	李政憲
	成人羽球	六	18:00-19:30	3	900	李政憲
	成人羽球	日	18:00-19:30	4	1,200	李政憲
教練班	1對1	需配合現場時段		10	12000	中心師資
	1對2				7000	
	1對3				5000	
	1對4				4000	

足球 系列

足球是全身性、協調的運動，其中包含平衡、敏捷、心肺功能、爆發力、腳跟協調動作等特殊運動型態。

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	費用/人	老師
足球	兒童足球	日	10:00-11:30	4	1,400	中心師資
		日	14:00-15:30	4	1,400	
	幼兒足球(3-6歲)	二	17:00-18:00	5	1,750	
		六	08:00-09:00	3	1,050	
		日	08:00-09:00	4	1,400	
		日	13:00-14:00	4	1,400	
教練班	1對1	需配合現場時段		10	12000	中心師資
	1對2				7000	
	1對3				5000	
	1對4				4000	

壁球 系列

擊球技巧、移位步伐、趣味競賽、體能遊戲、比賽戰術、觀念指導，豐富的課程讓你愛上壁球。

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	費用/人	老師
壁球	成人壁球	一	19:00-20:30	5	2,000	中心師資
			20:30-22:00	5	2,000	
		二	19:00-20:30	5	2,000	高楚
		三	19:00-20:30	4	1,600	
		四	19:00-20:30	3	1,200	中心師資
			20:30-22:00	3	1,200	
		五	19:00-20:30	4	1,600	高楚
			20:30-22:00	4	1,600	
		六	10:30-12:00	3	1,200	中心師資
			14:00-15:30	3	1,200	
			20:30-22:00	3	1,200	
		日	13:30-15:00	4	1,600	高楚
	兒童壁球	日	11:00-12:30	4	1,600	
教練班	1對1	需配合現場時段		10	12000	中心師資
	1對2				7000	
	1對3				5000	
	1對4				4000	

本期課程起訖日期							
星期	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
起訖日期	6/1~6/29	6/2~6/30	6/3~6/24	6/4~6/18	6/5~6/26	6/6~6/27	6/7~6/28
週數	5週	5週	4週	3週	4週	3週	4週
停課日期				6/25 端午節		6/20 彈性補班日	