



新課88折優惠



9月 ▶ 10月 雙月期課簡章
109/09/01-109/10/31

08/15-08/21

優惠一 原班續報85折

優惠二 6人團報 ▶ 舊生8折 ▶▶ 新生85折

-團報須同一門課程且限現金付款-

(空瑜、TRX、水瑜、混合肌力、幼兒、空手道僅需5人即享8折優惠)

08/22-08/31

優惠一 新課程享88折 **NEW**

優惠二 兩人9折、四人85折

家教班亦享有**優惠二**之折扣唷

課程堂數一覽表

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	8	9	9	9	9	9	8

* 非墊上課程(飛輪、有氧、舞蹈、TRX
肌力、技擊等)請帶一雙乾淨鞋替換

本場館保留活動最終解釋及變更權利

於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

注 1.需親臨本館櫃台報名,可先以電話詢問是否額滿。
意 2.本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。
事 3.如需退費須備妥發票、如為刷卡繳費請持原信用卡與單據,上述條件缺一者恕無法完成退費手續

項 (1)退費金額計算方式:
退費金額 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價X已使用堂數)] - 違約金
違約金 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價X已使用堂數)] X 20%
(2)本場館之團體課程,如學員私人請假,無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理,本館不另行通知,補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
(3)其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公佈為主,為保障您的權益,請密切注意通知,本場館保有課程報名之最終解釋,可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練等權利。
(4)如課程未開成,將會於課程開課前三天通知換課或退費;如課程開課成功,將不另行通知。

▲ 以上課程優惠方案不適用於游泳課程

▲ 各項優惠不得合併使用

游泳

1. 上課期間無法到課請假，請假每堂補泳池入場一次。
2. 團體課程請假或未到者恕無法補課，缺課憑簽到單學員自行入場練習，請於課期間至課程結束一個月內使用完畢。
3. 團體班費用皆包含教練費、保險費、教材費及一位免費陪同(不下水)，如需下水則補差額50元。
4. 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天。

優惠一

原班續報享9折優惠

優惠二

學員憑簽到單或購課發票
購買月會員享9折優惠

- 幼兒團體班不適用此優惠 -

課程對象	星期	時間	堂數	價格	開班人數	滿班人數
幼兒	一、四	09:00-10:00 10:00-11:00	6	\$2,000	3	5
	二、五	16:00-17:00				
	六、日	17:00-18:00 19:00-21:00				
兒童	一、四	17:00-18:00 18:00-19:00	10	\$3,500	3	6
	三、五	20:00-21:00				
兒童	六、日	10:00-11:00 13:00-14:00 15:00-16:00 18:00-19:00	10	\$3,500	3	6
成人	一、四	09:00-10:00	10	\$2,500	5	10
	二、五	10:00-11:00 16:00-17:00				
	六、日	17:00-18:00 19:00-20:00				

游泳 家教班

課名	時間	費用
1對1教練班	堂數 10堂課共10小時 時間 須配合現場時段與教練預約	\$12,000/人
1對1天使班		\$10,000/人
1對2教練班		\$7,000/人
1對3教練班		\$5,000/人
1對4教練班		\$4,000/人

1. 上課期間無法到課請自行與教練安排上課時間
2. 報名費包含教練費、保險費、教材費及一位免費陪同(不下水)
3. 報名「天使班」須出示身心障礙證明文件
4. 報名多人家教班者須自行湊齊人數
5. 報名多人家教班者，須同時段一起上課，不接受分批及分時段上課
6. 報名多人家教班者，若單一學員欲退費，須全班學員一起退費

球類/健身 家教班

課名	堂數	價格	課名	堂數	價格
1對1教練課	5堂	\$5,500	1對2教練課	5堂	\$8,500
	10堂	\$10,000		10堂	\$15,000
	15堂	\$13,500		15堂	\$19,500

每堂課為1小時，需在2個月內上完購買之課程
中心亦提供Inbody身體組成分析檢測：\$200/次

體能訓練 精緻班

課名	堂數	價格	課名	堂數	老師
基礎重訓	一	18:00-18:55	9	\$3,600	ZOE NEW
女性基礎肌力	二	19:00-19:55	8	\$3,600	RUBY NEW

*4人開班，8人滿班

TRX系列

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂體驗	老師
TRX肌力與伸展	一	21:00-21:55	8	\$2,400	\$350	筱晴 NEW
TRX肌力與伸展	二	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	筱晴 NEW
完美體態TRX	四	19:00-19:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi NEW
完美體態TRX		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Kiwi

有氧系列

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂體驗	老師
ZUMBA	一	20:00-20:55	8	\$1,200	\$180	Eric NEW
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,200	\$180	Eric NEW

肌力系列

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂體驗	老師
壺鈴減脂	一	20:10-21:00	8	\$2,800	\$400	Mac

飛輪系列

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂體驗	老師
燃脂飛輪	一	20:00-20:50	8	\$1,440	\$200	Ling NEW
活力飛輪		21:00-21:50		\$1,440	\$200	Ling NEW
基礎飛輪	四	20:00-20:50	9	\$1,620	\$200	Iris NEW
基礎飛輪		21:00-21:50		\$1,620	\$200	Iris NEW
基礎飛輪	五	21:00-21:50	9	\$1,620	\$200	Iris NEW

瑜珈系列

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂體驗	老師
健康舒活	二	21:00-21:55	9	\$1,350	\$180	金華 NEW
Flow流動瑜珈		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Pink NEW
基礎瑜珈		21:00-21:55		\$1,350	\$180	Cindy NEW
瑜珈健康Go	三	21:00-21:55	9	\$1,350	\$180	Fanny NEW
基礎瑜珈	四	21:00-21:55	9	\$1,350	\$180	Cindy NEW
瑜珈健康Go	五	21:00-21:55	9	\$1,350	\$180	Fanny NEW

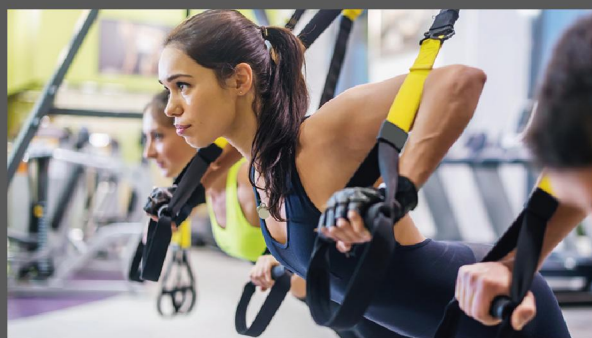
空瑜系列

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂體驗	老師
空中瑜珈	三	19:00-19:55	9	\$3,150	\$400	筱晴 NEW
空中瑜珈	四	19:00-19:55	9	\$3,150	\$400	筱晴 NEW
空中瑜珈	五	21:00-21:55	9	\$3,150	\$400	婷婷 NEW

技擊系列

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂體驗	老師
修身拳擊	四	21:00-21:55	9	\$1,620	\$200	Rachel NEW





TRX

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
TRX+HIIT高強度肌力訓練	一	10:00-10:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi
TRX+HIIT高強度肌力訓練		11:00-11:55		\$2,000	\$300	Kiwi <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練		14:30-15:25		\$2,000	\$300	Kevin
TRX核心訓練		17:00-17:55		\$2,000	\$300	Mac <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練		17:00-17:55		\$2,000	\$300	Scott <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練		18:00-18:55		\$2,400	\$350	Iris <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$2,400	\$350	Mac
TRX肌力與伸展		20:00-20:55		\$2,400	\$350	筱晴 <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練	二	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Scott <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練	三	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練		11:10-12:05		\$2,250	\$300	Kevin
進階TRX		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Mac <small>NEW</small>
完美體態TRX		21:00-21:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi <small>NEW</small>
TRX美力雕塑		15:00-15:55		\$2,250	\$300	歆欣 <small>NEW</small>
TRX間歇燃脂		16:00-16:55		\$2,250	\$300	歆欣 <small>NEW</small>
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Iris <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練		18:00-18:55		\$2,700	\$350	歆欣 <small>NEW</small>
TRX完美體態		21:00-21:55		\$2,700	\$350	Kiwi <small>NEW</small>
TRX曲線雕塑	五	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi <small>NEW</small>
TRX間歇燃脂		16:00-16:55		\$2,250	\$300	歆欣 <small>NEW</small>
TRX懸吊訓練		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Iris <small>NEW</small>
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Ruby <small>NEW</small>
TRX+HIIT曲線雕塑	六	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
TRX+HIIT曲線雕塑		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi <small>NEW</small>
TRX肌力訓練	日	14:00-14:55	8	\$2,400	\$350	Ruby <small>NEW</small>
TRX肌力訓練		15:00-15:55		\$2,400	\$350	Ruby <small>NEW</small>
TRX曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,400	\$350	Kiwi <small>NEW</small>
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$2,400	\$350	Ruby <small>NEW</small>
TRX肌力訓練		19:00-19:55		\$2,400	\$350	Ruby <small>NEW</small>



九、十月

有
氧
課
程



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	10:00-10:55	8	\$960	\$150	Grace
拳擊有氧		11:00-11:55		\$960	\$150	Yama NEW
ZUMBA		18:00-18:55		\$1,200	\$180	Eric NEW
鼓棒有氧		19:00-19:55		\$1,200	\$180	Poca
ZUMBA	二	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	Grace
拳擊有氧		13:50-14:45		\$1,080	\$150	Yama NEW
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$1,080	\$150	尤雪
Strong Nation		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Eric NEW
ZUMBA		19:00-19:55		\$1,350	\$180	尤雪
iPARTY愛派對有氧		20:00-20:55		\$1,350	\$180	尤雪
拳擊有氧	21:00-21:55	\$1,350	\$180	Yama NEW		
ZUMBA	三	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	Grace NEW
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,350	\$180	Eric
派對有氧	四	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	Nelly
Strong Nation		10:00-10:55		\$1,080	\$150	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Grace
時尚雕塑有氧		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Warren NEW
拳擊有氧		13:00-13:55		\$1,080	\$150	Yama NEW
ZUMBA		14:50-15:45		\$1,080	\$150	尤雪
iPARTY愛派對有氧	五	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	尤雪
拳擊有氧		13:00-13:55		\$1,080	\$150	Yama NEW
ZUMBA		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Yolanda
燃脂有氧		20:00-20:55		\$1,350	\$180	小宇
Strong Nation		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Eric
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,350	\$180	Eric
ZUMBA	六	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	Yolanda NEW
iPARTY愛派對有氧		15:50-16:45		\$1,350	\$180	尤雪
派對有氧		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Nelly NEW
Strong Nation		19:00-19:55		\$1,350	\$180	Isabella NEW
iPARTY愛派對有氧	日	09:00-09:55	8	\$960	\$150	將將
燃脂有氧(基礎班)		10:00-10:55		\$960	\$150	將將
Strong Nation		11:00-11:55		\$960	\$150	Isabella NEW
早晨輕有氧&肌力訓練		11:00-11:55		\$960	\$150	將將 NEW
舞動有氧		13:00-13:55		\$1,200	\$180	將將 NEW
基礎有氧&肌力		14:00-14:55		\$1,200	\$180	將將 NEW
Strong Nation		17:00-17:55		\$1,200	\$180	Isabella NEW
Strong Nation		18:00-18:55		\$1,200	\$180	Isabella NEW
舞動有氧		18:00-18:55		\$1,200	\$180	將將 NEW
基礎有氧&肌力		19:00-19:55		\$1,200	\$180	將將 NEW
時尚雕塑有氧		19:00-19:55		\$1,200	\$180	Warren NEW
拳擊有氧		20:00-20:55		\$1,200	\$180	Yama NEW



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

Yoga



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師			
Flow流動瑜珈	一	07:00-07:55	8	\$960	\$150	Pink	NEW		
香氛晨練瑜珈		08:00-08:55		\$960	\$150	靜馨	NEW		
Flow流動瑜珈		09:00-09:55		\$960	\$150	Pink	NEW		
修復瑜珈		10:00-10:55		\$960	\$150	小廷			
全方位能量瑜珈		13:30-14:25		\$960	\$150	靜馨	NEW		
修復瑜珈		16:00-16:55		\$960	\$150	小廷	NEW		
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55		\$960	\$150	靜馨	NEW		
健康舒活		18:00-18:55		\$1,200	\$180	金華			
健康舒活		19:00-19:55		\$1,200	\$180	金華			
美容燃脂塑形瑜珈		20:00-20:55		\$1,200	\$180	靜馨	NEW		
芳香美型背椎柱瑜珈		21:00-21:55		\$1,200	\$180	靜馨	NEW		
芳香晨喚瑜珈		二		07:00-07:55	9	\$1,080	\$150	靜馨	NEW
心流瑜珈	08:00-08:55		\$1,080	\$150		巧純	NEW		
皮拉提斯	10:00-10:55		\$1,080	\$150		鐵曉			
瑜珈提斯	10:00-10:55		\$1,080	\$150		吉鵬			
舒緩瑜珈	11:00-11:55		\$1,080	\$150		吉鵬			
瑜珈提斯	15:50-16:45		\$1,080	\$150		尤雪			
芳香燃脂塑形瑜珈	17:00-17:55		\$1,080	\$150		靜馨	NEW		
入門瑜珈	17:30-18:25		\$1,350	\$180		小穎			
健康舒活	19:00-19:55		\$1,350	\$180		金華			
健康舒活	20:00-20:55		\$1,350	\$180		金華			
中階瑜珈	20:00-20:55		\$1,350	\$180		Cindy			
Flow流動瑜珈	三		07:00-07:55	9		\$1,080	\$150	Pink	NEW
晨光瑜珈		08:00-08:55	\$1,080		\$150	明穗			
心流瑜珈		08:00-08:55	\$1,080		\$150	巧純	NEW		
晨光瑜珈		09:00-09:55	\$1,080		\$150	明穗			
基礎極球瑜珈提斯		09:00-09:55	\$1,080		\$150	凡凡			
修復瑜珈		10:00-10:55	\$1,080		\$150	小廷			
Flow流動瑜珈		11:00-11:55	\$1,080		\$150	Pink	NEW		
多元化瑜珈		15:00-15:55	\$1,080		\$150	明穗	NEW		
芳香燃脂塑形瑜珈		15:50-16:45	\$1,080		\$150	靜馨	NEW		
多元化瑜珈		16:00-16:55	\$1,080		\$150	明穗	NEW		
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55	\$1,080		\$150	靜馨			
瑜珈健康Go		17:30-18:25	\$1,350		\$180	Fanny			
心流瑜珈	19:00-19:55	\$1,350	\$180	巧純					
瑜珈健康Go	20:00-20:55	\$1,350	\$180	Fanny	NEW				
精油放鬆瑜珈	21:00-21:55	\$1,350	\$180	筱曠	NEW				
晨光瑜珈	四	08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	明穗			
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	明穗	NEW		
皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,080	\$150	LuluC.	NEW		
瑜珈輪		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Ivy	NEW		
瑜珈提斯		13:50-14:45		\$1,080	\$150	尤雪	NEW		
芳療瑜珈		13:50-14:45		\$1,080	\$150	靜馨	NEW		
修復瑜珈		15:00-15:55		\$1,080	\$150	小廷			
芳香燃脂塑形瑜珈		15:50-16:45		\$1,080	\$150	靜馨			
健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華			
健康舒活		20:00-20:55		\$1,350	\$180	金華			
進階瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Cindy	NEW		
晨光瑜珈		08:00-08:55		\$1,080	\$150	明穗	NEW		
晨光瑜珈	09:00-09:55	\$1,080	\$150	明穗	NEW				
芳香燃脂塑形瑜珈	10:00-10:55	\$1,080	\$150	靜馨	NEW				
芳香燃脂塑形瑜珈	15:50-16:45	\$1,080	\$150	靜馨	NEW				
芳香燃脂塑形瑜珈	17:00-17:55	\$1,080	\$150	靜馨	NEW				
健康舒活	18:00-18:55	\$1,350	\$180	金華					
健康舒活	19:00-19:55	\$1,350	\$180	金華					
瑜珈健康Go	20:00-20:55	\$1,350	\$180	Fanny	NEW				
芳香燃脂塑形瑜珈	五	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	靜馨	NEW		
修復瑜珈		10:00-10:55		\$1,080	\$150	小廷	NEW		
美容燃脂塑形瑜珈		13:50-14:45		\$1,350	\$180	靜馨	NEW		
瑜珈提斯		14:50-15:45		\$1,350	\$180	沁怡	NEW		
雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華			
雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	金華			
美容燃脂塑形瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	靜馨			
整體美型背椎柱瑜珈		21:00-21:55		\$1,350	\$180	靜馨	NEW		
基礎瑜珈		日		10:00-10:55	8	\$960	\$150	Janis	
孕婦瑜珈				11:00-11:55		\$960	\$150	Janis	
芳香美型背椎柱瑜珈				21:00-21:55		\$1,200	\$180	靜馨	NEW





課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
入門飛輪	一	13:00-13:50	8	\$960	\$150	Kevin	NEW
入門飛輪		16:00-16:50		\$960	\$150	Ling	NEW
入門飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$200	Ling	NEW
享瘦飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$200	Monkey	NEW
入門飛輪	二	15:00-15:50	9	\$1,080	\$150	Ling	
完美體態飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Ling	
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Ling	
享瘦飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$200	Monkey	NEW
基礎飛輪		21:00-21:50		\$1,620	\$200	Monkey	
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	9	\$1,080	\$150	Kiwi	
午餐前的燃脂飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Kiwi	NEW
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
進階飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
完美曲線飛輪		21:00-21:50		\$1,620	\$200	Kiwi	NEW
燃脂耐力飛輪	四	12:20-13:10	9	\$1,080	\$150	LuluC.	NEW
完美曲線飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
快樂燃脂飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Kiwi	NEW
曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	9	\$1,080	\$150	Kiwi	
曲線雕塑飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Kiwi	
高效率飛輪		12:00-12:50		\$1,080	\$150	Sei	NEW
100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
基礎飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Iris	NEW
基礎飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$200	Iris	NEW
熱血飛輪	六	07:00-07:50	9	\$1,080	\$150	Monkey	NEW
熱血飛輪		08:00-08:50		\$1,080	\$150	Monkey	NEW
EZ飛輪		09:00-09:50		\$1,080	\$150	Monkey	NEW
入門飛輪		10:00-10:50		\$1,080	\$150	Kiwi	
EZ飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Monkey	NEW
基礎飛輪		13:00-14:30		\$2,430	\$320	Kiwi	NEW
快樂燃脂飛輪		15:00-15:50		\$1,620	\$200	Kiwi	NEW
入門飛輪		16:00-16:50		\$1,620	\$200	小折	NEW
入門飛輪		17:00-17:55		\$1,620	\$200	小折	NEW
基礎飛輪	日	13:00-14:30	8	\$2,160	\$320	Kiwi	NEW
週末享瘦飛輪		15:00-15:50		\$1,440	\$200	Kiwi	NEW
基礎訓練飛輪		16:00-16:50		\$1,440	\$200	Kiwi	NEW
低衝擊燃脂飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$200	Monkey	NEW
低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$200	Monkey	NEW
入門飛輪		20:00-20:50		\$1,440	\$200	Monkey	NEW
EZ飛輪		21:00-21:50		\$1,440	\$200	Monkey	NEW



空瑜

*「空中瑜伽」

1. 須穿著貼身運動長褲及有袖貼身上衣
2. 高低血壓、孕婦、青光眼(眼壓過高)、心臟病
近期動過脊椎手術者不適合此課程，或需請醫生評估

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
空中瑜珈	一	11:30-12:25	8	\$2,400	\$350	筱晴
空中瑜珈	二	11:30-12:25	9	\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$3,150	\$400	Ivy
空中瑜珈	三	20:00-20:55	9	\$3,150	\$400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55	9	\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		17:30-18:25		\$3,150	\$400	Ivy
空中瑜珈	五	11:30-12:25	9	\$2,700	\$350	筱晴 <small>NEW</small>
空中瑜珈		13:30-14:25		\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		14:30-15:25		\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		18:00-18:55		\$3,150	\$400	Tilly <small>NEW</small>
空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Tilly
空中瑜珈	六	20:00-20:55	9	\$3,150	\$400	婷婷 <small>NEW</small>
空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	婷婷 <small>NEW</small>
空中瑜珈	日	09:00-09:55	8	\$2,400	\$350	婷婷
空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,400	\$350	Ivy
療癒空中瑜珈		18:30-19:25		\$2,800	\$400	Kate <small>NEW</small>
空中瑜珈		20:00-20:55		\$2,800	\$400	Kate



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
水中修復瑜珈	一	10:45-11:40	8	\$2,400	\$350	凡凡 <small>NEW</small>
水中瑜珈	二	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	Ivy <small>NEW</small>
水中修復瑜珈		10:45-11:40		\$2,700	\$350	凡凡 <small>NEW</small>
水中修復瑜珈	五	10:45-11:40	9	\$2,700	\$350	凡凡 <small>NEW</small>

九、十月

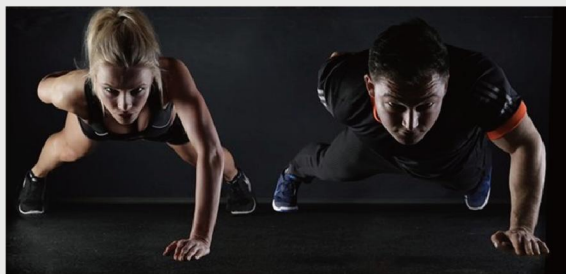
◆ 舞蹈、攀岩課程



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
歡樂寶萊塢	一	09:00-10:30	8	\$1,440	\$200	凡凡
Barre 芭蕾雕塑		20:00-20:55		\$1,200	\$180	Tilly
爵士舞	二	09:00-10:30	9	\$1,620	\$200	凡凡
中東肚皮舞		13:30-15:00		\$1,620	\$200	宜君
流行MV舞蹈		18:00-18:55		\$1,350	\$180	邦威
印度寶萊塢舞蹈	三	09:30-11:00	9	\$1,620	\$200	宜君 NEW
熱舞派對		10:00-10:55		\$1,080	\$150	Grace NEW
中東肚皮舞		14:15-15:40		\$1,620	\$200	宜君
流行MV舞蹈		18:00-18:55		\$1,350	\$180	邦威 NEW
Barre	四	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	LuluC. NEW
流行MV舞蹈		18:00-18:55		\$1,350	\$180	邦威
新古典舞	五	09:00-10:30	9	\$1,620	\$200	凡凡
兒童爵士舞	六	09:00-10:00	9	\$1,080	\$150	凡凡
URBAN DANCE	日	20:00-20:55	8	\$1,200	\$180	Warren



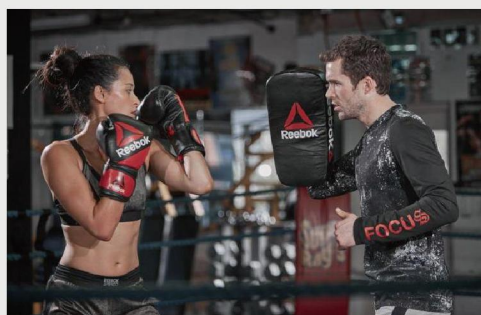
課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎攀岩	三	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 NEW
基礎攀岩	四	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 NEW
基礎攀岩	六	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 NEW
基礎攀岩	日	10:00-11:00	8	\$3,600	\$500	陳信豪 NEW



肌力



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎壺鈴	一	18:00-18:55	8	\$2,800	\$400	Scott <small>NEW</small>
基礎壺鈴		11:00-11:55		\$2,700	\$350	Scott <small>NEW</small>
彈力帶基礎訓練	二	11:00-11:55	9	\$1,800	\$250	Zoe <small>NEW</small>
肌力與筋膜放鬆		12:20-13:15		\$1,800	\$250	Zoe <small>NEW</small>
混合肌力		19:00-19:50		\$2,250	\$300	Kevin
混合肌力	四	20:00-20:50	9	\$2,250	\$300	Kevin
混合肌力		21:00-21:50		\$2,250	\$300	Kevin <small>NEW</small>
彈力帶基礎訓練	五	11:00-11:55	9	\$1,800	\$250	Zoe <small>NEW</small>
肌力與筋膜放鬆		12:20-13:15		\$1,800	\$250	Zoe <small>NEW</small>
XCO燃脂肌力雕塑	六	11:00-11:55	9	\$1,800	\$250	沁怡
XCO燃脂肌力雕塑		13:00-13:55		\$2,250	\$300	沁怡
基礎壺鈴	日	20:00-20:55	8	\$2,800	\$400	Scott <small>NEW</small>



技擊



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
熊氏太極拳氣功導引	一	14:50-16:45	8	\$1,920	\$300	黃俊維 <small>NEW</small>
陳氏太極拳	二	08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	陳忠山 <small>NEW</small>
陳氏太極拳	三	13:50-14:45	9	\$1,080	\$150	陳忠山 <small>NEW</small>
陳氏太極拳		08:00-08:55		\$1,080	\$150	陳忠山
修身拳擊	四	19:00-19:55	9	\$1,620	\$200	Rachel
修身拳擊		20:00-20:55		\$1,620	\$200	Rachel <small>NEW</small>
陳氏太極拳	五	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	陳忠山 <small>NEW</small>
修身拳擊		19:00-19:55		\$1,620	\$200	Rachel <small>NEW</small>
Thump Boxing		19:00-19:55		\$1,620	\$200	小馬 <small>NEW</small>
修身拳擊	六	14:50-15:45	9	\$1,620	\$200	Rachel <small>NEW</small>
燃脂拳擊		15:50-16:45		\$1,620	\$200	Rachel <small>NEW</small>
拳擊體適能		18:00-18:55		\$1,620	\$200	小馬 <small>NEW</small>



才藝



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	9	\$1,620	\$200	Sharen

幼兒

- *「迷你網球班」：適合4-6歲
- *「親子體適能」：適合3-6歲
- *「兒童綜合體能」：適合7-12歲，探索教育結合體能訓練
- *「幼兒綜合體能」：適合3-6歲，探索教育結合體能訓練
- *「幼幼足球團體班」：針對學齡前的孩童(3歲左右)



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
幼兒綜合體能	二	19:00-19:55	9	\$2,700	\$350	大江	NEW
幼兒綜合體能		19:00-19:55		\$2,700	\$350	大江	NEW
兒童綜合體能	三	20:00-20:55	9	\$2,250	\$300	大江	NEW
親子體適能		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Scott	NEW
幼幼足球團體班	五	10:30-11:30	9	\$2,700	\$350	鬍子	
迷你網球	六	10:30-11:25	9	\$2,250	\$300	克里斯多福	
迷你網球		18:00-18:55		\$2,700	\$350	克里斯多福	NEW
迷你網球	日	08:30-09:25	8	\$2,000	\$300	克里斯多福	NEW



桌球

適合年齡
「團體班」：小一至小六

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
成人桌球團體班	一	09:00-11:00	8	\$2,800	\$400	正儒	NEW
兒童桌球團體班		17:00-18:30	8	\$2,400	\$350	小黑	NEW
兒童桌球團體班	二	18:30-20:00	9	\$3,150	\$400	小黑	NEW
兒童桌球團體班	三	17:00-18:30	9	\$3,150	\$400	小黑	NEW
成人桌球團體班	四	09:00-11:00	9	\$3,150	\$400	正儒	NEW
兒童桌球團體班	五	18:30-20:00	9	\$3,150	\$400	小黑	NEW
兒童桌球團體班	六	15:00-16:30	9	\$3,150	\$400	小黑	NEW
兒童桌球團體班		18:30-20:00		\$3,150	\$400	正儒	NEW

籃球

適合年齡

「兒童團體班」：7-12歲

「幼兒團體班」：3-6歲

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
兒童籃球團體班	一	17:30-19:00	8	\$2,800	\$400	Henry	NEW
兒童籃球團體班	三	13:30-15:00	9	\$2,700	\$350	King	NEW
幼兒籃球團體班	五	18:00-19:00	9	\$2,700	\$350	King	NEW
兒童籃球團體班	六	14:00-15:30	7	\$2,450	\$400	七星嶺	NEW
兒童籃球團體班		15:30-17:00		\$2,450	\$400	King	NEW
兒童籃球團體班	日	13:30-15:00	6	\$2,100	\$400	七星嶺	NEW

足球

適合年齡：小一至小六

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
兒童足球團體班	四	16:00-17:00	9	\$2,700	\$350	花生	NEW
兒童足球團體班	六	14:30-16:00	7	\$2,450	\$400	李雍石	NEW

羽球

適合年齡

「兒童團體」：小一至小六

「成人團體」：國中以上

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
成人羽球團體班	二	20:00-22:00	9	\$3,600	\$450	慈涵	
兒童羽球團體班	三	18:30-20:00	9	\$3,150	\$400	慈涵	
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$3,600	\$450	慈涵	
兒童羽球團體班	五	18:30-20:00	9	\$3,150	\$400	慈涵	
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$3,600	\$450	慈涵	
兒童羽球團體班	六	10:00-11:30	8	\$2,800	\$400	世豪	NEW
兒童羽球團體班		14:00-15:30		\$2,450	\$400	育震	NEW
兒童羽球團體班		15:30-17:00	7	\$2,450	\$400	延安	NEW
兒童羽球團體班		18:30-20:00		\$2,450	\$400	俊逸	NEW
成人羽球團體班		20:00-22:00	8	\$3,200	\$450	俊逸	NEW
兒童羽球團體班	日	13:00-14:30	6	\$2,100	\$400	世豪	NEW
兒童羽球團體班		14:30-16:00		\$2,100	\$400	育震	NEW
兒童羽球團體班		16:30-18:00	7	\$2,450	\$400	俊逸	NEW
成人羽球團體班		18:00-20:00		\$2,450	\$450	俊逸	NEW