



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, 可以先以電話詢問是否額滿。
2.本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。
3.如當退費須備妥發票、如為刷卡總費請持原信用卡與簽單, 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



TRX

懸吊式課程

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
芳香美型脊椎瑜珈		21:00-21:55		\$1,200	\$180	靜馨	NEW
芳香晨練瑜珈		二		07:00-07:55	9	\$1,080	\$150
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		戴曉	
瑜珈提斯	10:00-10:55		\$1,080	\$150		吉騰	
舒緩瑜珈	11:00-11:55		\$1,080	\$150		吉騰	
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
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
芳香瑜珈		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		五		08:00-08:55	9	\$1,080	\$150
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	10:00-10:55		\$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			
整體美型脊椎瑜珈	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	
芳香美型脊椎瑜珈		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



Aerial Yoga

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 NEW
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 NEW
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
空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	婷婷 NEW
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 NEW
空中瑜珈		20:00-20:55		\$2,800	\$400	Kate



水瑜

Aqua Yoga

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 NEW
水中瑜珈	二	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	Ivy NEW
水中修復瑜珈		10:45-11:40		\$2,700	\$350	凡凡 NEW
水中修復瑜珈	五	10:45-11:40	9	\$2,700	\$350	凡凡 NEW

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 <small>NEW</small>
熱舞派對		10:00-10:55		\$1,080	\$150	Grace <small>NEW</small>
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 <small>NEW</small>
Barre	四	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	LuluC. <small>NEW</small>
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



適合年齡：16歲以上
需自備攀岩鞋

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 <small>NEW</small>
基礎攀岩	四	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 <small>NEW</small>
基礎攀岩	六	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 <small>NEW</small>
基礎攀岩	日	10:00-11:00	8	\$3,600	\$500	陳信豪 <small>NEW</small>



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center



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	陳志山 <small>NEW</small>
陳氏太極拳	三	13:50-14:45	9	\$1,080	\$150	陳志山 <small>NEW</small>
陳氏太極拳		08:00-08:55		\$1,080	\$150	陳志山
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		11:00-11:55		\$1,080	\$150	陳志山 <small>NEW</small>
修身拳擊	五	19:00-19:55	9	\$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		14:50-15:45		\$1,620	\$200	Rachel <small>NEW</small>
燃脂拳擊	六	15:50-16:45	9	\$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

「進階班」：小五至國三

「團體班」：小一至小四

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	\$2,880	\$410	正儒 NEW
兒童桌球進階班	三	19:00-20:30	9	\$3,375	\$425	小黑 NEW
成人桌球團體班	四	09:00-11:00	9	\$3,240	\$410	正儒 NEW
兒童桌球團體班	六	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	正儒 NEW