

11月 ▶ 12月 雙月期課簡章
109/11/01-109/12/31

10/17-10/23

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、壺鈴僅需5人即享8折優惠)

10/24-10/30

各項優惠不適用泳池課程且不得合併使用

NEW

優惠一 新課程享88折

優惠二 兩人9折、四人88折



早安課程

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 |
|--------|----|-------------|----|------|------|--------|
| 芳香晨喚瑜珈 | 一 | 07:00-07:55 | 9 | 720 | 100 | 靜馨 |
| 芳香晨喚瑜珈 | 二 | 07:00-07:55 | 9 | 720 | | 靜馨 |
| 身體覺知瑜珈 | 三 | 07:00-07:55 | 9 | 720 | | 巧純 |
| 晨光瑜珈 | | 07:00-07:55 | | 720 | | 明德 |
| 芳香晨喚瑜珈 | 四 | 07:00-07:55 | 9 | 720 | | 靜馨 |
| 陳氏太極拳 | | 07:00-07:55 | | 720 | | 陳忠山 |
| 晨光瑜珈 | | 07:00-07:55 | | 720 | | 明德 |
| 晨光瑜珈 | 五 | 07:00-07:55 | 8 | 640 | | 明德 |
| 陳氏太極拳 | | 07:00-07:55 | | 640 | | 陳忠山 |
| 熱血飛輪 | 六 | 07:00-07:50 | 8 | 640 | | Monkey |

▲ 早安課程不適用優惠方案

* 非墊上課程(飛輪、有氣、舞蹈、TRX 肌力、技擊等)請帶一雙乾淨鞋替換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. 課程尚未開課前報名，可先以電話詢問簡章詳情。
 注 2. 本場館所有各項課程均應繳納報名費及保證費。
 注 3. 如課程因故取消或延課，請與主辦單位洽詢。上述條件統一適用於本場館所有課程。
 備註 (1) 退費金額計算方式：
 退費金額 = [當期課程總堂數 - (當期課程已使用堂數)] × 單堂價格 × 20%
 備註 (2) 本場館之課程，如學員私人原因，無法如期出席、退費、延課、地點、調整等費用均由該學員自行負擔。本場館不另行退還，相關方式另行公佈的簡章及報名單。
 (3) 其他注意事項或課程詳情請洽本場館教練組及主辦單位。為保障您的權益，請密切注意通知，本場館保有隨時修改之權利，可隨時進行修改與調整。 (4) 如課程取消，將堂數歸還原班第二天堂數或退費；如課程延課成功，將不另行通知。

健身課程

家教班

| | 堂數 | 時間 | 單堂價格 |
|--------|--|----|--------|
| 1對1教練課 | 10堂課共10小時 須配合現場時段與教練預約 (需在2個月內上完購買之課程) | | 10,000 |
| 1對2教練課 | | | 800 |
| 1對3教練課 | | | 1,200 |
| 1對4教練課 | | | 1,500 |

一次報名

20堂

30堂

9折

85折

▲ 單堂體驗價每人僅限使用乙次 ▲ 續報享9折優惠(僅限10堂)

體能訓練室 須年滿16歲

單次

一小時

100

單次

一小時

200

單次

兩小時

250

一次購

五小時

900

一次購

十小時

1600

個人單次使用

訓練教學：教學須具有教練資格並出示證照留存，即可向中心提出申請

(一次購限兩個月內使用完畢，逾期補差價)



Line ID: @zri0584k

電話：(03)925-4566

地址：26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號



官方網站



Facebook粉絲專頁



Instagram

游泳課程

常態課程

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

- 上課期間無法到課需請假，請假每堂補泳池入場一次
- 團體課程請假或未到者恕無法補課，缺課憑簽到單準與自行入場練習，請於課期間至課程結束一個月內使用完畢
- 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)
- 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-

家教班

| | 價格 |
|--------|--------|
| 1對1教練課 | 12,000 |
| 1對1天使班 | 10,000 |
| 1對2教練課 | 7,000 |
| 1對3教練課 | 5,000 |
| 1對4教練課 | 5,000 |

堂數 10堂課共10小時
時間 須配合現場時段與教練預約

注意事項

- 報名「天使班」須出示身心障礙證明文件
- 報名多人家教班，須同時段一起上課，不接受分批及分時段上課
- 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

TRX

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 |
|---------------------|-------------|-------------|-------|-------------|------|-------|
| NEW TRX懸吊訓練 | 一 | 09:00-09:55 | 9 | 2,250 | 300 | Yoko |
| TRX+HIT高強度肌力訓練 | | 10:00-10:55 | | 2,250 | 300 | Kiwi |
| TRX+HIT高強度肌力訓練 | | 11:00-11:55 | | 2,250 | 300 | Kiwi |
| TRX懸吊訓練 | | 14:30-15:25 | | 2,250 | 300 | Kevin |
| NEW TRX核心訓練 | | 17:00-17:55 | | 2,250 | 300 | Mac |
| NEW TRX懸吊訓練 | | 17:00-17:55 | | 2,250 | 300 | Ari |
| TRX懸吊訓練 | | 18:00-18:55 | | 2,700 | 350 | Iris |
| TRX懸吊訓練 | | 19:00-19:55 | | 2,700 | 350 | Mac |
| NEW TRX肌力與伸展 | | 21:00-21:55 | | 2,700 | 350 | 筱晴 |
| TRX懸吊訓練 | | 二 | | 10:00-10:55 | 9 | 2,250 |
| NEW TRX懸吊訓練 | 11:00-11:55 | | 2,250 | 300 | | Yoko |
| TRX全方位訓練 | 三 | 11:00-11:55 | 9 | 2,250 | 300 | Kiwi |
| TRX懸吊訓練 | | 11:10-12:05 | | 2,250 | 300 | Kevin |
| 進階TRX | | 18:00-18:55 | | 2,700 | 350 | Mac |
| NEW TRX完美體態 | 四 | 21:00-21:55 | 9 | 2,700 | 350 | Kiwi |
| TRX懸吊訓練 | | 10:00-10:55 | | 2,250 | 300 | Kiwi |
| NEW TRX懸吊訓練 | | 17:00-17:55 | | 2,250 | 300 | Iris |
| TRX完美體態 | | 19:00-19:55 | | 2,700 | 350 | Kiwi |
| TRX完美體態 | 五 | 20:00-20:55 | 8 | 2,700 | 350 | Kiwi |
| NEW TRX完美體態 | | 21:00-21:55 | | 2,700 | 350 | Kiwi |
| TRX曲線雕塑 | 六 | 10:00-10:55 | 8 | 2,000 | 300 | Kiwi |
| TRX+HIT完美曲線雕塑 | | 17:00-17:55 | | 2,000 | 300 | Kiwi |
| NEW TRX核心訓練 | | 19:00-19:55 | | 2,400 | 350 | Mac |
| TRX+HIT曲線雕塑 | 日 | 09:00-09:55 | 9 | 2,000 | 300 | Kiwi |
| TRX+HIT曲線雕塑 | | 12:30-13:25 | | 2,400 | 350 | Kiwi |
| NEW TRX曲線雕塑 | | 17:00-17:55 | | 2,700 | 350 | Kiwi |

舞蹈課程

| | 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 | 9 | 1,620 | 200 | 凡凡 |
| NEW 國際標準拉丁舞 | | 14:50-15:45 | | 1,080 | 150 | Mike |
| 爵士舞 | 二 | 09:00-10:30 | 9 | 1,620 | 200 | 凡凡 |
| 中東肚皮舞-進階班 | | 13:30-15:00 | | 1,620 | 200 | 宜君 |
| NEW 國際標準拉丁舞 | | 14:50-15:45 | | 1,080 | 150 | Mike |
| 流行MV舞蹈 | 三 | 18:00-18:55 | 9 | 1,350 | 180 | 邦歲 |
| NEW 熱舞派對 | | 09:00-09:55 | | 1,080 | 150 | 小穎 |
| NEW 中東肚皮舞-入門基礎班 | | 13:00-13:55 | | 1,080 | 150 | 宜君 |
| 中東肚皮舞-進階班 | | 14:15-15:40 | | 1,620 | 200 | 宜君 |
| NEW 流行MV舞蹈 | 四 | 18:00-18:55 | 9 | 1,350 | 180 | 邦歲 |
| NEW 國際標準拉丁舞 | | 18:00-18:55 | | 1,350 | 180 | Mike |
| NEW 韓風MV熱舞 | | 09:00-09:55 | | 1,080 | 150 | Grace |
| NEW 國際標準拉丁舞 | 五 | 17:00-17:55 | 8 | 1,080 | 150 | Mike |
| 流行MV舞蹈 | | 18:00-18:55 | | 1,350 | 180 | 邦歲 |
| 新古典舞 | 日 | 09:00-10:30 | 9 | 1,440 | 200 | 凡凡 |
| URBAN DANCE | | 20:00-20:55 | | 1,350 | 180 | Warren |

肌力課程

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 |
|------------|----|-------------|----|-------|------|-------------|
| NEW | 一 | 17:00-17:55 | 9 | 1,800 | 250 | Zoe |
| NEW | | 18:00-18:55 | | 2,250 | 300 | Zoe |
| | | 18:00-18:55 | | 2,700 | 350 | Ari |
| NEW | | 19:00-19:55 | | 2,250 | 300 | Zoe |
| | | 20:00-20:55 | | 2,700 | 350 | Mac |
| NEW | 一 | 10:00-10:55 | 9 | 1,800 | 250 | Zoe |
| NEW | | 11:00-11:55 | | 2,250 | 300 | Zoe |
| NEW | | 17:00-17:55 | | 1,800 | 250 | Zoe |
| NEW | | 18:00-18:55 | | 2,250 | 300 | Zoe |
| NEW | 三 | 07:00-07:55 | 9 | 1,800 | 250 | Hank Ryu |
| NEW | | 10:00-10:55 | | 1,800 | 250 | Ruby |
| NEW | | 11:00-11:55 | | 1,800 | 250 | Ruby |
| | 四 | 18:00-18:55 | 9 | 2,250 | 300 | Zoe |
| | | 19:00-19:55 | | 2,250 | 300 | Kevin |
| | | 20:00-20:55 | | 2,250 | 300 | Kevin |
| NEW | 五 | 21:00-21:55 | 9 | 2,250 | 300 | Kevin |
| NEW | | 11:00-11:55 | | 1,600 | 250 | Zoe |
| NEW | 六 | 18:00-18:55 | 8 | 2,000 | 300 | Zoe |
| NEW | | 10:00-10:55 | | 1,600 | 250 | Ruby |
| NEW | | 11:00-11:55 | | 1,600 | 250 | Ruby |
| NEW | | 15:00-15:55 | | 2,000 | 300 | Ruby |
| NEW | 日 | 16:00-16:55 | 9 | 2,000 | 300 | Ruby |
| NEW | | 10:00-10:55 | | 1,800 | 250 | Ruby |
| NEW | | 11:00-11:55 | | 1,800 | 250 | Ruby |
| NEW | | 15:00-15:55 | | 2,250 | 300 | Ruby |
| NEW | | 16:00-16:55 | | 2,250 | 300 | Ruby |
| NEW | | 19:00-19:55 | | 2,700 | 350 | Mac |
| NEW | | 20:00-20:55 | | 2,700 | 350 | Ari |

技擊課程

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 |
|------------|----|-------------|----|-------|------|--------|
| NEW | 二 | 08:00-08:55 | 9 | 1,080 | 150 | 陳忠山 |
| NEW | 三 | 13:50-14:45 | 9 | 1,080 | 150 | 陳忠山 |
| | 四 | 08:00-08:55 | 9 | 1,080 | 150 | 陳忠山 |
| NEW | | 19:00-19:55 | | 1,620 | 200 | Rachel |
| NEW | | 20:00-20:55 | | 1,620 | 200 | Rachel |
| | 五 | 21:00-21:50 | 9 | 1,620 | 200 | Rachel |
| NEW | | 11:00-11:55 | | 8 | 960 | 150 |
| NEW | 六 | 19:00-19:55 | 8 | 1,440 | 200 | 小馬 |
| | | 14:50-15:45 | | 1,440 | 200 | Rachel |
| NEW | 六 | 15:50-16:45 | 8 | 1,440 | 200 | Rachel |
| NEW | | 18:00-18:55 | | 1,440 | 200 | 小馬 |

有氧課程

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

兒童課程

-兒童課程限7-12歲-

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 |
|------------------|----|-------------|----|-------|------|-------|
| 兒童綜合體能 | 三 | 20:00-20:55 | 9 | 1,350 | 180 | 大江 |
| 兒童爵士舞 | | 09:00-09:55 | | 960 | 150 | 凡凡 |
| NEW *兒童網球 | 六 | 14:50-15:45 | 8 | 1,200 | 180 | Jason |
| NEW 兒童拉丁舞 | | 15:50-16:45 | | 1,200 | 180 | Mike |
| NEW *兒童網球 | 日 | 09:00-09:55 | 9 | 1,080 | 150 | Jason |

*「兒童網球」限7-10歲

幼兒課程

-幼兒課程限3-6歲-

| | 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 | 三 | 19:00-19:55 | 9 | 2,700 | 350 | 大江 |
| NEW 親子體適能 | | 20:00-20:55 | | 2,700 | 350 | Ari |
| 迷你網球 | | 10:30-11:25 | | 2,000 | 300 | 克里斯多福 |
| 幼兒律動 | 六 | 12:00-12:55 | 8 | 2,000 | 300 | 凡凡 |
| 迷你網球 | | 17:00-17:55 | | 2,400 | 350 | 克里斯多福 |
| 迷你網球 | 日 | 08:05-09:00 | 9 | 2,250 | 300 | 克里斯多福 |



瑜珈課程

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 |
|---------------------|-------------|-------------|-------|-------------|------|-------|
| 香氛晨練瑜珈 | 一 | 08:00-08:55 | 9 | 1,080 | 150 | 靜馨 |
| 修復瑜珈 | | 10:00-10:55 | | 1,080 | 150 | 小廷 |
| 全方位能量瑜珈 | | 13:30-14:25 | | 1,080 | 150 | 靜馨 |
| NEW 芳心瑜珈 | | 15:50-16:45 | | 1,080 | 150 | 燕萍 |
| NEW 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 17:00-17:55 | | 1,080 | 150 | 靜馨 |
| 健康舒活 | | 18:00-18:55 | | 1,350 | 180 | 金華 |
| 健康舒活-進階 | | 19:00-19:55 | | 1,350 | 180 | 金華 |
| NEW 美容燃脂塑形瑜珈 | | 20:00-20:55 | | 1,350 | 180 | 靜馨 |
| 多元化瑜珈 | | 20:00-20:55 | | 1,350 | 180 | 明穗 |
| 芳香美型脊柱瑜珈 | | 21:00-21:55 | | 1,350 | 180 | 靜馨 |
| NEW 瑜珈健康Go | | 21:00-21:55 | | 1,350 | 180 | Fanny |
| NEW 心流瑜珈 | | 二 | | 08:00-08:55 | 9 | 1,080 |
| 皮拉提斯 | 10:00-10:55 | | 1,080 | 150 | | 戴暉 |
| 瑜珈提斯 | 10:00-10:55 | | 1,080 | 150 | | 吉鵝 |
| 舒緩瑜珈 | 11:00-11:55 | | 1,080 | 150 | | 吉鵝 |
| 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 |
| 入門瑜珈 | 17:30-18:25 | | 1,350 | 180 | | 小穎 |
| NEW Flow流動瑜珈 | 18:00-18:55 | | 1,350 | 180 | | Pink |
| 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 |
| 健康舒活 | 21:00-21:55 | | 1,350 | 180 | | 金華 |
| 精油放鬆瑜珈 | 21:00-21:55 | 1,350 | 180 | 筱晴 | | |
| 基礎瑜珈 | 21:00-21:55 | 1,350 | 180 | Cindy | | |
| 晨光瑜珈 | 三 | 08:00-08:55 | 9 | 1,080 | 150 | 明穗 |
| 心流瑜珈 | | 08:00-08:55 | | 1,080 | 150 | 巧純 |
| 晨光瑜珈 | | 09:00-09:55 | | 1,080 | 150 | 明穗 |
| 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 |
| NEW 皮拉提斯 | | 10:00-10:55 | | 1,080 | 150 | 小穎 |
| NEW 舞極流 | | 10:00-10:55 | | 1,080 | 150 | 凡凡 |
| 香氛舒緩孕婦瑜珈 | | 11:00-11:55 | | 1,080 | 150 | 靜馨 |
| 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 15:50-16:45 | | 1,080 | 150 | 靜馨 |
| 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 | | |
| 瑜珈健康Go | 21:00-21:55 | 1,350 | 180 | Fanny | | |

瑜珈課程

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 | | |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|-------|-----|----------|
| 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 | | |
| 瑜珈輪 | | 10:00-10:55 | | 1,350 | 180 | Ivy | | |
| Barre | | 11:00-11:55 | | 1,080 | 150 | LuluC | | |
| 瑜珈提斯 | | 13:50-14:45 | | 1,080 | 150 | 尤雪 | | |
| 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 13:50-14:45 | | 1,080 | 150 | 靜馨 | | |
| 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 | | |
| 多元化瑜珈 | | 18:00-18:55 | | 1,350 | 180 | 明穗 | | |
| NEW 基礎瑜珈 | | 18:30-19:25 | | 1,350 | 180 | Ivy | | |
| 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 | | |
| 基礎瑜珈 | | 21:00-21:55 | | 1,350 | 180 | Cindy | | |
| 晨光瑜珈 | | 五 | | 08:00-08:55 | 8 | 960 | 150 | 明穗 |
| 晨光瑜珈 | | | | 09:00-09:55 | | 960 | 150 | 明穗 |
| 芳香燃脂塑形瑜珈 | 10:00-10:55 | | 960 | 150 | | 靜馨 | | |
| 香氛舒緩孕婦瑜珈 | 14:50-15:45 | | 960 | 150 | | 靜馨 | | |
| 芳香燃脂塑形瑜珈 | 15:50-16:45 | | 960 | 150 | | 靜馨 | | |
| NEW 芳心瑜珈 | 15:50-16:45 | | 960 | 150 | | 燕萍 | | |
| 芳香燃脂塑形瑜珈 | 17:00-17:55 | | 960 | 150 | | 靜馨 | | |
| 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 | | |
| 瑜珈健康Go | 20:00-20:55 | | 1,200 | 180 | | Fanny | | |
| 心流瑜珈 | 21:00-21:55 | | 1,200 | 180 | | 巧純 | | |
| 瑜珈健康Go | 21:00-21:55 | | 1,200 | 180 | | Fanny | | |
| 芳香燃脂塑形瑜珈 | 六 | | 10:00-10:55 | 8 | | 960 | 150 | 靜馨 |
| 修復瑜珈 | | | 10:00-10:55 | | | 960 | 150 | 小廷 |
| 美容燃脂塑形瑜珈 | | | 13:50-14:45 | | | 1,200 | 180 | 靜馨 |
| 皮拉提斯 | | | 18:00-18:55 | | | 1,200 | 180 | Isabella |
| 雕塑瘦身瑜珈 | | | 19:00-19:55 | | | 1,200 | 180 | 金華 |
| 雕塑瘦身瑜珈 | | 20:00-20:55 | 1,200 | | 180 | 金華 | | |
| 美容燃脂塑形瑜珈 | | 20:00-20:55 | 1,200 | | 180 | 靜馨 | | |
| 整體美型脊柱瑜珈 | | 21:00-21:55 | 1,200 | | 180 | 靜馨 | | |
| NEW *親子瑜珈(3-7歲) | | 日 | 09:00-09:55 | | 8 | 960 | 150 | Janis |
| *基礎瑜珈 | | | 10:00-10:55 | | | 960 | 150 | Janis |
| *孕婦瑜珈 | 11:00-11:55 | | 960 | 150 | | Janis | | |
| 芳香美型脊柱瑜珈 | 21:00-21:55 | | 9 | 1,350 | | 180 | 靜馨 | |

*「親子瑜珈」、「基礎瑜珈」、「孕婦瑜珈」11/8停課一次

飛輪課程

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

空中瑜珈

| | 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 | 9 | 2,700 | 350 | 筱晴 |
| 空中瑜珈 | 一 | 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 | | 19:00-19:55 | | 3,150 | 400 | 筱晴 |
| 空中瑜珈 | 三 | 20:00-20:55 | 9 | 3,150 | 400 | 筱晴 |
| NEW 空中療癒瑜珈 | | 21:00-21:55 | | 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 | 8 | 2,400 | 350 | 筱晴 |
| 空中瑜珈 | | 13:30-14:25 | | 2,400 | 350 | Ivy |
| 空中瑜珈 | | 14:30-15:25 | | 2,400 | 350 | Ivy |
| 空中瑜珈 | | 18:00-18:55 | | 2,800 | 400 | Tilly |
| NEW 空中瑜珈 | | 19:00-19:55 | | 2,800 | 400 | Tilly |
| NEW 空中瑜珈 | | 20:00-20:55 | | 2,800 | 400 | 婷婷 |
| NEW 空中瑜珈 | | 21:00-21:55 | | 2,800 | 400 | 婷婷 |
| 空中瑜珈 | 六 | 19:00-19:55 | 8 | 2,800 | 400 | 婷婷 |
| 空中瑜珈 | | 20:00-20:55 | | 2,800 | 400 | 婷婷 |
| 空中瑜珈 | 日 | 09:00-09:55 | 9 | 2,700 | 350 | 婷婷 |
| 空中瑜珈 | | 10:00-10:55 | | 2,700 | 350 | Ivy |
| 空中瑜珈 | | 20:00-20:55 | | 3,150 | 400 | Kate |

▲ 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，或請醫師評估

水瑜/才藝

| | 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 |
| 水中瑜珈 | 二 | 09:00-09:55 | 9 | 2,700 | 350 | Ivy |
| 水中舒緩瑜珈 | 六 | 11:00-11:55 | 8 | 2,400 | 350 | 凡凡 |

攀岩課程

| | 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 |
| 基礎攀岩 | 四 | 19:00-20:00 | 9 | 4,050 | 500 | 陳信豪 |
| 基礎攀岩 | 六 | 19:00-20:00 | 8 | 3,600 | 500 | 陳信豪 |
| 基礎攀岩 | 日 | 10:00-11:00 | 9 | 4,050 | 500 | 陳信豪 |

球類課程

「幼兒課程」限3-6歲

「兒童課程」限小1-小6

期課課程

| | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師 |
|--------------------|----|-------------|----|-------|------|------|
| NEW 幼兒籃球團體班 | 四 | 18:00-19:00 | 9 | 2,700 | 350 | 大江 |
| NEW 兒童籃球團體班 | 六 | 13:30-15:00 | 8 | 2,800 | 400 | King |
| 兒童籃球團體班 | 日 | 16:00-17:30 | 9 | 3,150 | 400 | King |
| NEW 兒童足球團體班 | 一 | 18:30-20:00 | 9 | 3,150 | 400 | 溫小黑 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 一 | 17:00-18:30 | 9 | 3,150 | 400 | 中心師資 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 一 | 17:00-18:30 | 9 | 3,150 | 400 | 中心師資 |
| NEW 成人羽球團體班 | 一 | 20:00-22:00 | | 3,600 | 450 | 慈涵 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 三 | 17:00-18:30 | 9 | 3,150 | 400 | 中心師資 |
| 成人羽球團體班 | 三 | 20:00-22:00 | | 3,600 | 450 | 慈涵 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 四 | 17:00-18:30 | 9 | 3,150 | 400 | 中心師資 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 五 | 17:00-18:30 | 8 | 2,800 | 400 | 中心師資 |
| 成人羽球團體班 | 五 | 20:00-22:00 | | 3,200 | 450 | 慈涵 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 六 | 10:00-11:30 | | 2,800 | 400 | 世豪 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 六 | 14:00-15:30 | 8 | 2,800 | 400 | 育震 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 六 | 15:30-17:00 | | 2,800 | 400 | 延安 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 日 | 13:00-14:30 | 9 | 3,150 | 400 | 世豪 |
| NEW 兒童羽球團體班 | 日 | 14:30-16:00 | | 3,150 | 400 | 育震 |
| NEW 兒童桌球團體班 | 二 | 19:00-20:30 | 9 | 2,250 | 300 | 小黑 |
| NEW 兒童桌球團體班 | 六 | 14:00-15:30 | 8 | 2,000 | 300 | 小黑 |

家教班

1對1教練課
1對2教練課
1對3教練課
1對4教練課

堂數 10堂課共10小時
時間 須配合現場時段與教練預約
(需在2個月內上完購買之課程)

| | 單堂價格 |
|--------|-------|
| 10,000 | 800 |
| 13,500 | 1,200 |
| 15,000 | 1,500 |
| 16,000 | 1,600 |

一次報名

20堂

9折

30堂

85折

▲ 單堂體驗價每人僅限使用乙次 ▲ 續報享9折優惠(僅限10堂)