

10/14-10/20

- 優惠一** 原班續報85折
 - 優惠二** 不分新舊生，6人團報享8折優惠
 - 優惠三** 體驗課8折，6人團報享8折優惠
-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)

10/21-10/31

- 優惠一** 學生任選課程享88折 (須出示學生證或在學證明)
- 優惠二** 新課享88折優惠
- 優惠三** 兩人9折、四人85折
- 優惠四** 舊生帶新生享85折優惠



月會員方案

- 游泳池月會員 \$1,500元/35天
- 健身房月會員 \$1,200元/35天
- 泳健卡月會員 \$2,100元/35天

10/18-10/31同一人一次購買三個月(105天)月會員

免費加贈30天 -限同一項目，不可混搭-



Line ID: @zri0584k
電話: (03)925-4566
地址: 26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號

▲ 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

藉由懸吊的訓練方式，改變身體重心，來達到訓練的效果。除了雕塑身材、刺激肌肉增加身體基礎代謝率，更可以燃燒脂肪、鍛鍊線條。



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
TRX燃脂肌力	-	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi	
TRX燃脂肌力	-	11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi	
TRX懸吊	-	14:50-15:45		\$2,250	\$300	台富	
TRX肌力與體能	-	17:00-17:55		\$2,250	\$300	Josh	
TRX懸吊	-	19:00-19:55		\$2,700	\$350	台富	
TRX肌力與伸展	-	20:00-20:55		\$2,700	\$350	筱晴	
懸吊TRX	-	14:30-15:25		9	\$2,250	\$300	Kevin
懸吊TRX	-	14:50-15:45			\$2,250	\$300	JCU
TRX燃脂	-	16:00-16:55			\$2,250	\$300	歡欣
TRX全身雕塑	-	20:00-20:55	\$2,700		\$350	歡欣	
懸吊TRX	-	11:10-12:05	\$2,000		\$300	Kevin	
TRX肌力訓練	-	18:00-18:55	\$2,400		\$350	Ruby	
TRX肌力訓練	-	19:00-19:55	\$2,400		\$350	Ruby	
TRX懸吊	-	20:00-20:55	\$2,400		\$350	台富	
TRX懸吊	-	10:00-10:55	\$2,000		\$300	台富	
TRX懸吊	-	11:00-11:55	\$2,000	\$300	台富		
TRX肌力訓練	-	14:50-15:45	9	\$2,000	\$300	Roger	
TRX核心訓練	-	15:50-16:45		\$2,000	\$300	台富	
TRX燃脂	-	16:00-16:55		\$2,000	\$300	歡欣	
TRX肌力訓練	-	18:00-18:55		\$2,400	\$350	Roger	
TRX懸吊	-	18:00-18:55		\$2,400	\$350	台富	
TRX懸吊	-	19:00-19:55		\$2,400	\$350	台富	
曲線雕塑TRX	-	10:00-10:55		\$2,250	\$300	Kiwi	
姊妹們的初階TRX	-	17:00-17:55		\$2,250	\$300	Kiwi	
TRX肌力與體能	-	17:00-17:55		\$2,250	\$300	Josh	
TRX肌力訓練	-	18:00-18:55	\$2,700	\$350	Ruby		
TRX全身雕塑	-	19:00-19:55	\$2,700	\$350	歡欣		
TRX肌力與體能	-	14:50-15:45	9	\$2,700	\$350	Josh	
TRX雕塑燃脂	-	15:00-15:55		\$2,700	\$350	歡欣	
TRX美臀墊上核心	-	20:00-20:55		\$2,700	\$350	歡欣	
曲線雕塑TRX	-	17:00-17:55		\$2,700	\$350	Kiwi	
完美體態TRX	-	18:00-18:55		\$2,700	\$350	Kiwi	

空瑜

強調專注並控制自身的肢體動作，以改善體態的不平衡，搭配正確呼吸，幫助身心獲得深層舒展及釋放壓力，可提升身體的協調感與核心力量。

*「空中瑜珈」
1. 須穿著貼身運動長褲及有袖貼身上衣
2. 高血壓、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	-	11:30-12:25	9	\$2,700	\$350	筱晴
空中瑜珈	-	13:30-14:25		\$2,700	\$350	Ivy
基礎空中瑜珈	-	19:00-19:55		\$3,150	\$400	筱晴
空中瑜珈	-	20:00-20:55		\$3,150	\$400	Tilly
空中瑜珈	-	11:00-11:55		\$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	-	14:30-15:25		\$2,400	\$350	Ivy
空中瑜珈	三	18:30-19:25	8	\$2,800	\$400	Ivy
基礎空中瑜珈	三	20:00-20:55		\$2,800	\$400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55		\$2,400	\$350	Ivy
空中瑜珈	四	13:00-14:30		\$3,600	\$500	Ivy
空中瑜珈	五	12:20-13:15		\$2,700	\$350	筱晴
空中瑜珈	五	13:50-14:45		\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈	日	10:00-10:55		\$2,700	\$350	Ivy
*空中瑜珈	日	20:00-20:55		\$3,150	\$400	Kate

有氧

隨著音樂起舞，消耗體內脂肪的同時也提升免疫力、強健心血管功能，除了能夠協助塑造完美的體態，也可以調劑身心、舒緩壓力。



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
肚皮舞有氧	-	17:00-17:55	9	\$1,080	\$150	小穎	
Strong By Zumba	-	18:00-18:55		\$1,350	\$150	Eric	
Zumba	-	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	大芯	
iPARTY派對有氧	-	14:50-15:45		\$1,080	\$150	尤書	
拳擊有氧入門	-	18:00-18:55		\$1,350	\$150	JCU	
Zumba	-	20:00-20:55		\$1,350	\$180	尤書	
Strong By Zumba	三	21:00-21:55		8	\$1,200	\$180	Eric
派對有氧	三	09:00-09:55		\$960	\$150	大芯	
Zumba	四	14:50-15:45		8	\$960	\$150	尤書
iPARTY派對有氧	四	20:00-20:55		\$1,200	\$180	尤書	
Zumba	五	09:00-09:55		9	\$1,080	\$150	信德
Zumba	五	14:50-15:45	\$1,080		\$150	YuChen	
燃脂有氧	五	20:00-20:55	\$1,350		\$180	智杰	
iPARTY派對有氧	六	14:50-15:45	9		\$1,350	\$180	尤書
派對有氧	六	18:00-18:55			\$1,350	\$180	大芯
iPARTY派對有氧	日	09:00-09:55			\$1,080	\$150	將將
iWALK愛健走有氧	日	10:00-10:55			\$1,080	\$150	將將
Strong By Zumba	日	10:00-10:55			\$1,080	\$150	Eric
早晨輕有氧&肌力訓練	日	11:00-11:55			\$1,080	\$150	將將
瑜珈球(極球)	日	18:40-19:35		\$1,350	\$180	Kate	
基礎有氧	日	20:00-20:55		\$1,350	\$180	凱盈	

舞蹈

舞蹈是一項全身性娛樂運動，對身心有很大的好處，可雕塑身形並使體態更加優美，且舞蹈的趣味性，容易讓人集中和專注，忽略掉運動的疲勞。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
MV熱舞	-	18:00-18:55	9	\$1,350	\$180	小穎
印度寶萊場舞蹈	一	10:30-12:00	9	\$1,620	\$200	宣君
印度寶萊場舞蹈	一	09:30-11:00	8	\$1,440	\$200	宣君
中東肚皮舞	三	14:15-15:40		\$1,440	\$200	宣君
Boy with luv (girl hip hop)	三	17:30-18:25	8	\$1,200	\$180	小步
girl's Jass(初級律動)	四	15:50-16:45	8	\$1,200	\$180	小步
新古典舞	五	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	Tracy
韓國MV舞蹈	六	17:30-18:25	9	\$1,350	\$180	Tracy
Boy with luv (girl hip hop)	日	14:50-15:45	9	\$1,350	\$180	小步
k-pop 韓舞	日	18:00-18:55		\$1,350	\$180	凱盈
k-pop 韓舞	日	19:00-19:55		\$1,350	\$180	凱盈

飛輪

有氧與肌力結合的運動，增強心肺功能、核心肌群，有效改善腹部、背部及臀部線條的肌肉！

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
熱血飛輪	-	07:00-07:50	9	\$1,080	\$150	台富	
心肺飛輪	-	11:00-11:50		\$1,080	\$150	台富	
肌耐力飛輪	-	18:00-18:50		\$1,620	\$200	台富	
心肺飛輪	-	20:00-20:50		\$1,620	\$200	台富	
燃脂飛輪	-	11:00-11:50		\$1,080	\$150	Sei	
體態雕塑飛輪	-	14:00-14:50		\$1,080	\$150	台富	
肌耐力飛輪	-	16:00-16:50		\$1,080	\$150	台富	
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	
基礎飛輪	-	21:00-21:50	\$1,620	\$200	Monkey		
基礎訓練飛輪	-	10:00-10:50	8	\$960	\$150	Kiwi	
邁向完美飛輪	-	11:00-11:50		\$960	\$150	Kiwi	
肌耐力飛輪	-	16:00-16:50		\$960	\$150	台富	
體態雕塑飛輪	-	18:00-18:50		\$1,440	\$200	台富	
進階飛輪	-	19:00-19:50		\$1,440	\$200	Kiwi	
快樂燃脂飛輪	-	20:00-20:50		\$1,440	\$200	Kiwi	
熱血飛輪	-	07:00-07:50		8	\$960	\$150	台富
燃脂飛輪	-	11:00-11:50			\$960	\$150	Sei
燃脂飛輪	-	14:00-14:50			\$960	\$150	Sei
體態雕塑飛輪	-	20:00-20:50	\$1,440		\$200	台富	
曲線雕塑飛輪	-	09:00-09:50	\$1,080		\$150	Kiwi	
曲線雕塑飛輪	-	11:00-11:55	\$1,080		\$150	Kiwi	
100%完美享瘦飛輪	-	18:00-18:50	\$1,620		\$200	Kiwi	
初階飛輪	-	21:00-21:50	\$1,620		\$200	Monkey	
入門飛輪	-	10:00-10:50	\$1,080		\$150	Kiwi	
基礎訓練飛輪	-	11:00-11:50	\$1,080	\$150	Kiwi		
體態雕塑飛輪	-	14:00-14:50	9	\$1,620	\$200	台富	
快樂燃脂飛輪	-	15:00-15:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
入門飛輪	-	20:00-20:50		\$1,620	\$200	謝大哲	
週末享瘦飛輪	-	15:00-15:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
基礎訓練飛輪	-	16:00-16:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
90分鐘挑戰飛輪	-	17:00-18:30		\$1,620	\$200	Kiwi	
低衝擊燃脂	-	19:00-19:50		\$1,620	\$200	Monkey	
入門飛輪	-	20:00-20:50		\$1,620	\$200	Monkey	
EZ飛輪	-	21:00-21:50		\$1,620	\$200	Monkey	



水瑜

這是一項不需游泳技能也可以學習的運動，藉由水中的浮力可減輕與地面的衝擊力，適合所有年齡層及走路不穩的長者。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
水中瑜珈	-	19:00-19:55	9	\$3,150	\$400	Tilly
水中瑜珈	-	09:00-09:55		\$2,700	\$350	Ivy
水中瑜珈	-	09:00-09:55		\$2,700	\$350	Tracy
水中瑜珈	-	10:00-10:55		\$2,700	\$350	Tracy
水中瑜珈	-	11:00-11:55		\$2,700	\$350	Tracy
水中瑜珈	-	09:00-09:55		\$2,400	\$350	Tracy
水中瑜珈	-	10:00-10:55		\$2,400	\$350	Tracy
水中瑜珈	-	11:00-11:55		\$2,400	\$350	Tracy
水中瑜珈	-	19:00-19:55		\$2,800	\$400	Tilly
水中瑜珈	三	10:00-10:55	8	\$2,400	\$350	Tracy
水中瑜珈	三	11:00-11:55		\$2,400	\$350	Tracy
水中瑜珈	四	10:00-10:55		\$2,400	\$350	Tracy
水中瑜珈	四	11:00-11:55		\$2,400	\$350	Tracy
水中瑜珈	五	19:00-19:55		\$3,150	\$400	Tilly
水中瑜珈	六	14:50-15:45		\$3,150	\$400	Tilly
水中瑜珈	日	14:50-15:45		\$3,150	\$400	Tilly

技擊

才藝

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
傳統老架熊氏太極拳	-	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	林朝來
傳統老架熊氏太極拳	-	14:50-16:50		\$2,160	\$300	黃俊維
太極拳氣功導引	-	09:00-09:55		\$1,080	\$150	林朝來
基礎空手道	二、四	17:30-18:30	17	\$4,250	\$300	Tiger

肌力 瑜珈

結合呼吸與專注的課程，極為放鬆的運動方式，提升柔軟度並增加平衡感

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
混合肌力	四	19:00-19:55	8	\$2,000	\$300	Kevin
混合肌力	四	20:00-20:55	8	\$2,000	\$300	Kevin
全方位雕塑	六	19:00-19:55	9	\$1,620	\$200	謝大哲
全方位雕塑	日	19:00-19:55	9	\$1,620	\$200	謝大哲

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
晨光瑜珈	一	08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	明糖
修復瑜珈		10:00-10:55		\$1,080	\$150	小廷
瑜珈輪		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Ivy
全方位能量瑜珈		13:30-14:25		\$1,080	\$150	靜馨
哈達瑜珈	二	18:00-18:55	9	\$1,350	\$180	靜馨
健康舒活(進階)		18:00-18:55		\$1,350	\$180	金華
健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華
芳療瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	靜馨
整體美型脊柱瑜珈	三	21:00-21:55	8	\$1,350	\$180	靜馨
皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,080	\$150	鏡瑜
瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,080	\$150	吉龍
舒緩瑜珈		11:00-11:55		\$1,080	\$150	吉龍
芳療瑜珈	四	13:30-14:25	9	\$1,080	\$150	明糖
減壓瘦腹瑜珈		14:50-15:45		\$1,080	\$150	尤雪
健康舒活		15:50-16:45		\$1,080	\$150	金華
人門瑜珈		17:30-18:25		\$1,350	\$180	小穎
哈達瑜珈	五	18:00-18:55	9	\$1,350	\$180	靜馨
*輪棒瑜珈		18:00-18:55		\$1,350	\$180	明糖
芳療瑜珈		19:00-19:55		\$1,350	\$180	靜馨
健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華
基礎瑜珈	六	20:00-20:55	8	\$960	\$150	明糖
晨光瑜珈		08:00-08:55		\$960	\$150	明糖
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$960	\$150	明糖
核心強化皮拉提斯		09:00-09:55		\$960	\$150	宸瑤
脊椎螺旋運動	日	10:00-10:55	9	\$960	\$150	宸瑤
修復瑜珈		10:00-10:55		\$960	\$150	小廷
瑜珈輪		11:00-11:55		\$1,200	\$180	Ivy
*筋膜滾滾鬆緊課		11:00-11:55		\$1,200	\$150	宸瑤
瑜珈輪	日	13:00-13:55	9	\$1,200	\$180	Ivy
呼吸與陰瑜珈		19:20-20:15		\$1,200	\$180	小圓
修復瑜珈		20:00-20:55		\$1,200	\$180	小廷
呼吸與陰瑜珈		20:25-21:20		\$1,200	\$180	小圓
精油放鬆瑜珈	日	21:00-21:55	9	\$1,200	\$180	筱晴
晨光瑜珈		08:00-08:55		\$960	\$150	明糖
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$960	\$150	明糖
脊椎螺旋運動		09:00-09:55		\$960	\$150	宸瑤
核心強化皮拉提斯	日	10:00-10:55	9	\$960	\$150	宸瑤
*筋膜滾滾鬆緊課		11:00-11:55		\$960	\$150	宸瑤
芳療瑜珈		13:50-14:45		\$960	\$150	靜馨
哈達瑜珈		14:50-14:45		\$960	\$150	靜馨
瑜珈提斯	日	15:50-16:45	9	\$960	\$150	尤雪
健康舒活(進階)		19:00-19:55		\$1,200	\$180	金華
健康舒活		20:00-20:55		\$1,200	\$180	金華
進階瑜珈		20:30-21:25		\$1,200	\$180	Cindy
瑜珈輪	日	14:50-15:45	9	\$1,350	\$180	Ivy
健康舒活		15:50-16:45		\$1,080	\$150	金華
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
哈達瑜珈	日	19:00-19:55	9	\$1,350	\$180	靜馨
全方位能量瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	靜馨
修復瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	小廷
整體美型脊柱瑜珈		21:00-21:55		\$1,350	\$180	靜馨
基礎瑜珈	日	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	Janis
*親子瑜珈		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Janis
芳療瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		21:00-21:55		\$1,350	\$180	靜馨

*「親子瑜珈」可帶一位1-6歲孩子，課程以大人為主
 *「輪棒瑜珈」無須自備輔具
 *「筋膜滾滾鬆緊課」材料費\$2000另計

*非墊上課(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

籃球

適合年齡
 「初階班」：小一至小四
 「進階班」：小五至國三
 「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
兒童籃球團體班	四	18:30-20:00	8	\$3,000	\$425	Henry
兒童籃球初階班	五	13:30-15:00	9	\$3,375	\$425	七龍
兒童籃球初階班		18:00-19:00		\$3,375	\$425	Nemo
兒童籃球進階班	六	18:00-19:30	9	\$3,375	\$425	尼克
兒童籃球團體班		09:30-11:00		\$3,375	\$425	七龍
兒童籃球團體班	日	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	小白
兒童籃球團體班		18:30-20:00		\$3,375	\$425	小白

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	三	18:30-20:00	8	\$3,000	\$425	小傑
兒童足球團體班	五	18:00-19:30	9	\$3,375	\$425	鬍子
兒童足球團體班	六	09:30-11:00	9	\$3,375	\$425	小白

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童桌球初階班	一	18:00-19:30	9	\$3,375	\$425	小傑
兒童桌球進階班	四	18:00-19:30	8	\$3,000	\$425	小傑

足球

適合年齡：6-12歲

適合年齡
 「初階班」：小一至小四
 「進階班」：小五至國三

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
兒童羽球團體班	一	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$3,240	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	二	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$3,240	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	三	18:30-20:00	8	\$3,000	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$2,880	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	四	18:30-20:00	8	\$3,000	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$2,880	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	五	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$3,240	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	六	10:30-12:00	9	\$3,375	\$425	慈涵
成人羽球團體班		19:00-21:00		\$3,240	\$410	慈涵
成人羽球精進班	日	20:00-22:00	9	\$4,500	\$550	池教練
兒童羽球團體班		10:30-12:00		\$3,000	\$425	慈涵

球類幼兒

適合年齡
 「籃球團體班、迷你網球班、足球團體班」：4-6歲
 「小幼班迷你網球」：4-5歲
 「大幼班迷你網球」：6-7歲
 「幼幼足球團體班」：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
小幼班迷你網球	一	19:00-20:00	9	\$2,700	\$350	克羅斯多福
幼幼足球團體班		10:30-11:30		\$2,700	\$350	鬍子
幼幼足球團體班	三	17:00-18:00	8	\$2,400	\$350	小陳
幼兒籃球團體班		19:40-20:40		\$2,400	\$350	Nemo
大幼班迷你網球	四	18:00-19:00	8	\$2,400	\$350	克羅斯多福
幼幼足球團體班	五	10:30-11:30	9	\$2,700	\$350	鬍子
幼兒籃球團體班		19:10-20:10		\$2,700	\$350	Nemo
幼兒籃球團體班	六	11:00-12:00	9	\$2,700	\$350	克羅斯多福
幼幼迷你網球		19:00-20:00		\$2,700	\$350	克羅斯多福

球類 家教班

課名	堂數	價格	課名	堂數	價格
1對1教練課	5	\$5,500	1對2教練課	5	\$8,500
	10	\$10,000		10	\$15,000
	15	\$13,500		15	\$19,500
	20	\$16,000		20	\$22,000

每堂課為1小時，需在2個月內上完購買之課程

游泳

1. 上課期間無法到課請先請假，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，請於上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)。
4. 公益長青班有年紀限制及價格上的優惠，報名時煩請出示相關證件。
5. 確定開課之班級，報名期限為開課前一天。

*「公益長青」年滿65歲即可報名

優惠一
 原班續報享9折優惠

優惠二
 學員憑簽到單或講課發票
 購買月會員享9折優惠
 -幼幼團體班不適用此優惠-

課名	星期	時間	堂數	價格	開班人數	滿班人數
幼兒平日	一、四	09:00-10:00	6	\$2,000	3	5
		10:00-11:00				
幼兒假日	六、日	16:00-17:00	6	\$2,000	3	5
		17:00-18:00				
兒童平日	一、四	18:00-19:00	10	\$3,500	3	6
		19:00-20:00				
兒童假日	六、日	10:00-11:00	10	\$3,500	3	6
		13:00-14:00				
成人平日	一、四	15:00-16:00	10	\$2,500	5	10
		17:00-18:00				
成人假日	六、日	08:00-09:00	10	\$2,500	5	10
		12:00-13:00				
公益長青	一、三、五	14:00-15:00	10	\$2,000	4	10
		19:30-20:30				
女性平日	二、四	09:00-10:00	10	\$2,700	5	10
		12:00-13:00				
女性假日	一、三	14:00-15:00	10	\$2,700	5	10
		19:00-20:00				
女性假日	六、日	09:00-10:00	10	\$2,700	5	10
		11:00-12:00				
		15:00-16:00	10	\$2,700	5	10
		18:00-19:00				

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

健身 家教班

課名	堂數	限時優惠價	課名	堂數	限時優惠價
1對1教練課	5	\$5,500	1對2教練課	5	\$8,500
	10	\$10,000		10	\$15,000
	15	\$13,500		15	\$19,500

中心亦提供Inbody身體組成分析檢測：\$200/次

單次費用：\$200/人/時、\$250/人/2小時
 一次購：\$900/人/5時、\$1600/人/10小時
 (限兩個月內使用完畢，逾期補差價)

使用對象：須年滿16歲
 訓練教學：使用教室執行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
 -相關詳情或疑問，可至2F體適能中心洽詢-

體能 訓練室

課名	時間	費用
基礎攀岩課程	堂數 4堂課共8小時 時間 須配合現場時段與教練預約	\$3,600/人
單堂攀岩課程	時間 50分鐘 提供裝備及教練指導	\$800/人
單次入場體驗	可自行攀爬者 不限時間及不提供裝備及教練	\$250/人

攀岩

-團體包場方案及課程預約請電0986567929 陳教練-