

12/14-12/20

- 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88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)

12/21-12/31

- 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



課程堂數一覽表						
星期	一	二	三	四	五	六
課堂次數	7	7	7	9	7	7
停課日期	1/27	1/28	1/31	1/29	1/24、1/28	1/25、1/26

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

# 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	單堂	老師
Zumba	一	09:00-09:55	7	\$ 840	\$ 150	Yolanda
肚皮舞有氧		17:00-17:55		\$ 840	\$ 150	小穎
Strong By Zumba		18:00-18:55		\$ 1,050	\$ 180	Eric
Zumba	二	09:00-09:55	7	\$ 840	\$ 150	大芯
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$ 840	\$ 150	尤香
燃脂HOUSE有氧		16:30-17:25		\$ 840	\$ 150	小步
拳擊有氧入門	三	18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	JCU
iPARTY愛派對有氧		20:00-20:55		\$ 1,050	\$ 180	尤香
燃脂HOUSE有氧		17:30-18:25		\$ 1,050	\$ 180	小步
Strong By Zumba	四	21:00-21:55	9	\$ 1,050	\$ 180	Eric
派對有氧		09:00-09:55		\$ 1,080	\$ 150	大芯
Zumba		10:00-10:55		\$ 1,080	\$ 150	Eric
Zumba	五	14:50-15:45	7	\$ 1,080	\$ 150	尤香
燃脂HOUSE有氧		16:00-16:55		\$ 1,080	\$ 150	小步
iPARTY愛派對有氧		10:00-10:55		\$ 840	\$ 150	尤香
Zumba	六	14:50-15:45	7	\$ 840	\$ 150	YuChen
Zumba		18:00-18:55		\$ 1,050	\$ 180	Yolanda
跑步技術教學		20:00-20:55		\$ 1,050	\$ 180	智杰教練
燃脂有氧	日	20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	小宇
Zumba		09:30-10:25		\$ 840	\$ 150	Yolanda
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$ 1,050	\$ 180	尤香
派對有氧	日	18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	大芯
iPARTY愛派對有氧		09:00-09:55		\$ 840	\$ 150	將將
iWALK愛健走有氧		10:00-10:55		\$ 840	\$ 150	將將
Strong By Zumba	日	10:00-10:55	7	\$ 840	\$ 150	Eric
早晨輕有氧		11:00-11:55		\$ 840	\$ 150	將將
肌力訓練		18:40-19:35		\$ 1,050	\$ 180	Kate

# 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	單堂	老師
MV熱舞	一	18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	小穎
網紅百老匯		20:00-20:55		\$ 1,050	\$ 180	惠子
爵士舞	二	09:30-10:55	7	\$ 1,260	\$ 200	Tracy
印度寶莱坞舞蹈		10:30-12:00		\$ 1,260	\$ 200	宜君
URBAN DANCE	三	18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	Warren
印度寶莱坞舞蹈		09:30-11:00		\$ 1,260	\$ 200	宜君
中東肚皮舞	四	14:15-15:40	9	\$ 1,260	\$ 200	宜君
舞蹈融合DANCE FUSION		11:00-11:55		\$ 1,080	\$ 150	Warren
舞蹈融合DANCE FUSION	五	19:00-19:55	7	\$ 1,350	\$ 180	Warren
網紅百老匯		20:00-20:55		\$ 1,350	\$ 180	惠子
新古典舞	六	09:00-10:30	7	\$ 840	\$ 150	Tracy
新流行熱舞FREE STYLE		10:00-10:55		\$ 840	\$ 150	Warren
Girls hiphop	日	19:00-19:55	7	\$ 1,050	\$ 180	Warren

# 飛輪

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

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
熱血飛輪	一	07:00-07:50	7	\$ 840	\$ 150	台富
心肺飛輪		11:00-11:50		\$ 840	\$ 150	台富
燃脂飛輪	二	20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	台富
燃脂飛輪		11:00-11:50		\$ 840	\$ 150	Sei
體態雕塑飛輪	三	14:00-14:50	7	\$ 840	\$ 150	台富
燃脂飛輪		16:00-16:50		\$ 840	\$ 150	台富
完美體態飛輪	四	19:00-19:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Ling
享瘦飛輪		20:00-20:50		\$ 1,260	\$ 200	Monkey
基礎飛輪	五	21:00-21:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Monkey
基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$ 840	\$ 150	Kiwi
邁向完美飛輪	六	11:00-11:50	7	\$ 840	\$ 150	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$ 1,260	\$ 200	台富
進階飛輪	日	19:00-19:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
熱血飛輪	日	07:00-07:50	9	\$ 1,080	\$ 150	台富
燃脂飛輪		11:00-11:50		\$ 1,080	\$ 150	Sei
體態雕塑飛輪	日	20:00-20:50	7	\$ 1,620	\$ 200	台富
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		\$ 840	\$ 150	Kiwi
曲線雕塑飛輪	日	11:00-11:55	7	\$ 840	\$ 150	Kiwi
100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50		\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
初階飛輪	日	21:00-21:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Monkey
入門飛輪		10:00-10:50		\$ 840	\$ 150	Kiwi
快樂燃脂飛輪	日	15:00-15:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
入門飛輪		20:00-20:50		\$ 1,260	\$ 200	謝大哲
週末享瘦飛輪	日	15:00-15:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
基礎訓練飛輪		16:00-16:50		\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
90分鐘挑戰飛輪	日	17:00-18:30	7	\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
低衝擊燃脂		19:00-19:50		\$ 1,260	\$ 200	Monkey
入門飛輪	日	20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Monkey
EZ飛輪		21:00-21:50		\$ 1,260	\$ 200	Monkey

# 水瑜

# 技擊

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
水中瑜珈	一	19:00-19:55	7	\$ 2,450	\$ 400	Tilly
水中瑜珈	二	09:00-09:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Ivy
水中瑜珈	三	19:00-19:55	7	\$ 2,450	\$ 400	Tilly
水中瑜珈	五	19:00-19:55	7	\$ 2,450	\$ 400	Tilly

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
傳統空手道太極拳	一	09:00-09:55	7	\$ 840	\$ 150	林朝來
熊氏太極拳氣功導引	一	14:50-16:50	7	\$ 1,680	\$ 300	黃俊維
太極拳氣功導引	二	09:00-09:55	7	\$ 840	\$ 150	林朝來
基礎空手道	二、四	17:30-18:30	16	\$ 4,000	\$ 300	Tiger
Thump Boxing	三	18:00-18:55	7	\$ 1,260	\$ 200	小宇
Thump Boxing	五	19:00-19:55	7	\$ 1,260	\$ 200	小宇

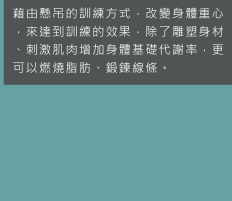
# 才藝

# 肌力

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
繪本故事劇場	一	17:00-18:00	7	\$ 1,260	\$ 200	嘉欣
鈴聲響起扯鈴運動班	一	19:00-20:30	7	\$ 2,625	\$ 425	鈴聲響起
乘力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	7	\$ 1,260	\$ 200	Sharen
扯鈴兒童班	六	15:00-16:30	7	\$ 2,625	\$ 425	小白
飛龍兒童班	日	15:00-16:30	7	\$ 2,625	\$ 425	小白

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
混合肌力	四	17:00-19:55	9	\$ 2,250	\$ 300	Kevin
混合肌力		20:00-20:55		\$ 2,250	\$ 300	Kevin
全方位雕塑	六	19:00-19:55	7	\$ 1,260	\$ 200	謝大哲
全方位雕塑		日		19:00-19:55	7	\$ 1,260

# 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	單堂	老師
TRX燃脂肌力	一	10:00-10:55	7	\$ 1,750	\$ 300	Kiwi
TRX燃脂肌力		11:00-11:55		\$ 1,750	\$ 300	Kiwi
懸吊TRX		14:30-15:25		\$ 1,750	\$ 300	Kevin
TRX懸吊	二	19:00-19:55	7	\$ 2,100	\$ 350	台富
TRX肌力與伸展		20:00-20:55		\$ 2,100	\$ 350	筱晴
懸吊TRX		14:50-15:45		\$ 1,750	\$ 300	JCU
TRX燃脂	三	16:00-16:55	7	\$ 1,750	\$ 300	歐欣
TRX全身雕塑		20:00-20:55		\$ 2,100	\$ 350	歐欣
懸吊TRX		11:10-12:05		\$ 1,750	\$ 300	Kevin
TRX肌力訓練	四	18:00-18:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Ruby
TRX肌力訓練		19:00-19:55		\$ 2,100	\$ 350	Ruby
TRX懸吊		20:00-20:55		\$ 2,100	\$ 350	台富
TRX懸吊	五	10:00-10:55	7	\$ 2,250	\$ 300	台富
TRX肌力訓練		14:50-15:45		\$ 2,250	\$ 300	Roger
TRX燃脂		16:00-16:55		\$ 2,250	\$ 300	歐欣
TRX肌力訓練	六	18:00-18:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Roger
TRX懸吊		18:00-18:55		\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX懸吊		19:00-19:55		\$ 2,700	\$ 350	台富
曲線雕塑TRX	日	10:00-10:55	7	\$ 1,750	\$ 300	Kiwi
姊妹們的初階TRX		17:00-17:55		\$ 1,750	\$ 300	Kiwi
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$ 2,100	\$ 350	Ruby
TRX全身雕塑	日	19:00-19:55	7	\$ 2,100	\$ 350	歐欣
TRX雕塑燃脂		15:00-15:55		\$ 2,100	\$ 350	歐欣
TRX美臀墊上核心		20:00-20:55		\$ 2,100	\$ 350	歐欣
曲線雕塑TRX	日	17:00-17:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Kiwi
完美體態TRX		18:00-18:55		\$ 2,100	\$ 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。

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
空中瑜珈	一	11:30-12:25	7	\$ 2,100	\$ 350	筱晴
空中瑜珈		13:30-14:25		\$ 2,100	\$ 350	Ivy
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$ 2,450	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	二	20:00-20:55	7	\$ 2,450	\$ 400	Tilly
空中瑜珈		11:00-11:55		\$ 2,100	\$ 350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		\$ 2,100	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	三	19:00-19:55	7	\$ 2,450	\$ 400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$ 2,450	\$ 400	Ivy
空中瑜珈		14:30-15:25		\$ 2,100	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	四	18:30-19:25	7	\$ 2,450	\$ 400	Ivy
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$ 2,450	\$ 400	筱晴
空中瑜珈		11:00-11:55		\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	五	13:00-14:30	9	\$ 4,050	\$ 500	Ivy
空中瑜珈		12:20-13:15		\$ 2,100	\$ 350	筱晴
空中瑜珈		13:50-14:45		\$ 2,100	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	日	10:00-10:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$ 2,450	\$ 400	Kate

# 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	單堂	老師
修復瑜珈		10:00-10:55	7	\$ 840	\$ 150	小廷
瑜珈瑜珈		11:00-11:55	7	\$ 1,050	\$ 180	Ivy
全方位能量瑜珈		13:30-14:25	7	\$ 840	\$ 150	靜馨
哈達瑜珈		18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
健康舒適(進階)		18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	金華
健康舒適		19:00-19:55	7	\$ 1,050	\$ 180	金華
芳療瑜珈		20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		21:00-21:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		09:00-09:55	7	\$ 840	\$ 150	祥珍
皮拉提斯		10:00-10:56	7	\$ 840	\$ 150	蘇曉
瑜珈提斯		10:00-10:55	7	\$ 840	\$ 150	吉龍
舒緩瑜珈		11:00-11:55	7	\$ 840	\$ 150	吉龍
芳療瑜珈		13:30-14:25	7	\$ 840	\$ 150	靜馨
瑜珈提斯		15:50-16:45	7	\$ 840	\$ 150	尤雪
入門瑜珈		17:30-18:25	7	\$ 1,050	\$ 180	小穎
芳療瑜珈		19:00-19:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
健康舒適		19:00-19:55	7	\$ 1,050	\$ 180	金華
基礎瑜珈		20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	Cindy
晨光瑜珈		08:00-08:55	7	\$ 840	\$ 150	明穗
晨光瑜珈		09:00-09:55	7	\$ 840	\$ 150	明穗
核心強化皮拉提斯		09:00-09:55	7	\$ 840	\$ 150	宸塔
脊椎螺旋運動		10:00-10:55	7	\$ 840	\$ 150	宸塔
修復瑜珈		10:00-10:55	7	\$ 840	\$ 150	小廷
瑜珈瑜珈		11:00-11:55	7	\$ 1,050	\$ 180	Ivy
筋膜滾滾鬆緊課		11:00-11:55	7	\$ 840	\$ 150	宸塔
瑜珈瑜珈		13:00-13:55	7	\$ 1,050	\$ 180	Ivy
呼吸與陰瑜珈		19:20-20:15	7	\$ 1,050	\$ 180	小圃
修復瑜珈		20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	小廷
呼吸與陰瑜珈		20:25-21:20	7	\$ 1,050	\$ 180	小圃
精油放鬆瑜珈		21:00-21:55	7	\$ 1,050	\$ 180	筱晴
脊椎螺旋運動		09:00-09:55	7	\$ 1,080	\$ 150	宸塔
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	7	\$ 1,080	\$ 150	宸塔
筋膜滾滾鬆緊課		11:00-11:55	7	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
芳療瑜珈		13:50-14:45	7	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
哈達瑜珈		14:50-14:45	7	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
瑜珈提斯		15:50-16:45	7	\$ 1,080	\$ 150	尤雪
雕塑瘦身瑜珈		18:00-18:55	7	\$ 1,350	\$ 180	祥珍
健康舒適(進階)		19:00-19:55	7	\$ 1,350	\$ 180	金華
健康舒適		20:00-20:55	7	\$ 1,350	\$ 180	金華
進階瑜珈		20:30-21:25	7	\$ 1,350	\$ 180	Cindy
瑜珈瑜珈		14:50-15:45	7	\$ 1,050	\$ 180	Ivy
健康舒適		15:50-16:45	7	\$ 840	\$ 150	金華
健康舒適		18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	金華
健康舒適(進階)		19:00-19:55	7	\$ 1,050	\$ 180	金華
哈達瑜珈		19:00-19:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
全方位能量瑜珈		20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
修復瑜珈		20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	小廷
整體美型脊柱瑜珈		21:00-21:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
修復瑜珈		10:00-10:55	7	\$ 840	\$ 150	小廷
哈達瑜珈		10:00-10:55	7	\$ 840	\$ 150	靜馨
芳療瑜珈		13:50-14:45	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
瑜珈提斯		15:50-16:45	7	\$ 1,050	\$ 180	尤雪
雕塑瘦身瑜珈		18:00-18:55	7	\$ 1,050	\$ 180	祥珍
健康舒適		20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		21:00-21:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
芳療瑜珈		20:00-20:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		21:00-21:55	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨



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

# 幼兒

適合年齡  
「親子動一動」：2-6歲  
「幼兒體能」：3-6歲

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
親子動一動	一	10:00-10:55	7	\$ 1,750	\$ 300	小穎
幼兒體能	二	18:40-19:35	7	\$ 2,100	\$ 350	Nemo
幼兒體能	三	18:20-19:15	7	\$ 2,100	\$ 350	Nemo
幼兒體能	四	14:00-14:50	9	\$ 2,250	\$ 300	楊承運

1. 凡報課程者須先報名，可親臨或電話預約報名。  
2. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
3. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
4. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
5. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
6. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
7. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
8. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
9. 本場保留活動最終解釋及變更權利。  
10. 本場保留活動最終解釋及變更權利。

\*非墊上課程(飛輪、有氣、舞蹈、TRX 肌力、拉擊等)請帶一雙乾淨鞋替換  
本場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」：小五至國中  
「團體班」：小一至小六

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
兒童籃球團體班	一	18:30-20:00	7	\$ 2,625	\$ 425	Henry
兒童籃球初階班	五	13:30-15:00	7	\$ 2,625	\$ 425	七星嶺
兒童籃球進階班	五	18:00-19:30	7	\$ 2,625	\$ 425	尼克
兒童籃球團體班	六	09:30-11:00	7	\$ 2,625	\$ 425	七星嶺
兒童籃球團體班	日	18:30-20:00	7	\$ 2,625	\$ 425	小白
兒童籃球團體班	日	18:30-20:00	7	\$ 2,625	\$ 425	小白

# 足球

適合年齡：6-12歲

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
兒童足球團體班	六	09:30-11:00	7	\$ 2,625	\$ 425	小白
兒童足球團體班	六	14:30-16:00	7	\$ 2,625	\$ 425	李雅石

# 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	單堂	老師
兒童羽球團體班	二	18:30-20:00	7	\$ 2,625	\$ 425	慈涵
成人羽球團體班	二	20:00-22:00	7	\$ 2,520	\$ 410	慈涵
兒童羽球團體班	三	18:30-20:00	7	\$ 2,625	\$ 425	慈涵
成人羽球團體班	三	20:00-22:00	7	\$ 2,520	\$ 410	慈涵
兒童羽球團體班	四	18:30-20:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
兒童羽球團體班	五	18:30-20:00	7	\$ 2,625	\$ 425	慈涵
成人羽球團體班	五	20:00-22:00	7	\$ 2,520	\$ 410	慈涵
成人羽球團體班	日	19:00-21:00	7	\$ 2,520	\$ 410	慈涵
成人羽球精緻班	日	20:00-22:00	7	\$ 3,500	\$ 550	池教練

# 桌球

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
兒童桌球進階班	四	18:00-20:00	9	\$ 4,500	\$ 550	小燕

適合年齡  
「進階班」：小五至國中

# 球類幼兒

適合年齡  
「籃球團體班」：4-6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	單堂	老師
幼幼籃球團體班	三	10:40-20:40	7	\$ 2,100	\$ 350	Nemo
幼幼足球團體班	三	10:30-11:30	7	\$ 2,100	\$ 350	鬍子
幼幼籃球團體班	五	18:00-19:00	7	\$ 2,100	\$ 350	Nemo
幼幼足球團體班	五	19:10-20:10	7	\$ 2,100	\$ 350	Nemo
幼幼籃球團體班	六	11:00-12:00	7	\$ 2,100	\$ 350	七星嶺

# 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，請假每堂補次池入場一次。
2. 團體課請假或未到者恕無法補課，缺課憑券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，報名時請出示相關證件。
5. 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天。

\*「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**

學員憑券到單或購課發票  
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 10:00-11:00	6	\$2,000	3	5
	二、五	16:00-17:00 17:00-18:00				
幼兒假日	六、日	18:00-19:00 19:00-20:00	6	\$3,500	3	6
	一、四	17:00-18:00 18:00-19:00				
兒童平日	一、四	17:00-18:00 18:00-19:00	10	\$2,500	5	10
	三、五	19:00-20:00 20:00-21:00				
兒童假日	六、日	10:00-11:00 13:00-14:00 15:00-16:00 17:00-18:00	10	\$2,500	5	10
	一、四	08:00-09:00 12:00-13:00 14:00-15:00 18:00-19:00				
成人平日	一、四	12:00-13:00 14:00-15:00	10	\$2,500	5	10
	二、五	18:00-19:00 19:30-20:30				
成人假日	六、日	09:00-10:00 14:00-15:00 16:00-17:00 19:00-20:00	10	\$2,000	4	10
	一、三、五	11:00-12:00				
公益長青	一、三、五	11:00-12:00	10	\$2,000	4	10
	二、四	08:00-09:00 12:00-13:00 19:00-20:00				
女性平日	一、三	08:00-09:00 12:00-13:00 19:00-20:00	10	\$2,700	5	10
	一、三	09:00-10:00 11:00-12:00 15:00-16:00 18:00-19:00				
女性假日	六、日	09:00-10:00 11:00-12:00 15:00-16:00 18:00-19:00	10	\$2,700	5	10
	六、日	09:00-10:00 11:00-12:00 15:00-16:00 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. 報名多人家教師者須自行湊齊人數
5. 報名多人家教師者，須同時段一起上課，不接受分批及分時段上課
6. 報名多人家教師者，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

# 體能訓練室

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-

# 攀岩

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
單次攀岩課程	時間 50分鐘 提供裝備及教練指導	\$800/人
單次人體體驗	可自行攀登者 不限時間及不提供裝備及教練	\$250/人

團體包場方案及課程預約請電0986567929 陳教練

## 109冬令營

### 熱烈招生中



▲掃我看營隊課表及優惠好康