

1月-2月雙月期課簡章
(110/01/01-110/02/28)

12/13-12/19

優惠一 原班續報85折

優惠二 六人團報8折 *團報限現金付款*
(TRX、空瑜、肌力、幼兒等課程，五人即可團報)

12/20-12/29

除夕2/11-初五2/16停課
補班補課、國定假日正常上課
1/1(元旦)、2/20(補班補課)、2/28(和平紀念日)
如無法出席則補課程體驗券乙張

優惠一 新課 New 享85折

優惠二 兩人9折、四人85折



早安課程 *「早安課程」不適用優惠方案

課程名稱	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	7	560	100	靜馨
芳香晨喚瑜珈	二	07:00-07:55	7	560	100	靜馨
身體覺知瑜珈	三	07:00-07:55	8	640	100	巧純
晨光瑜珈		07:00-07:55		640	100	明穗
芳香晨喚瑜珈	四	07:00-07:55	7	560	100	靜馨
陳氏太極拳		07:00-07:55		560	100	陳忠山
晨光瑜珈		07:00-07:55		560	100	明穗
陳氏太極拳	五	07:00-07:55	8	640	100	陳忠山
晨光瑜珈		07:00-07:55		640	100	明穗
熱血飛輪	六	07:00-07:50	8	640	100	Monkey

▲ 以上各項優惠不得合併使用

* 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。

游泳課程

常態課程

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 17:00-18:00				
	六、日	19:00-21:00				
兒童	一、四 三、五	17:00-18:00 18:00-19:00 20:00-21:00	10	\$3,500	3	6
	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				

1. 上課期間無法到課需請假, 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-

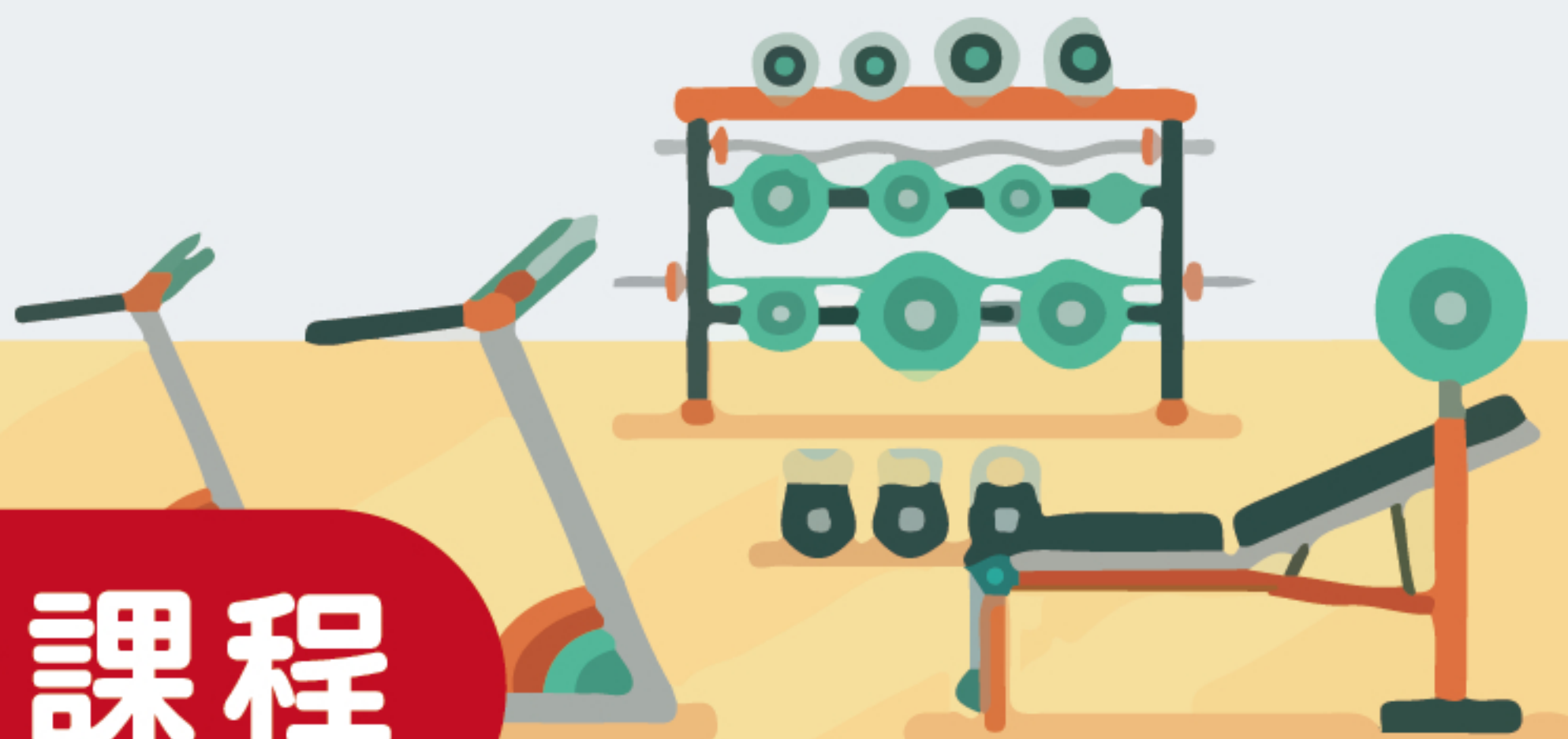
家教班

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

注意事項

1. 上課期間無法到課請自行與教練安排上課時間
2. 報名「天使班」須出示身心障礙證明文件
3. 報名多人家教班需自行湊齊人數
4. 報名多人家教班, 需同一時段一起上課, 不接受分批及分時段上課

健身課程



家教班

10堂續報**9折** | 20堂優惠**9折** | 30堂優惠**85折**

課名	時間	價格	單堂
1對1教練課	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約 (須於兩個月內上完購買之課程)	10,000	800
1對2教練課		13,500	1,200
1對3教練課		15,000	1,500
1對4教練課		16,000	1,600

▲ 體驗價每人僅限使用乙次

▲ 續報優惠僅限10堂，其餘堂數價格均以優惠價為主

體能訓練室

*須年滿16歲

個人單次使用

訓練教學:教學需有教練資格並出示證照留存，即可向中心提出申請

一小時
100

一小時
200

兩小時
250

五小時
900

十小時
1600



Line:@zri0584k

聯絡電話:03-9254566

地址:宜蘭縣宜蘭市公園路66號



官方網站



Facebook



Instagram

TRX 系列

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
TRX+HITT高強度肌力訓練	一	10:00-10:55	7	1,750	300	Kiwi
TRX+HITT高強度肌力訓練		11:00-11:55		1,750	300	Kiwi
TRX懸吊訓練		14:30-15:25		1,750	300	Kevin
TRX核心訓練		17:00-17:55		1,750	300	Mac
New TRX懸吊訓練		17:00-17:55		1,750	300	Ari
TRX懸吊訓練		18:00-18:55		2,100	350	Iris
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		2,100	350	Mac
New TRX肌力與伸展		21:00-21:55		2,100	350	筱晴
New TRX懸吊訓練		二		10:00-10:55	7	1,750
TRX全方位訓練	三	11:00-11:55	8	2,000	300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:10-12:05		2,000	300	Kevin
New 進階TRX		18:00-18:55		2,400	350	Mac
New TRX完美體態		21:00-21:55		2,400	350	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	7	1,750	300	Kiwi
TRX完美體態		19:00-19:55		2,100	350	Kiwi
TRX完美體態		20:00-20:55		2,100	350	Kiwi
TRX完美體態		21:00-21:55		2,100	350	Kiwi
TRX+HITT完美曲線雕塑	五	17:00-17:55	8	2,000	300	Kiwi
New TRX核心訓練		19:00-19:55		2,400	350	Mac
TRX+HITT曲線雕塑	六	09:00-09:55	8	2,000	300	Kiwi
TRX+HITT曲線雕塑		12:30-13:25		2,400	350	Kiwi
TRX懸吊訓練		15:30-16:25		2,400	350	Mac
New TRX曲線雕塑	日	17:00-17:55	8	2,400	350	Kiwi

舞蹈系列

*「新古典舞」1/1(五)停課一次

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
歡樂寶萊塢	一	09:00-10:25	7	1,260	200	凡凡
韓風MV熱舞		11:00-11:55		840	150	Grace
New 國際標準拉丁舞		14:50-15:45		840	150	Mike
爵士舞	二	09:00-10:25	7	1,260	200	凡凡
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		1,260	200	宜君
New 國際標準拉丁舞		14:50-15:45		840	150	Mike
流行MV舞蹈		18:00-18:55		1,050	180	邦歲
New 入門肚皮舞	三	09:00-09:55	8	960	150	小穎
流行MV舞蹈		18:00-18:55		1,200	180	邦歲
New 國際標準拉丁舞		18:00-18:55		1,200	180	Mike
韓風MV熱舞	四	09:00-10:25	7	1,260	200	Grace
新古典舞-進階班		13:00-14:25		1,260	200	凡凡
New 中東肚皮舞-入門基礎班		13:00-13:55		840	150	宜君
中東肚皮舞-進階班		14:00-15:25		1,260	200	宜君
國際標準拉丁舞		17:00-17:55		840	150	Mike
流行MV舞蹈		18:00-18:55		1,050	180	邦歲
*新古典舞	五	09:00-10:25	7	1,260	200	凡凡
New Breaking		17:00-17:55	8	960	150	Blackie
New 青年街舞		18:00-18:55	8	1,200	180	Blackie
New Breaking	日	10:00-10:55	8	960	150	Blackie
URBAN DANCE		20:00-20:55		8	1,200	180

飛輪系列

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師		
New 入門飛輪	一	13:00-13:50	7	840	150	Kevin		
入門飛輪		17:00-17:50		840	150	Ling		
New 燃脂飛輪		18:00-18:50		1,260	200	Ling		
New 活力飛輪		19:00-19:50		1,260	200	Ling		
New 歡樂飛輪		20:00-20:50		1,260	200	小折		
New 基礎飛輪		21:00-21:50		1,260	200	小折		
基礎飛輪	二	13:00-13:50	7	840	150	Iris		
入門飛輪		15:00-15:50		840	150	Ling		
完美體態飛輪		18:00-18:50		1,260	200	Ling		
完美體態飛輪		19:00-19:50		1,260	200	Ling		
New 享瘦飛輪		20:00-20:50		1,260	200	Monkey		
基礎飛輪		21:00-21:50		1,260	200	Monkey		
燃脂飛輪	三	09:00-09:50	8	960	150	Kiwi		
基礎訓練飛輪		10:00-10:50		960	150	Kiwi		
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		1,440	200	Kiwi		
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		
有氧燃脂飛輪		11:00-11:50		840	150	Kiwi		
快樂燃脂飛輪	四	17:00-17:50	7	840	150	Kiwi		
完美曲線飛輪		18:00-18:50		1,260	200	Kiwi		
風火輪		19:00-19:50		1,260	200	Monkey		
New 基礎飛輪		20:00-20:50		1,260	200	小折		
享瘦飛輪		21:00-21:50		1,260	200	Monkey		
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		960	150	Kiwi		
曲線雕塑飛輪	五	11:00-11:50	8	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		
New 入門飛輪		21:00-21:50		1,440	200	Monkey		
熱血飛輪		08:00-08:50		960	150	Monkey		
EZ飛輪		六		09:00-09:50	8	960	150	Monkey
入門飛輪	10:00-10:50		960	150		Kiwi		
EZ飛輪	11:00-11:50		960	150		Monkey		
基礎飛輪	13:30-14:20		1,440	200		Kiwi		
快樂燃脂飛輪	15:00-15:50		1,440	200		Kiwi		
New 入門飛輪	16:00-16:50		1,440	200		小折		
New 入門飛輪	17:00-17:50		1,440	200		小折		
基礎飛輪	日		13:00-14:20	8		2,160	320	Kiwi
週末享瘦飛輪			15:00-15:50			1,440	200	Kiwi
基礎訓練飛輪			16:00-16:50			1,440	200	Kiwi
低衝擊燃脂飛輪			18:00-18:50			1,440	200	Monkey
低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50	1,440		200	Monkey		
入門飛輪		20:00-20:50	1,440		200	Monkey		
EZ飛輪		21:00-21:50	1,440		200	Monkey		

有氧系列

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
New ZUMBA	一	08:00-08:55	7	840	150	將將
New 燃脂有氧		09:00-09:55		840	150	將將
拳擊有氧		09:00-09:55		840	150	Yama
ZUMBA		10:00-10:55		840	150	Grace
拳擊有氧		11:00-11:55		840	150	Yama
ZUMBA		18:00-18:55		1,050	180	Eric
New ZUMBA		18:00-18:55		1,050	180	Poca
鼓棒有氧		19:00-19:55		1,050	180	Poca
New Strong Nation		19:00-19:55		1,050	180	Eric
Barre 芭蕾雕塑		20:00-20:55		1,050	180	Tilly
ZUMBA		20:00-20:55		1,050	180	Eric
ZUMBA		09:00-09:55		840	150	Grace
New ZUMBA		10:00-10:55		840	150	Yolanda
New 拳擊有氧		13:50-14:45		840	150	Yama
iPARTY愛派對有氧	14:50-15:45	840	150	尤雪		
節奏有氧	15:00-15:55	840	150	Betty		
New ZUMBA	18:00-18:55	1,050	180	Eric		
ZUMBA	19:00-19:55	1,050	180	尤雪		
iPARTY愛派對有氧	20:00-20:55	1,050	180	尤雪		
拳擊有氧	21:00-21:55	1,050	180	Yama		
New 節奏有氧	15:00-15:55	960	150	Betty		
New 拳擊有氧	19:00-19:55	1,200	180	Yama		
Strong Nation	21:00-21:55	1,200	180	Eric		
ZUMBA	09:00-09:55	840	150	Nelly		
Strong Nation	10:00-10:55	840	150	Eric		
ZUMBA	11:00-11:55	840	150	Grace		
時尚雕塑有氧	11:00-11:55	840	150	Warren		
New 拳擊有氧	13:00-13:55	840	150	Yama		
ZUMBA	14:50-15:45	840	150	尤雪		
New 節奏有氧	18:00-18:55	1,050	180	Betty		
鼓棒有氧	10:00-10:55	960	150	Poca		
iPARTY愛派對有氧	10:00-10:55	960	150	尤雪		
New iPARTY愛派對有氧	11:00-11:55	960	150	Poca		
節奏有氧	15:00-15:55	960	150	Betty		
ZUMBA	18:00-18:55	1,200	180	Yolanda		
ZUMBA	20:00-20:55	1,200	180	尤雪		
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	16:00-16:55	1,200	180	Betty		
New ZUMBA	19:00-19:55	1,200	180	Eric		
舞動有氧&核心	09:00-09:55	960	150	將將		
燃脂有氧&肌力	10:00-10:55	960	150	將將		
New Strong Nation	11:00-11:55	960	150	Isabella		
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		
舞動有氧	18:00-18:55	1,200	180	將將		
基礎有氧&肌力	19:00-19:55	1,200	180	將將		
時尚雕塑有氧	19:00-19:55	1,200	180	Warren		
拳擊有氧	20:00-20:55	1,200	180	Yama		

肌力系列

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
New 基礎壺鈴	一	10:00-10:55	7	1,750	300	將將
基礎重訓		11:00-11:55		1,400	250	Zoe
基礎重訓		16:00-16:55		1,400	250	Zoe
基礎壺鈴		17:00-17:55		1,750	300	Zoe
New 基礎壺鈴		18:00-18:55		2,100	350	Ari
New 綜合健身CROSS FIT		19:00-19:55		1,750	300	孫駿
New 壺鈴減脂		20:00-20:55		2,100	350	Mac
基礎壺鈴		10:00-10:55		1,750	300	Zoe
基礎重訓	二	11:00-11:55	7	1,400	250	Zoe
基礎重訓		17:00-17:55		1,400	250	Zoe
燃脂重訓		18:00-18:55		1,750	300	Zoe
樂齡銀髮體適能		07:00-07:55		1,600	250	Hank&Ryu
基礎重訓	三	10:00-10:55	8	1,600	250	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		1,600	250	Ruby
基礎重訓		16:00-16:55		1,600	250	Zoe
基礎壺鈴		17:00-17:55		2,000	300	Zoe
燃脂重訓		18:00-18:55		2,000	300	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		2,000	300	Zoe
New 進階壺鈴		20:00-20:55		2,400	350	Mac
New 基礎重量訓練		四		14:00-14:55	7	1,400
New 基礎重量訓練	15:00-15:55		1,400	250		Ray
New 基礎重量訓練	18:00-18:55		1,750	300		Ray
混合肌力	19:00-19:55		1,750	300		Kevin
New 混合肌力	20:00-20:55		1,750	300		Kevin
混合肌力	21:00-21:55		1,750	300		Kevin
全方位體能訓練課程	五		10:00-10:55	8		1,600
New 綜合健身CROSS FIT		19:00-19:55	2,000		300	孫駿
New 綜合健身CROSS FIT		20:00-20:55	2,000		300	孫駿
基礎重訓	六	10:00-10:55	8	1,600	250	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		1,600	250	Ruby
基礎重訓		15:00-15:55		2,000	300	Ruby
基礎重訓		16:00-16:55		2,000	300	Ruby
基礎重訓	日	10:00-10:55	8	1,600	250	Ruby
New 基礎壺鈴		11:00-11:55		2,000	300	將將
基礎重訓		15:00-15:55		2,000	300	Ruby
基礎重訓		16:00-16:55		2,000	300	Ruby
壺鈴減脂		19:00-19:55		2,400	350	Mac
壺鈴肌力		20:00-20:55		2,400	350	Mac
New 基礎壺鈴		20:00-20:55		2,400	350	Ari



瑜珈系列

課程名稱	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	7	840	150	靜馨
修復瑜珈-精緻班		10:00-10:55		1,050	180	小廷
全方位能量瑜珈		13:30-14:25		840	150	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55		840	150	靜馨
健康舒活		18:00-18:55		1,050	180	金華
健康舒活-進階		19:00-19:55		1,050	180	金華
多元化瑜珈		20:00-20:55		1,050	180	明穗
New 瑜珈健康Go		20:00-20:55		1,050	180	Fanny
芳香美型脊柱瑜珈		21:00-21:55		1,050	180	靜馨
New 瑜珈健康Go		21:00-21:55		1,050	180	Fanny
心流瑜珈	二	08:00-08:55	7	840	150	巧純
健康舒活		08:00-08:55		840	150	金華
健康舒活		09:00-09:55		840	150	金華
基礎瑜珈		10:00-10:55		840	150	筱晴
舒緩瑜珈		11:00-11:55		840	150	筱晴
瑜珈提斯		15:50-16:45		840	150	尤雪
New 平衡輕瑜珈		16:00-16:55		840	150	Betty
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55		840	150	靜馨
入門瑜珈		17:30-18:25		1,050	180	小穎
New Flow流動瑜珈		18:00-18:55		1,050	180	Pink
健康舒活		19:00-19:55		1,050	180	金華
健康舒活		20:00-20:55		1,050	180	金華
中階瑜珈		20:00-20:55		1,050	180	Cindy
精油放鬆瑜珈	21:00-21:55	1,050	180	筱晴		
基礎瑜珈	21:00-21:55	1,050	180	Cindy		
晨光瑜珈	三	08:00-08:55	8	960	150	明穗
心流瑜珈		08:00-08:55		960	150	巧純
晨光瑜珈		09:00-09:55		960	150	明穗
瑜珈提斯		09:00-09:55		960	150	凡凡
修復瑜珈-精緻班		10:00-10:55		1,200	180	小廷
皮拉提斯		10:00-10:55		960	150	小穎
New 舞極流		10:00-10:55		960	150	凡凡
香氛舒緩孕婦瑜珈		11:00-11:55		960	150	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		15:50-16:45		960	150	靜馨
New 平衡輕瑜珈		16:00-16:55		960	150	Betty
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55		960	150	靜馨
瑜珈健康Go		17:30-18:25		1,200	180	Fanny
心流瑜珈		19:00-19:55		1,200	180	巧純
芳香燃脂塑形瑜珈		20:00-20:55		1,200	180	靜馨
New 瑜珈健康Go		20:00-20:55		1,200	180	Fanny
New 瑜珈健康Go	21:00-21:55	1,200	180	Fanny		

瑜珈系列

* 「瑜珈提斯」 1/1 (五) 停課一次

課程名稱	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	7	840	150	明穗
晨光瑜珈		09:00-09:55		840	150	明穗
瑜珈輪		10:00-10:55		1,050	180	Ivy
瑜珈提斯		13:50-14:45		840	150	尤雪
芳香燃脂塑形瑜珈		13:50-14:45		840	150	靜馨
修復瑜珈		15:00-15:55		840	150	小廷
芳香燃脂塑形瑜珈		15:50-16:45		840	150	靜馨
多元化瑜珈		18:00-18:55		1,050	180	明穗
基礎瑜珈		18:30-19:55		1,575	275	Ivy
健康舒活		19:00-19:55		1,050	180	金華
健康舒活		20:00-20:55		1,050	180	金華
進階瑜珈		20:00-20:55		1,050	180	Cindy
基礎瑜珈		21:00-21:55		1,050	180	Cindy
晨光瑜珈		五		08:00-08:55	8	960
健康舒活	08:00-08:55		960	150		金華
晨光瑜珈	09:00-09:55		960	150		明穗
健康舒活	09:00-09:55		960	150		金華
*瑜珈提斯	11:00-11:55		7	840	150	凡凡
香氛舒緩孕婦瑜珈	14:50-15:45		8	960	150	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈	15:50-16:45			960	150	靜馨
New 平衡輕瑜珈	16:00-16:55			960	150	Betty
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
New 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
New 瑜珈健康Go	21:00-21:55		1,200	180	Fanny	
修復瑜珈-進階班	六	09:00-09:55	8	960	150	小廷
芳香燃脂塑形瑜珈		10:00-10:55		960	150	靜馨
修復瑜珈-精緻班		10:00-10:55		1,200	180	小廷
美容燃脂塑形瑜珈		13:50-14:45		1,200	180	靜馨
New 墊上核心		18:00-18:55		1,200	180	中心師資
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
芳香美型脊柱瑜珈		21:00-21:55		1,200	180	靜馨
基礎瑜珈		日		10:00-10:55	8	960
New 墊上核心	19:00-19:55		1,200	180		Isabella
芳香美型脊柱瑜珈	21:00-21:55		1,200	180		靜馨

空瑜系列

課程名稱	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	7	2,100	350	筱晴
New 空中瑜珈		13:30-14:25		2,100	350	甜甜
New 基礎空中瑜珈		20:00-20:55		2,450	400	筱晴
空中瑜珈	二	11:30-12:25	7	2,100	350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		2,100	350	Ivy
空中瑜珈		19:00-19:55		2,450	400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		2,450	400	Ivy
New 基礎空中瑜珈	三	16:00-16:55	8	2,400	350	派派
New 基礎空中瑜珈		17:00-17:55		2,400	350	派派
空中瑜珈		19:00-19:55		2,800	400	筱晴
空中瑜珈		20:00-20:55		2,800	400	筱晴
New 空中療癒瑜珈		21:00-21:55		2,800	400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55	7	2,100	350	Ivy
空中瑜珈		17:30-18:25		2,450	400	Ivy
New 空中瑜珈		20:00-20:55		2,450	400	軒軒
New 空中瑜珈		21:00-21:55		2,450	400	軒軒
空中瑜珈		11:30-12:25		2,400	350	筱晴
空中瑜珈	五	13:30-14:25	8	2,400	350	Ivy
空中瑜珈		14:30-15:25		2,400	350	Ivy
New 基礎空中瑜珈		15:30-16:25		2,400	350	派派
空中瑜珈		18:00-18:55		2,800	400	Tilly
空中瑜珈		19:00-19:55		2,800	400	Tilly
空中瑜珈		20:00-20:55		2,800	400	婷婷
空中瑜珈		21:00-21:55		2,800	400	婷婷
New 空中瑜珈		13:50-14:45		2,800	400	勇勇
New 空中瑜珈	六	18:00-18:55	8	2,800	400	甜甜
New 空中瑜珈		19:00-19:55		2,800	400	軒軒
New 空中瑜珈		20:00-20:55		2,800	400	軒軒
空中瑜珈		09:00-09:55		2,400	350	婷婷
空中瑜珈	日	10:00-10:55	8	2,400	350	Ivy
New 空中瑜珈		11:00-11:55		2,400	350	勇勇
New 空中瑜珈		18:00-18:55		2,800	400	勇勇
New 空中瑜珈		19:00-19:55		2,800	400	勇勇
New 基礎空中瑜珈		20:00-20:55		2,800	400	派派

才藝系列

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
New 劍道團體班	二	20:00-21:30	7	1,750	300	中心師資
柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	8	1,440	200	Sharen



兒童系列

*「兒童舞動爵士」1/2(六)停課一次

*適合年齡：7-12歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
New 兒童綜合體能	三	20:00-20:55	8	1,200	180	大江
New 兒童遊戲瑜珈	四	09:00-09:55	7	840	150	Betty
*兒童舞動爵士	六	09:00-09:55	7	840	150	凡凡
New 兒童街舞		09:00-09:55	8	960	150	Blackie
New 兒童網球		14:50-15:45		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	8	960	150	Jason

幼兒系列

*「幼兒律動」1/2(六)停課一次

*適合年齡：3-6歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
New 幼兒籃球團體班	二	18:00-19:00	7	2,100	350	大江
New 幼兒綜合體能		19:00-19:55		2,100	350	大江
New 幼兒籃球團體班	三	18:00-19:00	8	2,400	350	大江
New 幼兒綜合體能		19:00-19:55		2,400	350	大江
New 親子體適能(3-6歲)		20:00-20:55		2,400	350	Ari
迷你網球	六	10:30-11:25	8	2,000	300	克里斯多福
*幼兒律動		11:00-11:55	7	1,750	300	凡凡
New 迷你網球	日	08:05-09:00	8	2,000	300	克里斯多福

技擊系列

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
陳氏太極拳	二	08:00-08:55	7	840	150	陳忠山
New 陳氏太極拳		09:00-09:55		840	150	陳忠山
New 陳氏太極拳	三	13:50-14:45	8	960	150	陳忠山
New 陳氏太極拳	四	08:00-08:55	7	840	150	陳忠山
New 修身拳擊		19:00-19:55		1,260	200	Rachel
New 修身拳擊		20:00-20:55		1,260	200	Rachel
修身拳擊		21:00-21:55		1,260	200	Rachel
New 陳氏太極拳	五	11:00-11:55	8	960	150	陳忠山
New Thump Boxing		19:00-19:55		1,440	200	小馬
修身拳擊	六	14:50-15:45	8	1,440	200	Rachel
燃脂拳擊		15:50-16:45		1,440	200	Rachel
New 拳擊體適能		18:00-18:55		1,440	200	小馬

球類課程

* 兒童課程：小一至小六
* 成人課程：國中以上

期課課程

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
New 兒童籃球團體班	一	17:30-19:00	7	2,450	400	King教練團
New 兒童籃球團體班	二	17:30-19:00	7	2,450	400	King教練團
New 兒童籃球團體班	六	13:00-14:30	8	2,800	400	King教練團
New 兒童籃球團體班	日	14:00-15:30	8	2,800	400	King教練團
兒童籃球團體班		16:00-17:30		2,800	400	King教練團
New 兒童羽球團體班	一	17:00-18:30	7	2,450	400	中心師資
New 兒童羽球團體班	二	17:00-18:30	7	2,450	400	中心師資
New 兒童羽球團體班	三	17:00-18:30	8	2,800	400	中心師資
成人羽球團體班		20:00-22:00		3,200	450	慈涵
New 兒童羽球團體班	四	17:00-18:30	7	2,450	400	中心師資
成人羽球團體班	五	18:00-20:00	8	3,200	450	廷安
成人羽球團體班		20:00-22:00		3,200	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		2,800	400	育震
New 兒童羽球團體班		15:30-17:00		2,800	400	廷安
New 兒童羽球團體班	日	13:00-14:30	8	2,800	400	世豪
New 兒童羽球團體班		14:30-16:00		2,800	400	育震
New 成人羽球團體班		18:00-20:00		3,200	450	俊逸
New 兒童桌球團體班	一	19:30-20:30	7	1,050	200	廷安
New 兒童桌球團體班	二	19:00-20:30	7	1,750	300	小黑
New 兒童桌球團體班	三	17:30-18:30	8	1,200	200	育震
New 兒童桌球團體班		19:00-20:00		1,200	200	育震
New 兒童桌球團體班	日	10:00-11:30	8	2,000	300	湘湘

家教班

10堂續報**9折** | 20堂優惠**9折** | 30堂優惠**85折**

課名	時間	價格	單堂
1對1教練課	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約 (須於兩個月內上完購買之課程)	10,000	800
1對2教練課		13,500	1,200
1對3教練課		15,000	1,500
1對4教練課		16,000	1,600

▲ 體驗價每人僅限使用乙次

▲ 續報優惠僅限10堂，其餘堂數價格均以優惠價為主