

8月 單月課程

110/8/1-110/8/31

7/23-7/29

報名享▶▶▶

85折

注意

- 上課老師及學生須全程配戴口罩
- 須自備課程輔具(如瑜珈墊、瑜珈磚、瑜珈輪等)，本中心暫時停止外借
- 授課老師符合每7天一次快篩陰性證明
 - 課程每間教室2公尺標線劃設
 - 課程間隔一小時清潔消毒

Cancel

Do it now!

TRX系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
懸吊訓練課程	一	19:00-19:55	5	\$1,500	\$350	Poca
TRX+HIIT	三	11:00-11:55	4	\$1,000	\$300	Kiwi
TRX微雕塑		19:00-19:55		\$1,200	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	19:00-19:55	4	\$1,200	\$350	Kiwi
微痠微累的TRX	六	09:00-09:55	4	\$1,000	\$300	Kiwi
TRX懸吊肌力訓練		15:00-15:55		\$1,200	\$350	Mac
TRX微全身性循環		17:00-17:55		\$1,200	\$350	歐歐
TRX體態雕塑		19:00-19:55		\$1,200	\$350	歐歐

* 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。

肌力系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
基礎肌力	一	09:00-09:55	5	\$1,000	\$250	Zoe
綜合健身		19:00-19:55		\$1,250	\$300	孫駿
基礎重量訓練	二	10:00-10:55	5	\$1,000	\$250	Ruby
基礎重量訓練	三	10:00-10:55	4	\$800	\$250	Ruby
混合肌力		18:00-18:55		\$1,000	\$300	Zoe
混合肌力	四	18:00-18:55	4	\$1,000	\$300	Zoe
綜合健身	五	19:00-19:55	4	\$1,000	\$300	孫駿
健身拳擊		20:00-20:55		\$1,000	\$300	孫駿
基礎肌力	六	10:00-10:55	4	\$800	\$250	Zoe

技擊系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
防身太極	一	09:00-09:55	5	\$600	\$150	陳忠山
防身太極		20:00-20:55		\$900	\$200	陳忠山
防身太極	三	09:00-09:55	4	\$480	\$150	陳忠山

舞蹈系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
中東肚皮舞技巧班	二	14:00-14:55	5	\$600	\$150	宜君
中東肚皮舞技巧班	三	14:00-14:55	4	\$480	\$150	宜君
中東肚皮舞技巧班	四	20:00-20:55	4	\$600	\$180	宜君

兒童系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
兒童瑜珈	六	14:00-14:55	4	\$600	\$180	甜甜
兒童空中瑜珈 (7-12y)		16:00-16:55		\$1,400	\$400	甜甜
兒童瑜珈	日	14:00-14:55	5	\$750	\$180	甜甜
兒童空中瑜珈 (7-12y)		16:00-16:55		\$1,750	\$400	甜甜

空瑜系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
空中瑜珈	一	10:00-10:55	5	\$1,500	\$350	婷婷
空中瑜珈	一	10:00-10:55	5	\$1,500	\$350	Ivy
空中瑜珈		18:00-18:55		\$1,750	\$400	Ivy
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,750	\$400	Aya
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,750	\$400	勇勇
基礎空瑜		18:00-18:55		\$1,400	\$400	派派
基礎空中瑜珈	三	20:00-20:55	4	\$1,400	\$400	勇勇
基礎空瑜		20:00-20:55		\$1,400	\$400	派派
空中瑜珈		10:00-10:55		\$1,200	\$350	Ivy
空中瑜珈	四	16:00-16:55	4	\$1,200	\$350	Ivy
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	軒軒
基礎空中瑜珈		09:00-09:55		\$1,200	\$350	Aya
空中瑜珈	五	16:00-16:55	4	\$1,200	\$350	Ivy
基礎空瑜		18:00-18:55		\$1,400	\$400	派派
基礎空中瑜珈		18:00-18:55		\$1,400	\$400	軒軒
基礎空中瑜珈	六	20:00-20:55	4	\$1,400	\$400	軒軒
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$1,500	\$350	Aya
基礎空中瑜珈	日	18:00-18:55	5	\$1,750	\$400	勇勇
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,750	\$400	勇勇
基礎空瑜		20:00-20:55		\$1,750	\$400	派派

有氧系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
Zumba	一	18:00-18:55	5	\$750	\$180	Poca
Zumba	二	18:00-18:55	5	\$750	\$180	尤雪
StrongNation	三	21:00-21:55	4	\$600	\$180	Eric
Zumba	四	14:00-14:55	4	\$480	\$150	尤雪
iPARTY愛派對有氧		15:00-15:55		\$480	\$150	尤雪
iPARTY愛派對有氧	六	16:00-16:55	4	\$600	\$180	尤雪

瑜珈系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
肌力瑜珈	一	20:00-20:55	5	\$750	\$180	Cindy
流動瑜珈	二	11:00-11:55	5	\$600	\$150	Ivy
瑜珈提斯		15:00-15:55		\$600	\$150	尤雪
流動瑜珈		17:00-17:55		\$600	\$150	Ivy
進階瑜珈		19:00-19:55		\$750	\$180	Cindy
基礎皮拉提斯		21:00-21:55		\$750	\$180	勇勇
基礎瑜珈	三	19:00-19:55	4	\$600	\$180	Cindy
伸展瑜珈	四	09:00-09:55	4	\$480	\$150	雅芝
趣味親子瑜珈 (3-6y)		10:00-10:55		\$480	\$150	雅芝
瑜珈輪		11:00-11:55		\$600	\$180	Ivy
肌力瑜珈		16:00-16:55		\$480	\$150	雅芝
流動瑜珈		17:00-17:55		\$480	\$150	雅芝
進階瑜珈		19:00-19:55		\$600	\$180	Cindy
伸展瑜珈	五	09:00-09:55	4	\$480	\$150	雅芝
趣味親子瑜珈 (3-6y)		10:00-10:55		\$480	\$150	雅芝
伸展瑜珈		14:00-14:55		\$480	\$150	雅芝
舒緩瑜珈		15:00-15:55		\$480	\$150	雅芝
瑜珈提斯		17:00-17:55		\$480	\$150	尤雪
流動瑜珈		18:00-18:55		\$600	\$180	Cindy

飛輪系列

課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
高效率飛輪	一	15:00-15:50	5	\$600	\$150	Sei
完美體態飛輪		18:00-18:50		\$900	\$200	Ling
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$900	\$200	Ling
完美體態飛輪		20:00-20:50		\$900	\$200	Ling
飛輪動起來	三	10:00-10:50	4	\$480	\$150	Kiwi
微解封的微飛輪		18:00-18:55		\$720	\$200	Kiwi
飛輪重新開始	四	18:00-18:50	4	\$720	\$200	Kiwi
微解封也要騎飛輪	六	10:00-10:55	4	\$480	\$150	Kiwi

