

宜蘭國民運動中心 Yi Lan Civil Sports Center
Mother's Day
108-3期
05 > 06月
雙月期課簡章
自108年05月01日至108年06月30日止

五、六月時程

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	8	8	8	9	8	9	9
停課日期			5/1勞動節		6/7端午節		

課程優惠活動

- 4/13-4/19
優惠一 原班續報85折
優惠二 不分新舊生，6人團報即享8折優惠
- 4/20-4/26
於體驗課後報名該課即享9折優惠
- 4/20-4/30
優惠一 第二門課享 **半價優惠**
(同一人購買兩門課方可享價低者半價優惠)
優惠二 兩人9折、三人88折、四人85折

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
- *65歲以上
- 樂齡游泳池月卡 \$500元/35天 (每日12點前可使用游泳池)
- 樂齡健身房月卡 \$500元/35天 (每日18點前可使用健身房)

TRX 系列課程

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	一	10:00-10:55	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
TRX燃脂肌力	一	11:00-11:55	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
TRX核心訓練	二	14:50-15:45	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
TRX核心訓練	二	15:50-16:45	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
懸吊TRX	三	10:00-10:55	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
懸吊TRX	三	11:10-12:05	8	\$ 2,000	\$ 300	阿Q
TRX肌力與體能	三	19:00-19:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh
TRX懸吊	四	18:00-18:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX懸吊	四	19:00-19:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX肌力與體能	四	20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
懸吊TRX	四	20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	阿Q
懸吊TRX	五	17:30-18:25	8	\$ 2,400	\$ 350	阿Q
TRX肌力與體能	五	20:00-20:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh
懸吊TRX	六	09:00-09:55	9	\$ 2,700	\$ 350	JCU
懸吊TRX	六	10:00-10:55	9	\$ 2,700	\$ 350	JCU
TRX肌力與體能	六	14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
TRX懸吊	日	08:30-09:25	9	\$ 2,700	\$ 350	雅涵
懸吊入門	日	13:50-14:45	9	\$ 2,700	\$ 350	JCU
TRX核心訓練	日	15:50-16:45	9	\$ 2,700	\$ 350	雯雯

有氧 系列課程

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	一	18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小穎
Zumba	一	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	大芯
iPARTY派對有氧	二	14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	尤雪
拳擊有氧入門	二	18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	JCU
拳擊有氧入門	三	12:20-13:15	8	\$ 960	\$ 150	JCU
Zumba	三	09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150	大芯
Zumba	四	14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雪
iPARTY派對有氧	四	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	尤雪
Zumba	五	14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	YuChen
派對雙響炮	五	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Candy
燃脂有氧	五	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小宇
熱舞有氧	五	21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Candy
iPARTY派對有氧	六	14:50-15:45	9	\$ 1,350	\$ 180	尤雪
iPARTY愛派對有氧	日	09:00-09:55	9	\$ 1,350	\$ 180	將將
iWALK愛健走有氧	日	10:00-10:55	9	\$ 1,350	\$ 180	將將
iPARTY派對有氧	日	11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	將將

舞蹈 系列課程

雕塑身型，用舞姿釋放情感，將情緒與音樂結合，更是一種意境表達。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
MV熱舞	一	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小穎
拉丁舞班	一	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	柳町
摩登舞班(華爾滋)	二	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	柳町
中東肚皮舞	三	14:15-15:40	8	\$ 1,440	\$ 200	宣君
大溪地有氧草裙舞	四	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	瑋瑋

肌力 系列課程

具有健美健身作用，改善神經系統，增強心臟功能，適合所有年齡層一同參與。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
肌力與滾筒放鬆	五	21:00-21:55	8	\$ 1,440	\$ 200	小宇
全方位雕塑	六	20:00-20:55	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲
全方位雕塑	日	19:00-19:55	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲

技擊 系列課程

心靜不亂、動作輕靈細膩，具有健美健身作用，改善神經系統，增強心臟功能，適合所有年齡層一同參與。

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	一	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	林朝來
傳統老架熊氏太極拳	一	15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	黃俊雄
太極拳氣功導引	二	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	林朝來
傳統老架熊氏太極拳	二	15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	黃俊雄
Thump Boxing	五	18:00-18:55	8	\$ 2,000	\$ 300	小宇

體操 系列課程

體操不但以自然性，訓練性動作為基礎，更經過藝術加工的动作，使身體各關節得到充分的活動，各肌肉均得到發展。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
巴西自然體操	二	09:00-09:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Terry
巴西自然體操	二	10:00-10:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Terry
巴西自然體操	二	11:00-11:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Terry

幼兒 系列課程

學齡前幼兒可增加自信、平衡感及音樂律動，增加凝聚力及提升專注力。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
親子動一動	一	10:00-10:50	8	\$ 2,000	\$ 300	小穎
幼兒體能	二	18:40-19:35	8	\$ 2,400	\$ 350	Nemo
雙語幼兒瑜珈	三	14:50-15:45	8	\$ 2,000	\$ 300	EVA
幼兒體能	四	09:00-09:50	9	\$ 2,250	\$ 300	楊承運
幼兒體能	四	14:00-14:50	9	\$ 2,250	\$ 300	楊承運
幼兒體能	五	09:00-09:50	8	\$ 2,000	\$ 300	楊承運
親子動一動	六	11:00-11:50	9	\$ 2,700	\$ 350	小穎

* 各項優惠不得合併使用
* 任一門課沒開成，開成課即以85折計價

* 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

空中瑜珈 系列課程

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與釋放壓力，可幫助練習者提升身體的協調感與核心力量。

*注意事項：
1. 須穿著貼身運動長褲及有袖貼身上衣
2. 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	一	11:30-12:25	8	\$ 2,400	\$ 350	筱晴
空中瑜珈	一	13:30-14:25	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	一	14:50-15:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
基礎空中瑜珈	一	19:00-19:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	一	20:00-20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中療癒瑜珈	一	21:00-21:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	二	11:00-11:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	二	13:00-14:30	8	\$ 3,600	\$ 500	Ivy
空中瑜珈	二	14:50-15:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	二	20:00-20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy
基礎空中瑜珈	三	20:00-20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	三	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	四	13:00-14:30	9	\$ 4,050	\$ 500	Ivy
空中瑜珈	四	14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	四	15:50-16:45	9	\$ 2,400	\$ 350	筱晴
空中瑜珈	四	13:50-14:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	五	14:50-15:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	五	18:00-18:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy
兒童空中瑜珈	六	10:00-10:55	9	\$ 3,150	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	六	11:00-11:55	9	\$ 3,150	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	六	11:00-11:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy
*空中瑜珈	日	20:00-20:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Kate

飛輪 系列課程

有氧與肌力運動的結合，增強心肺功能、核心肌群，改善腹部、背部及臀部線條肌肉。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
心肺飛輪	一	11:00-11:50	8	\$ 960	\$ 150	台富
肌耐力飛輪	一	18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富
心肺飛輪	一	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富
體態雕塑飛輪	二	14:00-14:50	8	\$ 960	\$ 150	台富
肌耐力飛輪	二	16:00-16:50	8	\$ 960	\$ 150	台富
完美體態飛輪	二	19:00-19:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Ling
李瘦飛輪	二	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
基礎飛輪	二	21:00-21:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
低衝擊燃脂飛輪	三	09:00-09:50	8	\$ 960	\$ 150	JCU
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi
邁向完美飛輪	三	11:00-11:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi
體態雕塑飛輪	三	18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富
進階飛輪	三	19:00-19:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	三	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
入門飛輪	四	19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
體態雕塑飛輪	四	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富
曲線雕塑飛輪	四	10:00-10:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi
100%完美享瘦飛輪	四	18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
雕塑飛輪	五	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Candy
初階飛輪	五	21:00-21:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
入門飛輪	六	10:00-10:50	9	\$ 1,620	\$ 200	阿Q
基礎訓練飛輪	六	11:00-11:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
體態雕塑飛輪	六	14:00-14:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富
快樂燃脂飛輪	六	15:00-15:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
入門飛輪	六	19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲
邁向完美飛輪	日	15:00-15:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
基礎訓練飛輪	日	16:00-16:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	日	18:00-18:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
低衝擊燃脂飛輪	日	19:00-19:55	9	\$ 1,620	\$ 200	雯雯
入門飛輪	日	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
EZ飛輪	日	21:00-21:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey

才藝 系列課程

透過各種活潑的才藝教學開啟另一道豐富的生活，聘請專業老師設計的才藝課程培養第二專長與興趣。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	備註
成人烏克麗麗	二	18:00-19:30	8	\$ 2,160	\$ 320	達觀	\$50材料費另計
陶笛魔法薩	二	10:00-12:10	8	\$ 2,880	\$ 400	玉米	\$100材料費另計
兒童黏土	三	13:00-14:30	8	\$ 1,800	\$ 275	Lisa	7-12歲 \$1600材料費另計
正念與身心照護	三	14:40-16:50	8	\$ 2,400	\$ 350		正念課程 團體
飲食覺知與健康	三	17:30-19:40	8	\$ 2,880	\$ 400		正念課程 團體
柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	8	\$ 1,440	\$ 200	Sharen	
休閒風景油畫	四	19:00-21:00	8	\$ 2,880	\$ 400	Lisa	\$2400材料費另計
幼兒黏土	四	09:30-10:25	9	\$ 1,620	\$ 200	Lisa	3-6歲、\$900材料費另計
兒童烏克麗麗	五	08:50-10:20	8	\$ 1,800	\$ 275	達觀	7-12歲、\$50材料費另計
成人烏克麗麗	五	10:30-12:00	8	\$ 1,800	\$ 275	達觀	\$50材料費另計
兒童創意繪畫	五	13:30-14:25	8	\$ 1,440	\$ 200	Lisa	7-12歲、\$800材料費另計
休閒水彩畫	五	15:00-16:30	8	\$ 1,800	\$ 275	Lisa	\$1200材料費另計
兒童烏克麗麗	六	18:00-19:30	8	\$ 2,160	\$ 320	達觀	\$50材料費另計
兒童創意繪畫課	六	09:30-11:30	9	\$ 3,240			

球類課程

系列課程	班別	星期	上課時間	堂數	期課價格	單堂價格	教練	備註
足球	兒童足球團體班	一	13:30-15:00	8	\$ 2,400	\$ 350	甄子	
	兒童足球團體班	二	18:30-20:00	8	\$ 3,000	\$ 425	甄子	
	兒童足球團體班	三	15:30-17:00	8	\$ 2,400	\$ 350	甄子	
	兒童足球團體班	四	18:30-20:00	9	\$ 3,375	\$ 425	甄子	
	兒童足球進階班	六	08:00-09:30	9	\$ 3,375	\$ 425	甄子	國小4年級以上或有足球基礎者
幼兒	幼兒足球團體班	一、三	18:30-19:30	8	\$ 2,400	\$ 350	甄子	
	幼兒籃球團體班	五	19:00-20:00	7	\$ 2,100	\$ 350	Nemo	5月10日開始上課
	幼兒籃球團體班	六	18:00-19:00	9	\$ 2,700	\$ 350	JJ	該堂3-12歲皆可報名成人不限年齡
	親子籃球班	六	08:00-10:00	9	\$ 3,600	\$ 450	Henry	
	幼兒籃球團體班	日	18:00-19:00	9	\$ 2,700	\$ 350	JJ	
幼兒迷你網球	日	10:00-11:00	9	\$ 2,700	\$ 350	亮麗新多		

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
*育兒媽媽瑜珈	一	10:00-10:55	8	\$ 1,600	\$ 250	Janis
修復瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	小廷
輔助瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	文雯
維密塑形瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
全方位能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	巧純
活力瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
*輪棒瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	明德
*輪棒瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	明德
椅子循環體操		09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉
皮拉提斯		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	鐘曉
瑜珈提斯	10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉	
舒緩瑜珈	11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉	
全方位能量瑜珈	13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨	
整體美型脊柱瑜珈	14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨	
瑜珈提斯	16:00-16:55	8	\$ 960	\$ 150	尤雲	
健康舒適	17:30-18:25	8	\$ 1,200	\$ 180	金華	
入門瑜珈	18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小穎	
基礎瑜珈	18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Cindy	
健康舒適	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華	
覺知瑜珈	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小蘭	
核心強化皮拉提斯	二	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脊椎螺旋運動		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
修復瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	小廷
*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
心靈美體瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
墊上核心		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	小珮
瑜珈療癒與呼吸冥想		12:00-13:20	8	\$ 1,440	\$ 200	EVA
阿斯坦加瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	EVA
生活瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	文雯
活力瑜珈		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
舒壓心靈瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	靜馨
曲線雕塑皮拉提斯		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤
脊椎螺旋運動	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤	
修復瑜珈	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷	
修復瑜珈	21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷	
晚安放鬆瑜珈	21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	筱晴	

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
全方位能量瑜珈	三	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純
瑜珈提斯		13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
曲線雕塑皮拉提斯		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑤
瑜珈提斯		16:00-16:55	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雲
*筋膜放鬆舒壓		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	宸瑤
整體美型脊柱瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
輪棒瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	明德
基礎瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Cindy
健康舒適		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
健康舒適		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
健康舒適		20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
脊椎螺旋	四	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
生活瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	文雯
*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	巧純
瑜珈伸展		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
輔助瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	文雯
瑜珈球		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
健康舒適		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
脈輪能量瑜珈		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	巧純
健康舒適		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
修復瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
覺知瑜珈	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小蘭	
修復瑜珈	21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷	
雕塑瑜珈	五	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
舒緩心靈瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
基礎瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
孕婦瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
瑜珈球		18:40-19:35	9	\$ 1,350	\$ 180	Kate

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
全方位能量瑜珈	六	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純
瑜珈提斯		13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
曲線雕塑皮拉提斯		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑤
瑜珈提斯		16:00-16:55	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雲
*筋膜放鬆舒壓		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	宸瑤
整體美型脊柱瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
輪棒瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	明德
基礎瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Cindy
健康舒適		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
健康舒適		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
健康舒適		20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
脊椎螺旋	日	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
生活瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	文雯
*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	巧純
瑜珈伸展		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
輔助瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	文雯
瑜珈球		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
健康舒適		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
脈輪能量瑜珈		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	巧純
健康舒適		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
修復瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
覺知瑜珈	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小蘭	
修復瑜珈	21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷	
雕塑瑜珈	日	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
舒緩心靈瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
基礎瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
孕婦瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
瑜珈球		18:40-19:35	9	\$ 1,350	\$ 180	Kate

*「育兒媽媽瑜珈」可帶一位1-4歲孩子
 *「輪棒瑜珈」無須自備輔具
 *「筋膜按摩放鬆課」材料費\$2000另計
 *「孕婦瑜珈」懷孕三個月為宜

系列課程	班別	星期	上課時間	堂數	期課價格	單堂價格	教練	備註
桌球	兒童桌球團體班	一	18:00-19:30	4	\$ 1,500	\$ 425	小鳳	6月3日開始上課
	成人桌球團體班	一	18:00-20:00	8	\$ 2,880	\$ 410	雲雲	國中(含)以上皆可報名
	兒童桌球團體班	三	18:00-19:30	8	\$ 3,000	\$ 425	小鳳	
	成人桌球團體班	四	18:00-20:00	9	\$ 3,240	\$ 410	雲雲	國中(含)以上皆可報名
羽毛球	兒童羽毛球團體班	一	19:00-20:30	8	\$ 3,000	\$ 425	慈瀟	
	成人羽毛球團體班	二	20:00-22:00	8	\$ 2,880	\$ 410	慈瀟	
	成人羽毛球團體班	三	20:00-22:00	4	\$ 1,440	\$ 410	慈瀟	6月5日開始上課
	兒童羽毛球團體班	四	19:00-20:30	9	\$ 3,375	\$ 425	慈瀟	
	兒童羽毛球團體班	五	19:30-21:00	8	\$ 3,000	\$ 425	慈瀟	
	成人羽毛球團體班	六	10:30-12:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈瀟	
成人羽毛球團體班	日	19:00-21:00	9	\$ 3,240	\$ 410	慈瀟	國中(含)以上皆可報名	
兒童羽毛球團體班	日	10:30-12:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈瀟		

系列課程	班別	星期	上課時間	堂數	期課價格	單堂價格	教練	備註
籃球	兒童籃球團體班	一	18:30-20:00	8	\$ 3,000	\$ 425	尼克	
	兒童籃球初階班	五	14:30-16:00	8	\$ 2,400	\$ 350	JJ	中心教師
	兒童籃球進階班	五	19:30-21:00	8	\$ 3,000	\$ 425	JJ	國小4年級以上或有籃球基礎者
	兒童籃球初階班	六	18:00-10:00	9	\$ 3,375	\$ 425	Henry	
	兒童籃球進階班	日	08:30-10:00	9	\$ 3,375	\$ 425	JJ	國小4年級以上或有籃球基礎者

泳池課程小叮嚀
 幼兒課程：針對3-6歲孩童，3人開班，每班10人為限
 兒童課程：針對7-12歲孩童，6人開班，每班20人為限，超過10人多位一位教練
 成人課程：6人開班，滿班20人為限，超過10人多位一位教練
 開課日期因私人因素調整恕不另行通知，課程費用包含教練費、場租及保險費及球具器材等費用，上課請帶水樽、毛巾和替換衣物。

泳池/健身房優惠

優惠一 泳池舊班	課名	星期	開班人數	上課時間	費用	堂數	滿班人數
原班續報享9折優惠	幼兒平日團體班	一、四	3人	09:00-10:00	\$ 2,000	6	5人滿班
				16:00-17:00			
				17:00-18:00			
		二、五	3人	18:00-19:00			
				19:00-20:00			
				09:00-10:00			
優惠二 課程結束後一個月內上課學員本人憑簽到單或購課發票購買月會員享8折優惠	幼兒假日團體班	六、日	3人	16:00-17:00	\$ 2,000	6	5人滿班
				17:00-18:00			
				18:00-19:00			
		二、五	3人	19:00-20:00			
				09:00-10:00			
				16:00-17:00			
優惠三 購買泳池幼兒團體課程不適用此優惠	兒童平日團體班(初階、進階)	一、三、五	5人	17:00-18:00	\$ 2,800	10	10人滿班
				18:00-19:00			
				19:00-20:00			
		六、日	5人	20:00-21:00			
				09:00-10:00			
				10:00-11:00			
優惠四 確定開課之班級(報名期限為開課日期前一天)	兒童假日團體班(初階、進階)	六、日	5人	15:00-16:00	\$ 2,800	10	10人滿班
				16:00-17:00			
				20:00-21:00			
		一、三、五	5人	17:00-18:00			
				18:00-19:00			
				19:00-20:00			
優惠五 泳池貼心小叮嚀	成人平日團體班	一、四	5人	08:00-09:00	\$ 2,500	10	10人滿班
				18:00-19:00			
				19:00-20:00			
		二、五	5人	20:00-21:00			
				08:00-09:00			
				18:00-19:00			
優惠六 公益長青游泳班有年紀限制及價格上的優惠，報名時須填出相關證件	成人假日團體班(初階、進階)	六、日	5人	16:00-17:00	\$ 2,500	10	10人滿班
				18:00-19:00			
				19:00-20:00			
		二、四	4人	20:00-21:00			
				19:0			