

星期	一	二	三	四	五	六	日
課次數	9	9	9	8	7	7	9
停課日期				10/10國慶日	9/13中秋節	10/5補班課	

課程優惠活動

會員方案

8/15-8/21

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

包含體驗課(須同一門課)

團體優惠限現金付款

(空瑜、TRX、水瑜、混合肌力僅需5人團報即可享8折優惠)

8/22-8/31

優惠一 報名享88折

優惠二 在學學生任選課程享88折

(須出示學生證或在學證明)

優惠三 兩人9折、三人88折、四人85折

凡是有報名夏令營的學員，八月底
前報名9-10月球類課程享有85折優惠

- 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)

(體能訓練室 x 打造屬於自己的訓練計畫)

1F體能訓練室開放教學及使用!!

- 詳細規則辦法請參見DM右下角
體適能專區

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

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
TRX	TRX燃脂肌力	一	10:00-10:55	9	NT\$ 2,250	NT\$ 300	Kiwi
	TRX燃脂肌力	一	11:00-11:55	9	NT\$ 2,250	NT\$ 300	Kiwi
	懸吊TRX	一	19:00-19:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	台富
	TRX肌力與伸展	一	20:00-20:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	筱蓀
	懸吊TRX	二	14:30-15:25	9	NT\$ 2,250	NT\$ 300	阿Q
	懸吊TRX	二	14:50-15:45	9	NT\$ 2,250	NT\$ 300	JCU
	懸吊TRX	三	11:10-12:05	9	NT\$ 2,250	NT\$ 300	阿Q
	TRX肌力與體能	三	19:00-19:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	Josh
	懸吊TRX	三	20:00-20:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	台富
	懸吊TRX	三	10:00-10:55	8	NT\$ 2,000	NT\$ 300	台富
	懸吊TRX	三	11:00-11:55	8	NT\$ 2,000	NT\$ 300	台富
	TRX肌力訓練	四	14:50-15:45	8	NT\$ 2,000	NT\$ 300	Roger
TRX核心訓練	四	15:50-16:45	8	NT\$ 2,000	NT\$ 300	台富	
TRX肌力訓練	四	18:00-18:55	8	NT\$ 2,400	NT\$ 350	Roger	
懸吊TRX	四	18:00-18:55	8	NT\$ 2,400	NT\$ 350	台富	
懸吊TRX	四	19:00-19:55	8	NT\$ 2,400	NT\$ 350	台富	
懸吊TRX	四	19:00-19:55	8	NT\$ 2,400	NT\$ 350	台富	
初階TRX	四	20:00-20:55	8	NT\$ 2,400	NT\$ 350	Josh	
曲線雕塑TRX	五	10:00-10:55	7	NT\$ 1,750	NT\$ 300	Kiwi	
姊妹們的初階TRX	五	17:00-17:55	7	NT\$ 1,750	NT\$ 300	Kiwi	
TRX肌力與體能	五	20:00-20:55	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	Josh	
TRX肌力與體能	六	14:50-15:45	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	Josh	
TRX全身美力	六	19:00-19:55	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	歐欣	
TRX美臀墊上核心	六	20:00-20:55	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	歐欣	
曲線雕塑TRX	日	17:00-17:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	Kiwi	
完美體態TRX	日	18:00-18:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	Kiwi	

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
肌力	*混合肌力	四	20:00-20:55	8	NT\$ 2,000	NT\$ 300	阿Q
	*全方位體能	六	19:00-19:55	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	謝大哲
	*全方位體能	日	19:00-19:55	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	謝大哲
有氧	肚皮舞有氧	一	17:00-17:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	小穎
	Strona By Zumba	一	18:00-18:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Eric
	Zumba	一	09:00-09:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	大志
	iPARTY派對有氧	一	14:50-15:45	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	尤雪
	拳擊有氧入門	一	18:00-18:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	JCU
	Zumba	二	20:00-20:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	尤雪
	Strona By Zumba	三	21:00-21:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Eric
	派對有氧	三	09:00-09:55	8	NT\$ 960	NT\$ 150	大志
	Zumba	四	14:50-15:45	8	NT\$ 960	NT\$ 150	尤雪
	iPARTY派對有氧	四	20:00-20:55	8	NT\$ 1,200	NT\$ 180	尤雪
	Zumba	四	14:50-15:45	7	NT\$ 840	NT\$ 150	YuChen
	派對有氧	五	18:00-18:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	凱盈
	跑步技術教學-姿勢教法	五	20:00-20:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	智杰教練
	燃脂有氧	五	20:00-20:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	小宇
	iPARTY派對有氧	六	14:50-15:45	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	尤雪
	派對有氧	六	18:00-18:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	大志
	iPARTY派對有氧	日	09:00-09:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	蔣蔣
	iWALK愛健走有氧	日	10:00-10:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	蔣蔣
Strona By Zumba	日	10:00-10:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Eric	
早晨輕有氧&肌力訓練	日	11:00-11:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	蔣蔣	
瑜珈球(極球)	日	18:40-19:35	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Kate	

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
舞蹈	MV熱舞	一	18:00-18:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	小穎
	簡易舞蹈	一	19:00-19:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Tracy
	寶萊塢熱舞	二	20:00-20:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Tracy
	印度寶萊塢舞類	二	10:30-12:00	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	宜君
	中東肚皮舞	二	14:15-15:40	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	宜君
	Boy with luv(girl hip hop)	三	17:30-18:25	8	NT\$ 1,200	NT\$ 180	小步
	新古典舞【青花瓷】	三	18:00-18:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Tracy
	大溪地有氧草裙舞	四	10:00-10:55	8	NT\$ 960	NT\$ 150	瑋瑋
	girl's Jass(初級律動)	四	18:00-18:55	6	NT\$ 900	NT\$ 180	小步
	簡易舞蹈	四	18:00-18:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	Tracy
	kpoo 舞舞	五	19:00-19:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	凱盈
	韓國MV舞蹈	五	17:30-18:25	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	Tracy
	girl's Jass(初級律動)	六	13:50-14:45	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	小步
	Boy with luv(girl hip hop)	日	14:50-15:45	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	小步
	簡易舞蹈	日	15:30-16:25	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Tracy
	流行舞蹈freestyle	日	15:50-16:45	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	小步

舞蹈小步老師課程停課日期：9/12、9/15、9/29、10/2、10/3

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
技擊	傳統老架熊氏太極拳	一	09:00-09:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	林朝來
	傳統老架熊氏太極拳	一	14:50-16:50	9	NT\$ 2,160	NT\$ 300	黃俊維
	太極拳氣功導引	二	09:00-09:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	林朝來
	Thump Boxing	五	18:00-18:55	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	小宇
	Thump Boxing	五	19:00-19:55	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	小宇
空中瑜珈	空中瑜珈	一	11:30-12:25	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	筱蓀
	空中瑜珈	一	13:30-14:25	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	一	14:50-15:45	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	Ivy
	基礎空中瑜珈	一	19:00-19:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	筱蓀
	空中瑜珈	一	20:00-20:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	Tilly
	空中瑜珈	二	11:00-11:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	二	13:30-13:55	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	二	20:00-20:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	Ivy
	空中瑜珈	三	18:30-19:25	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	Ivy
	基礎空中瑜珈	三	20:00-20:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	筱蓀
	空中瑜珈	四	13:00-14:30	8	NT\$ 3,600	NT\$ 500	Ivy
	空中瑜珈	四	12:20-13:15	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	筱蓀
	空中瑜珈	四	13:50-14:45	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	六	19:00-19:55	7	NT\$ 2,450	NT\$ 400	Tilly
	空中瑜珈	六	20:00-20:55	7	NT\$ 2,450	NT\$ 400	Tilly
	空中瑜珈	日	10:00-10:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	Ivy
	空中瑜珈	日	11:00-11:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	Tilly
	空中瑜珈	日	17:00-17:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	Tilly
空中瑜珈	日	20:00-20:55	9	NT\$ 3,150	NT\$ 400	Kate	

*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、近期動過骨科手術者不適合此課程，或需請醫生評估

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
飛輪	熱血飛輪	一	07:00-07:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	台富
	心肺飛輪	一	11:00-11:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	台富
	肌耐力飛輪	一	18:00-18:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	台富
	入門減脂飛輪	一	19:00-19:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	Ling
	心肺飛輪	一	20:00-20:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	台富
	卡路里飛輪	一	09:00-09:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	Sei
	燃脂飛輪	一	10:00-10:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	Sei
	體態雕塑飛輪	一	14:00-14:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	台富
	肌肉耐力飛輪	一	16:00-16:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	台富
	完美體態飛輪	一	19:00-19:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	Ling
	享受飛輪	一	20:00-20:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	Monkey
	基礎飛輪	一	21:00-21:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	Monkey
	基礎訓練飛輪	二	10:00-10:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	Kiwi
	邁向完美飛輪	二	11:00-11:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	Kiwi
	肌肉耐力飛輪	二	16:00-16:50	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	台富
	體態雕塑飛輪	二	18:00-18:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	台富
	進階飛輪	二	19:00-19:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	Kiwi
	快樂燃脂飛輪	二	20:00-20:50	9	NT\$ 1,620	NT\$ 200	Kiwi
熱血飛輪	二	07:00-07:50	8	NT\$ 960	NT\$ 150	台富	
卡路里飛輪	二	09:00-09:50	8	NT\$ 960	NT\$ 150	Sei	
燃脂飛輪	二	10:00-10:50	8	NT\$ 960	NT\$ 150	Sei	
燃脂飛輪	二	14:00-14:50	8	NT\$ 960	NT\$ 150	Sei	
體態雕塑飛輪	二	20:00-20:50	8	NT\$ 1,440	NT\$ 200	台富	
曲線雕塑飛輪	二	09:00-09:50	7	NT\$ 840	NT\$ 150	Kiwi	
曲線雕塑飛輪	二	11:00-11:55	7	NT\$ 840	NT\$ 150	Kiwi	
100%完美享受飛輪	二	18:00-18:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	Kiwi	
雕塑飛輪	二	19:00-19:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	響響	
初階飛輪	二	21:00-21:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	Monkey	
入門飛輪	二	10:00-10:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	響響	
基礎訓練飛輪	二	11:00-11:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	Kiwi	
體態雕塑飛輪	二	14:00-14:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	台富	
快樂燃脂飛輪	二	15:00-15:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200	台富	
入門飛輪	二	20:00-20:50	7	NT\$ 1,260	NT\$ 200</		

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
瑜珈	晨光瑜珈	一	08:00-08:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	明穗
	修復瑜珈		10:00-10:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	小廷
	瑜珈輪		11:00-11:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Ivy
	健康舒活(進階)	18:00-18:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	金華	
	皮拉提斯瑜珈	20:00-20:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	靜馨	
	皮拉提斯瑜珈	二	10:00-10:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	蘇隆
	瑜珈提斯		10:00-10:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	吉龍
	舒緩瑜珈		11:00-11:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	吉龍
	皮拉提斯瑜珈	13:50-14:45	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	靜馨	
	瑜珈提斯	15:50-16:45	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	尤雲	
	健康舒活	15:50-16:45	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	金華	
	入門瑜珈	17:30-18:25	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	小穎	
	輪轉瑜珈	18:00-18:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	明穗	
	健康舒活	19:00-19:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	金華	
	基礎瑜珈	20:00-20:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Cindy	
	晨光瑜珈	08:00-08:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	明穗	
	核心強化皮拉提斯	09:00-09:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	麗蓉	
	脊椎螺旋運動	10:00-10:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	麗蓉	
	修復瑜珈	10:00-10:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	小廷	
	瑜珈輪	11:00-11:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Ivy	
	筋脈滾滾鬆鬆課	11:00-11:55	9	NT\$ 1,080	NT\$ 150	麗蓉	
	瑜珈輪	13:00-13:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Ivy	
	呼吸與陰瑜珈	19:20-20:15	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	小園	
	修復瑜珈	20:00-20:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	小廷	
	呼吸與陰瑜珈	20:25-21:20	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	小園	
	晚安療癒瑜珈	21:00-21:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	筱晴	
	脊椎螺旋運動	09:00-09:55	8	NT\$ 960	NT\$ 150	麗蓉	
	核心強化皮拉提斯	10:00-10:55	8	NT\$ 960	NT\$ 150	麗蓉	
	筋脈滾滾鬆鬆課	11:00-11:55	8	NT\$ 960	NT\$ 150	麗蓉	
	脈輪能量瑜珈	11:00-11:55	8	NT\$ 960	NT\$ 150	巧純	
整體美型脊柱瑜珈	13:50-14:45	8	NT\$ 960	NT\$ 150	靜馨		
全方位能量瑜珈	14:50-14:45	8	NT\$ 960	NT\$ 150	靜馨		
瑜珈提斯	15:50-16:45	8	NT\$ 960	NT\$ 150	尤雲		
健康舒活(進階)	19:00-19:55	8	NT\$ 1,200	NT\$ 180	金華		
健康舒活	20:00-20:55	8	NT\$ 1,200	NT\$ 180	金華		
進階瑜珈	20:30-21:25	8	NT\$ 1,200	NT\$ 180	Cindy		
脈輪能量瑜珈	13:50-14:45	7	NT\$ 840	NT\$ 150	巧純		
瑜珈輪	14:50-15:45	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	Ivy		
健康舒活	15:50-16:45	7	NT\$ 840	NT\$ 150	金華		
健康舒活	18:00-18:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	金華		
脈輪能量瑜珈	19:00-19:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	巧純		
健康舒活(進階)	19:00-19:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	金華		
修復瑜珈	20:00-20:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	小廷		
修復瑜珈	10:00-10:55	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	小廷		
皮拉提斯瑜珈	13:50-14:45	7	NT\$ 1,050	NT\$ 180	靜馨		
基礎瑜珈	10:00-10:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Janis		
親子瑜珈	11:00-11:55	9	NT\$ 1,350	NT\$ 180	Janis		

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。

*「親子瑜珈」可帶一位1-6歲孩子課程以大人為主
*「輪轉瑜珈」無須自備輔具
*「筋脈滾滾鬆鬆課」材料費\$2000另計

球類課程專區照過來

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
籃球	兒童籃球團體班	三	18:30-20:00	9	NT\$ 3,375	NT\$ 425	Henry
	兒童籃球初階班	五	13:30-15:00	7	NT\$ 2,625	NT\$ 425	大壯
	兒童籃球進階班	五	18:00-19:30	7	NT\$ 2,625	NT\$ 425	尼克
	兒童籃球團體班	六	09:30-11:00	7	NT\$ 2,625	NT\$ 425	大壯

籃球是團體運動中少數能透過獨自訓練有所進步的運動，不只能做為休閒活動、強健體魄，更是一項同時有益於生理及心理健康的運動

▲團體班：小一到小六皆可報名 一初階班：報名對象小一到小四 一進階班：報名對象小五到國三

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
幼兒	幼幼足球團體班	一	11:00-12:00	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	鬍子
	小幼班迷你網球	一	18:00-19:00	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	克里斯多福
	幼幼足球團體班	一	10:30-11:30	9	NT\$ 2,700	NT\$ 350	鬍子
	幼幼足球團體班	四	16:30-17:30	8	NT\$ 2,400	NT\$ 350	小陳
	大幼班迷你網球	四	18:00-19:00	8	NT\$ 2,400	NT\$ 350	克里斯多福
	幼幼籃球團體班	五	19:00-20:00	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	Nemo
幼幼籃球團體班	六	11:00-12:00	7	NT\$ 2,100	NT\$ 350	大壯	

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。
▲-籃球團體班、迷你網球班、足球團體班：報名對象4-6歲
-小幼班迷你網球(一)18:00-19:00：4-5歲
-大幼班迷你網球(四)18:00-19:00：6-7歲

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
足球	兒童足球團體班	四	18:00-19:30	8	NT\$ 3,000	NT\$ 425	小陳
	兒童足球團體班	五	19:00-20:30	7	NT\$ 2,625	NT\$ 425	鬍子

可以培養積極向上、勇於拼搏、不怕困難、吃苦耐劳的精神，有利於增強體質、促進健康。
▲-兒童足球團體班：6-12歲皆可報名

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
羽球	兒童羽球團體班	一	18:30-20:00	9	NT\$ 3,375	NT\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班		20:00-22:00	9	NT\$ 3,240	NT\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	二	18:30-20:00	9	NT\$ 3,375	NT\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班		20:00-22:00	9	NT\$ 3,240	NT\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	三	18:30-20:00	9	NT\$ 3,375	NT\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班		20:00-22:00	9	NT\$ 3,240	NT\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	四	18:30-20:00	8	NT\$ 3,000	NT\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班		20:00-22:00	8	NT\$ 2,880	NT\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	五	18:30-20:00	7	NT\$ 2,625	NT\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班		20:00-22:00	7	NT\$ 2,520	NT\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	六	10:30-12:00	7	NT\$ 2,625	NT\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班		19:00-21:00	7	NT\$ 2,520	NT\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	日	10:30-12:00	9	NT\$ 3,375	NT\$ 425	慈涵

這項運動簡單易學，要求團隊默契及合作精神，需要技術及靈敏的動作，亦可達到靈活身體關節、增強心血管系統等等。
▲-成人團體班：國中以上皆可報名
-兒童團體班：小一至小六皆可報名

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

對頭腦最佳的運動，有效增強眼、手、腳的協調以及反應能力，並培養團隊合作精神及默契。
▲-初階班：報名對象小一至小四
-進階班：報名對象小五至國三

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
球類家數班	1V1	1V2	5堂	NT\$ 5,500	5堂	NT\$ 8,500	每堂課為1小時，需在2個月內上完購買之課程
	10堂		NT\$ 10,000	10堂	NT\$ 15,000		
	15堂		NT\$ 13,500	15堂	NT\$ 19,500		
	20堂		NT\$ 16,000	20堂	NT\$ 22,000		

游泳課程

► 優惠一 泳池舊班 原班續報享9折優惠
► 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9折優惠 (購買泳池幼兒團體課程不適用此優惠)

(*確定開課之班級，報名期限為開課日前一天)

於中心泳課結訓經測驗後可獲得一本"泳士護照"
凡持護照本人報名泳訓課程可享九折優惠
請自行保管，如遺失補發需工本費100元整

課程	星期	開班人數	上課時間	費用	堂數	滿班人數
幼兒平日	一、四	3人	0900-1000	NT\$2,000	6	5人
			1000-1100			
幼兒平日	二、五	3人	1600-1700	NT\$2,000	6	5人
			1700-1800			
幼兒假日	六、日	3人	0900-1000	NT\$2,000	6	5人
			1000-1100			
兒童平日	一、四	5人	1300-1400	NT\$2,800	10	10人
			1500-1600			
兒童假日	六、日	5人	1700-1800	NT\$2,800	10	10人
			1800-1900			
成人平日	二、五	5人	0800-0900	NT\$2,500	10	10人
			1200-1300			
成人假日	六、日	5人	1400-1500	NT\$2,500	10	10人
			1600-1700			
公益長青班	一、三、五	4人	0800-0900	NT\$2,000	10	10人
			1100-1200			
女性平日	二、四	5人	1200-1300	NT\$2,700	10	10人
			1900-2000			
女性假日	六、日	5人	0800-0900	NT\$2,700	10	10人
			1200-1300			
女性假日	六、日	5人	0900-1000	NT\$2,700	10	10人
			1100-1200			

*泳池貼心小叮嚀
1.上課期間或無法到課請事先請假，請每堂補游泳入場1次
2.團體課程課後或未到者恕無補課，課後過期到單免換自行入場練習(開本人使用)，請於上課期間至課程結束一個月內使用完畢。
3.團體班費用皆附：教練費、保險費、器材費、一位免費陪同(下水外另算)
4.公益長青泳班有年紀限制及價格上的優惠，報名時請提出相關證件

課程名稱	時間	費用	備註
一對一教練班	堂數 10堂課共10小時	\$ 12,000/人	-
一對一天使班	時間 須配合現場時段與教練預約	\$ 10,000/人	需出示身心障礙證明文件
一對二教練班	時間 須配合現場時段與教練預約	\$ 7,000/人	-
一對三教練班		\$ 5,000/人	需自行湊齊人數
一對四教練班		\$ 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.家數班費用皆附：教練費、保險費、器材費、一位家長免費陪同(下水外另算)。
3.報名多人家數班者，必須同時段一起上課，不接受分批及分段上課。
4.報名多人家數班者，若單一學員欲退費，需全班學員一起退費。

攀岩課程

課程名稱	時間	費用
基礎攀岩課程	堂數 4堂課共8小時	\$ 3,600元
兒童攀岩課程	時間 須配合現場時段與教練預約	\$ 3,600元
先鋒攀岩課程		\$ 4,800元

具備保能力者 (需經由攀岩教練認證確保能力，並自備裝備)

開放時間	收費標準
週一至週五 18:00-22:00 週六日或國定假日 13:00-17:00	一般票 \$ 250元/人 學生票 (持有有效學生證) \$ 180元/人 10次入場券 \$ 2,000元/人 一個月無限次入場 \$ 3,600元/人

備註：每位有證照者最多可帶3位無證照者入場