

3樓韻律教室						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
熱舞有氧 雷弘瑞 08:20~09:20	熱舞有氧 翁宇彤 08:20~09:20	iYOMA愛悠瑪 簡 陳憶萍 墊 08:20~09:20	正位瑜珈 潘姿余 墊 08:00~09:00	皮拉提斯 林心予 墊 08:20~09:20	基礎瑜珈 李春華 墊 08:20~09:20	歡樂有氧 姜琬筑 08:20~09:20
拳擊有氧 陳憶萍 09:30~10:30	iENERGY愛塑身 陳憶萍 墊 09:30~10:30	Zumba® 有氧 蕭宇珍 09:30~10:30	燃脂有氧 陳昱融 09:30~10:30	哈達瑜珈 林心予 墊 09:30~10:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 09:30~10:30	伸展瑜珈 王黎勤 墊 09:30~10:30
熱舞有氧 陳憶萍、王文婷 10:40~11:40	拳擊有氧 陳憶萍 10:40~11:40	熱舞派對 簡紹宇 10:40~11:40	X-party 李佩蓉 10:40~11:40	滾動按摩瑜珈 李佩蓉 簡 10:40~11:40	哈達瑜珈 李春華 墊 10:40~11:40	哈達瑜珈 王黎勤 墊 10:40~11:40
樂齡增肌GO 王婷玉 13:10~14:10	Zumba® 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50			Zumba® 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		MV舞蹈 姜琬筑 13:00~14:00
舒緩瑜珈 王婷玉 墊 14:20~15:20	A. O. A	樂活扭一下 謝築樂 14:00~15:00	iENERGY愛塑身 陳寶蓮 14:00~15:00	A. O. A		基礎瑜珈 錢柏元 墊 14:10~15:10
						阿斯湯加瑜珈 (進階) 錢柏元 墊 15:20~16:20
MV有氧舞蹈 蔡宜君 18:30~19:30	雕塑有氧 李佩蓉 18:30~19:30	熱舞有氧 雷弘瑞 18:30~19:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 18:30~19:30	初級瑜珈 高慈憶 墊 18:30~19:30	熱舞有氧 雷弘瑞 18:30~19:30	
雕塑有氧 蔡宜君 19:40~20:40	X-party 李佩蓉 19:40~20:40	拉丁熱舞 滕立蒨 19:40~20:40	活力有氧 廖啟瑜 19:40~20:40	哈達瑜珈 高慈憶 墊 19:40~20:40		
肌力有氧 陳寶蓮 20:50~21:50	印度寶萊塢 莊美玲 20:50~21:50	Zumba® 有氧 蕭宇珍 20:50~21:50	成人舞感養成 蔡雨杉 20:50~21:50	iPARTY愛派對有氧 陳致謨 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

彈性方案

週一 (9/04~10/30) 8堂

週二 (9/05~10/31) 8堂

週三 (9/06~10/25) 8堂

週四 (9/07~10/26) 8堂

週五 (9/01~10/27) 8堂

週六 (9/02~10/28) 6堂

週日 (9/03~10/29) 7堂

960/期

960/期

960/期

960/期

960/期

720/期

840/期

早鳥優惠方案

112/08/10~08/25報名享優惠9折

★報名時間:線上 08/10 午夜零點
現場 08/10 早上八點

開始報名

課程套票：2,200元/20張 (優惠期限45天，如超過優惠期限補回差額，即可繼續使用)

可任選已開班未額滿之**有氧、瑜珈、皮拉提斯**課程上課，時間彈性

課程票券登記辦法：課前20分鐘，限本人持票券至1F櫃檯登記 (不可代理劃位，額滿為止)

課程報名前請詳閱報名須知，本中心保有課程調整之權利。

2樓韻律教室B						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
和緩基礎瑜珈 備 陳怡如 墊 08:20~09:20	樂活瑜珈 備 潘姿余 墊 08:00~09:00	皮拉提斯 備 王黎勤 墊 08:20~09:20	舒緩瑜珈 備 陳坤儀 墊 08:20~09:20	樂活瑜珈 備 潘姿余 墊 08:00~09:00	拜日瑜珈 陳坤儀 墊 08:20~09:20	全身伸展瑜珈 王婷玉 墊 08:00~09:00
Zumba 林容因 09:30~10:30	哈達瑜珈 備 陳怡如 墊 09:10~10:10	流動瑜珈 備 王黎勤 墊 09:30~10:30	身心覺察瑜珈 備 李盈君 墊 09:30~10:30	熱力肚皮舞 (基礎) 滕立蒨 09:30~10:30		★ 高空串連
慢流動瑜珈 王婷玉 墊 10:40~11:40	★ 空中瑜珈	正位瑜珈 備 王黎勤 墊 10:40~11:40	墊上肌力訓練 陳昱融 墊 10:40~11:40	魔力肚皮舞 (舞碼) 滕立蒨 10:40~11:40		★ 空中活力
飛輪教室 平衡瑜珈 胡雅玲 墊 10:40~11:40			飛輪教室 初階瑜珈 王婷玉 墊 09:30~10:30			全方位肌耐力訓練 吳國璋 墊 13:00~14:00
			飛輪教室 中階瑜珈 王婷玉 墊 10:40~11:40	筋膜球按摩舒緩 備 張得倫 墊 14:00~15:00		燃脂防身拳擊 吳國璋 14:10~15:10
★ 空中活力				陰瑜珈 備 張得倫 墊 15:10~16:10		
	伸展瑜珈 備 陳坤儀 墊 17:20~18:20			★ 幼兒芭蕾舞		
皮拉提斯 簡 王黎勤 墊 18:30~19:30	基礎瑜珈 備 潘姿余 墊 18:30~19:30	曲線肚皮舞 (初級) 滕立蒨 18:30~19:30	哈達瑜珈 錢柏元 墊 18:30~19:30	★ 兒童芭蕾舞		★ 成人芭蕾舞 墊
流動瑜珈 錢柏元 墊 19:40~20:40	芭蕾舞提斯 備 林心予 墊 19:40~20:40	樂活瑜珈 備 潘姿余 墊 19:40~20:40	深度延展瑜珈 錢柏元 墊 19:40~20:40	★ 兒童流行MV		零基礎當代爵士 陳婷渝 19:40~20:40
伸展瑜珈 錢柏元 墊 20:50~21:50	MV舞蹈 姜琬筑 20:50~21:50	伸展瑜珈 備 潘姿余 墊 20:50~21:50	肌力雕塑 廖啟瑜 墊 20:50~21:50	伸展瑜珈 備 林心予 墊 20:50~21:50	*課程如有異動將另行公告!	

★星號課程需另行報名，不適用於課程套票

舞蹈課程

2F韻律教室B

※ 參加芭蕾舞課程，需購買舞衣、舞鞋、舞襪 (一般褲襪即可)，請自行準備或請授課老師代購。

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
幼兒芭蕾舞	五	17:20~18:20	9/01~10/27	1,200元/ 8堂	林心予
兒童芭蕾舞	五	18:30~19:30	9/01~10/27	1,200元/ 8堂	林心予
兒童流行MV	五	19:40~20:40	9/01~10/27	1,200元/ 8堂	黃瑋婕、蔡雨杉
成人芭蕾舞	日	18:30~19:30	9/03~10/29	1,050元/ 7堂	陳婷渝

注意事項

- 6人開班，20人滿班。
- 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
- 未額滿之課程可插班，繳交剩餘堂數費用。
- 為避免影響課程進行，兒童課程家長請在教室外面等候、幼兒課程開放1名家長陪同。
- 為維持課程品質，恕不受理單堂課程報名。
- 為維持教室清潔，請攜帶室內運動鞋替換。
- 若有未盡事宜，以現場規定為主；本中心保有課程調整/解釋之權利。

墊 墊
請自備瑜珈墊；本中心提供租借30元/次，請至2F櫃檯租借。
備
因應課程需求，請自備兩個55D硬度的瑜珈磚、200公分以上的瑜珈繩，如有疑慮請於課程時間詢問授課老師。(中心提供瑜珈磚租借，每組2個¥20元/次)