

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 王 爽 墊 08:20~09:20	墊上瑜珈肌力 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
iPARTY愛派對有氧 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	滾筒訓練 李佩蓉 簡 10:40~11:40	哈達瑜珈 李春華 墊 10:40~11:40	流動瑜珈 王黎勤 墊 10:40~11:40
樂齡增肌GO 王爽 13:10~14:10				Zumba® 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		
舒緩瑜珈 王爽 墊 14:20~15:20	A.O.A	樂活扭一下 謝築樂 14:00~15:00	iENERGY愛塑身 陳憶萍 14:00~15:00	A.O.A	基礎瑜珈 錢柏元 墊 14:10~15:10	
						八肢瑜珈(入門) 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 滕立茵 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		
iENERGY愛塑身 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	舞感養成 鍾心悅 20:50~21:50	iPARTY愛派對有氧 陳致讓 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

彈性方案

週一 (3/06~4/24) 7堂 840/期

週二 (3/07~4/25) 7堂 840/期

週三 (3/01~4/26) 8堂 960/期

週四 (3/02~4/27) 9堂 1080/期

週五 (3/03~4/28) 9堂 1080 /期

週六 (3/04~4/29) 7堂 840/期

週日 (3/05~4/30) 8堂 960/期

早鳥優惠方案

112/02/06~02/25報名享優惠9折

★報名時間:線上 02/06 午夜零點  
現場 02/06 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。

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)

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 潘姿余 墊 08:00~09:00	皮拉提斯 簡 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 潘姿余 墊 08:00~09:00	拜日瑜珈 王爽 墊 08:00~09:00	
iENERGY愛塑身 王文婷 09:30~10:30	哈達瑜珈 備 陳怡如 墊 09:30~10:30	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) 滕立茵 09:30~10:30	川字有氧 王雅諄 09:30~10:30	★ 高空小舞曲
放鬆流動瑜珈 王婷玉 墊 10:40~11:40	★ 空中瑜珈	正位基礎瑜珈 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) 滕立茵 10:40~11:40	iYOMA愛悠瑪 核心訓練滾筒放鬆 簡 王雅諄 墊 10:40~11:40	★ 空中伸展
飛輪教室 平衡瑜珈 胡雅玲 墊 10:40~11:40						全方位肌耐力訓練 吳國璋 墊 13:00~14:00
				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
				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 潘姿余 墊 18:30~19:30	曲線肚皮舞(初級) 滕立茵 18:30~19:30	哈達瑜珈 錢柏元 墊 18:30~19:30	★ 兒童芭蕾舞		
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 潘姿余 墊 19:40~20:40	★ 成人芭蕾舞 墊	★ 兒童流行MV		
伸展瑜珈 錢柏元 墊 20:50~21:50	流行MV熱舞 姜琬筑 20:50~21:50	伸展瑜珈 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，須購買舞衣、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
成人芭蕾舞	四	19:40~20:40	3/02~4/27	1,350元/ 9堂	莊曉潔
幼兒芭蕾舞	五	17:20~18:20	3/03~4/28	1,350元/ 9堂	林心予
兒童芭蕾舞	五	18:30~19:30	3/03~4/28	1,350元/ 9堂	林心予
兒童流行MV	五	19:40~20:40	3/03~4/28	1,350元/ 9堂	鍾心悅

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。

• 為維持課程品質，恕不受理單堂課程報名。  
• 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。

TSSC  
NEW TAIPEI CITY TAMSUI CIVIL SPORTS CENTER

1120203版