

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		正位瑜珈 王爽 08:20~09:20	皮拉提斯 林心予 08:20~09:20		歡樂有氧 姜琬筑 08:20~09:20
拳擊有氧 周義程 09:30~10:30	歡樂派對 謝湘綾 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 09:30~10:30	Ritmix熱舞有氧 廖歆瑜 09:30~10:30	伸展瑜珈 王黎勤 09:30~10:30
熱舞有氧 王文婷 10:40~11:40	韓風kpop舞蹈 姜琬筑 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 10:40~11:40		哈達瑜珈 王黎勤 10:40~11:40
樂齡體適能 林依憫 13:10~14:10	Zumba®有氧 蕭宇珍 12:50~13:50			Zumba®有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		流行MV舞蹈 姜琬筑 13:00~14:00
舒緩瑜珈 王爽 14:20~15:20	A.O.A	樂活扭一下 謝樂樂 14:00~15:00		A.O.A		基礎瑜珈 錢柏元 14:10~15:10
	★ (成人) 流行熱舞		★ (成人) kpop派對			阿斯湯加瑜珈 (進階) 錢柏元 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 廖歆瑜 18:30~19:30	初級瑜珈 高慈憶 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		活力有氧 廖歆瑜 19:40~20:40	哈達瑜珈 高慈憶 19:40~20:40		
★ (成人) KPOP	印度寶萊塢 莊美玲 20:50~21:50	Zumba®有氧 蕭宇珍 20:50~21:50		iPARTY愛派對有氧 陳致諤 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

週一 (3/04~4/29) 9堂 1080/期
週二 (3/05~4/30) 9堂 1080/期
週三 (3/06~4/24) 8堂 960/期
週四 (3/07~4/25) 7堂 840/期
週五 (3/01~4/26) 8堂 960/期
週六 (3/02~4/27) 8堂 960/期
週日 (3/03~4/28) 8堂 960/期

◎滿5人開班，中心保有課程調整及異動之權利。
◎**有氧、瑜珈單堂體驗200元**(請於課前20分鐘至現場排隊報名，額滿為止)。
◎停課日期：4/4-4/7(清明連假)。


彈性方案

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。

早鳥優惠方案

113/02/02~02/25報名享優惠9折

★報名時間:線上 02/02 午夜零點
現場 02/02 早上八點



開始報名

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)

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
樂活瑜珈 潘姿余 07:00~08:00						
基礎瑜珈 陳怡如 08:20~09:20	呼吸與哈達 陳怡如 08:20~09:20	皮拉提斯 王黎勤 08:20~09:20	舒緩瑜珈 陳坤儀 08:20~09:20	樂活瑜珈 潘姿余 08:00~09:00	拜日瑜珈 王爽 08:20~09:20	全身伸展瑜珈 顏琮皓 08:00~09:00
Zumba 林容因 09:30~10:30	伸展瑜珈 簡紹宇 09:30~10:30	流動瑜珈 王黎勤 09:30~10:30	雕塑瑜珈 葛亭亘 09:30~10:30	熱力肚皮舞 (基礎) 滕立蒨 09:30~10:30	基礎瑜珈 陳怡如 09:30~10:30	
哈達瑜珈 高慈憶 10:40~11:40	★ 空中 伸展	正位瑜珈 王黎勤 10:40~11:40	墊上肌力訓練 陳昱融 10:40~11:40	魔力肚皮舞 (舞碼) 滕立蒨 10:40~11:40	哈達瑜珈 陳怡如 10:40~11:40	
飛輪教室 平衡瑜珈 胡雅玲 10:40~11:40			飛輪教室 初階瑜珈 胡雅玲 09:30~10:30	舒緩瑜珈 胡雅玲 14:00~15:00	飛輪教室 孕婦瑜珈 葛亭亘 10:40~11:40	多功能教室
★ 空中 活力			飛輪教室 中階瑜珈 胡雅玲 10:40~11:40	初級瑜珈 高慈憶 15:10~16:10		
	伸展瑜珈 陳坤儀 17:20~18:20	溫和流動瑜珈 葛亭亘 15:00~16:00	iENERGY愛塑身 陳寶蓮 14:00~15:00	★ 幼兒 芭蕾		
皮拉提斯 王黎勤 18:30~19:30	基礎瑜珈 潘姿余 18:30~19:30	樂活瑜珈 潘姿余 18:30~19:30	哈達瑜珈 錢柏元 18:30~19:30	★ 兒童 芭蕾	基礎瑜珈 王爽 18:30~19:30	墊上芭蕾 孫于哲 18:30~19:30
流動瑜珈 錢柏元 19:40~20:40	芭蕾舞提斯 林心予 19:40~20:40	伸展瑜珈 潘姿余 19:40~20:40	深度延展瑜珈 錢柏元 19:40~20:40	★ 兒童 流行MV	流動瑜珈 王爽 19:40~20:40	★ 入門 芭蕾
伸展瑜珈 錢柏元 20:50~21:50	韓風kpop舞蹈 姜琬筑 20:50~21:50	伸展瑜珈 潘姿余 20:50~21:50	肌力雕塑 廖歆瑜 20:50~21:50	伸展瑜珈 林心予 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

- ※ 參加兒童芭蕾舞課程，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。
- ※ 參加入門芭蕾舞課程，需購買舞鞋，請自行準備或上課詢問授課老師。

課程	星期	時段	期間	教室	費用/堂數	授課老師
成人K-POP (16歲以上)	一	20:50~21:50	03/04~04/29	3樓韻律教室	1,350元/ 9堂	吳雅涵
成人流行熱舞 (16歲以上)	二	17:20~18:20	03/05~04/30	3樓韻律教室	1,350元/ 9堂	吳雅涵
成人K-POP派對 (16歲以上)	四	15:10~16:10	03/07~04/25	3樓韻律教室	1,050元/ 7堂	吳雅涵
幼兒芭蕾 (3-6歲)	五	17:20~18:20	03/01~04/26	2樓B教室	1,200元/ 8堂	林心予
兒童芭蕾 (7-12歲)	五	18:30~19:30	03/01~04/26	2樓B教室	1,200元/ 8堂	林心予
兒童流行MV (7-12歲)	五	19:40~20:40	03/01~04/26	2樓B教室	1,200元/ 8堂	黃瑋婕、吳雅涵
入門芭蕾 (13歲以上)	日	19:40~20:40	03/03~04/28	2樓B教室	1,200元/ 8堂	孫于哲

- 注意事項
- 6人開班，(2樓B教室)20人滿班，(3樓教室)36人滿班。
 - 為維持課程品質，舞蹈課程:恕不受理單堂課程報名。
 - 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
 - 為維持教室清潔，請攜帶室內運動鞋替換。
 - 未額滿之課程可插班，繳交剩餘堂數費用。
 - 若有未盡事宜，以現場規定為主；本中心保有課程調整/解釋權利。
 - 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。