



108年11-12月課程簡章

本期108-6

自108年11月01日至
108年12月31日止

2019

最後衝刺

動刺動



線上報名
方便省時



◆10/4-10/15 限【原班舊生】續報8折
(原班舊生線上續報同享優惠)

◆10/16-10/31 舊生續報9折；
不分新舊生，同一人報名2門9折、3門85折、
4門8折再送中心置物櫃一期（2個月）

※舊生：有報名108年9-10月雙月、單月課程並開課成功且無退費之課務學員(不含舞極/單堂課程)。

備註

- 1.團體班課程轉班或延期須於開課後第二堂前辦理
- 2.退費、轉班與延期等手續，需攜帶繳費單據與發票辦理
- 3.置物櫃依現場為主，不得指定

SPECIAL
DISCOUNT

- ◆凡外籍人士憑護照證件，報名研習簡章全系列課程即享8折優惠
- ◆Foreigner (with passport) can get 20% discount with all courses.
- ◆外国の方はコースを申し込む場合、パスポートを持って来ると20%を引くことになります。
- ◆외국인 등록증이 있으면 수강료 20%할인해 드립니다
- ◆Tất cả người nước ngoài có bằng chứng xác nhận, đăng kí toàn bộ khóa học sẽ được chiết khấu ưu đãi 20%



臺北市中正運動中心
Taipei City Zhong Zheng Sports Center



官網



Facebook

地址：臺北市中正區信義路一段1號
電話：2396-3358 #105、106 課務部



108年11-12月課程簡章



年齡限制 18-60歲

S U R F S E T

室內衝浪

室內衝浪體驗課，讓你不需舟車勞頓風吹日曬，就能體驗衝浪的感覺，還能藉由不同的動作組合，加強核心訓練，雕塑完美曲線。

不分新舊生

報名就享8折優惠！

名額有限，報名從速！

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
活力有氧Surfset	二	11/5-12/31	16:10-17:10	\$3,600	9	Iris
肌力有氧Surfset	三	11/6-12/25	12:10-13:10	\$3,200	8	Iris
全方位肌力Surfset			13:30-14:30	\$3,200	8	Iris
基礎核心肌力Surfset	四	11/7-12/26	12:10-13:10	\$3,200	8	River
混合有氧肌力Surfset	六	11/2-12/28	13:30-14:30	\$3,600	9	Iris

臺北市中正運動中心
Taipei City Zhongzheng Sports Center



課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX自組班	一對四	須配合現場時段與教練預約			\$4,250	10	專任教練
TRX 團體班	12人 滿班	一	11/11-12/30 (11/4停課)	10:00-11:00	\$2,800	8	Leo
				11:05-12:05	\$2,800	8	Leo
				12:10-13:10	\$2,800	8	Adam
				13:20-14:20	\$2,800	8	Adam
				17:30-18:30	\$2,800	8	Leo
				17:30-18:30	\$2,800	8	鄧宇清
				17:30-18:30	\$2,800	8	Umi
				18:35-19:35	\$2,800	8	Leo
				18:40-19:40	\$2,800	8	Umi
				18:40-19:40	\$2,800	8	Vic
				19:50-20:50	\$2,800	8	Josh
				21:00-22:00	\$2,800	8	Josh
		二	11/5-12/31	12:10-13:10	\$3,150	9	鄧宇清
				17:30-18:30	\$3,150	9	Eva
				17:30-18:30	\$3,150	9	Vic
				18:40-19:40	\$3,150	9	Vic
				18:40-19:40	\$3,150	9	Una
				19:50-20:50	\$3,150	9	Kevin
				19:50-20:50	\$3,150	9	Una
				21:00-22:00	\$3,150	9	Kevin
				21:00-22:00	\$3,150	9	Una
		三	11/6-12/25	08:50-09:50	\$2,800	8	Shane
				12:10-13:10	\$2,800	8	Bruce
				12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
				18:45-19:45	\$2,800	8	Kevin
				18:40-19:40	\$2,800	8	Bruce
				19:50-20:50	\$2,800	8	Kevin
				19:50-20:50	\$2,800	8	Bruce
				21:00-22:00	\$2,800	8	Kevin
		四	11/7-12/26	09:00-10:00	\$2,800	8	Michael
				10:05-11:05	\$2,800	8	Michael
				11:10-12:10	\$2,800	8	Michael
				12:10-13:10	\$2,800	8	Adam
				13:20-14:20	\$2,800	8	Adam
				18:30-19:30	\$2,800	8	Yang
				18:40-19:40	\$2,800	8	Umi
				18:40-19:40	\$2,800	8	桂林
				19:40-20:40	\$2,800	8	Yang
				19:50-20:50	\$2,800	8	Umi
				20:50-21:50	\$2,800	8	桂林
		五	11/1-12/27	07:30-08:30	\$3,150	9	Shane
				14:00-15:00	\$3,150	9	Shane
				15:10-16:10	\$3,150	9	Shane
				17:30-18:30	\$3,150	9	Eva
				19:50-20:50	\$3,150	9	Jay
				19:50-20:50	\$3,150	9	鄧宇清
				20:50-21:50	\$3,150	9	Yuna
				20:55-21:55	\$3,150	9	鄧宇清
				21:00-22:00	\$3,150	9	Jay
		六	11/2-12/28	10:10-11:10	\$3,150	9	Bruce
				11:20-12:20	\$3,150	9	Bruce
		日	11/3-12/29	10:10-11:10	\$3,150	9	Adam
				11:20-12:20	\$3,150	9	Adam
TRX戰繩綜合班	12人 滿班	二	11/5-12/31	18:30-19:30	\$3,150	9	Leo
		四	11/7-12/26	19:45-20:45	\$2,800	8	桂林



瑜珈系列 YOGA



108年11-12月課程簡章

★ 年齡限制 15-65歲

配合正確的呼吸法與柔和的伸展放鬆消除肌肉緊繃，達到氣血循環、紓解壓力、改善肢體歪斜；燃燒脂肪以美化肢體線條、延緩老化經絡疏通。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
哈達瑜加	一	11/11-12/30 (11/4停課)	08:40-09:40	\$1,400	8	林羿靈
基礎核心瑜伽			10:00-11:00	\$1,400	8	Janis
基礎瑜伽			11:00-12:00	\$1,400	8	洪紹晴
舒緩瑜伽			12:10-13:10	\$1,400	8	洪紹晴
雕塑伸展瑜伽			13:20-14:20	\$1,200	8	River
皮拉提斯			17:00-18:00	\$1,400	8	EVA
伸展雕塑瑜伽			18:10-19:10	\$1,400	8	依涵
★ 核心塑身瑜伽			19:20-20:20	\$1,600	8	依涵
瑜伽提斯			20:30-21:30	\$1,400	8	Sandy
柔和美體瑜伽			20:30-21:30	\$1,400	8	依涵
舒緩放鬆瑜伽	二	11/5-12/31	08:50-09:50	\$1,575	9	Yvonne
瑜伽提斯			08:50-09:50	\$1,575	9	EVA
流暢瑜伽			10:00-11:30	\$2,340	9	Yvonne
延展<輕>瑜伽			12:10-13:10	\$1,575	9	葉子
基礎瑜伽			14:00-15:00	\$1,575	9	Amber
皮拉提斯			17:00-18:00	\$1,575	9	EVA
經絡伸展淨化心靈瑜伽(需自備伸展帶)			18:30-19:30	\$1,575	9	Apple
★ 基礎瑜伽			19:40-20:40	\$1,800	9	Meichi
流動瑜伽			20:45-21:45	\$1,575	9	Meichi
哈達瑜伽			三	11/6-12/25	08:40-09:40	\$1,400
舒緩瑜伽	10:00-11:00	\$1,400			8	Janis
流動瑜伽	11:00-12:00	\$1,400			8	小安
核心瑜伽	11:00-12:00	\$1,400			8	Sandy
阿斯坦加瑜伽(有基礎者佳)	12:10-13:10	\$1,400			8	洪紹晴
元氣恢復瑜伽(初階)	12:15-13:15	\$1,400			8	Sandy
陰陽瑜伽	17:45-18:35	\$1,400			8	Nina
核心訓練瑜伽	18:40-19:40	\$1,400			8	Nina
★ 肌力訓練瑜伽	19:50-20:50	\$1,600			8	Nina
哈達瑜伽	四	11/7-12/26			08:40-09:40	\$1,400
基礎八肢瑜伽			10:50-11:50	\$1,400	8	River
瑜伽核心			12:20-13:20	\$1,400	8	芝伊
基礎雕塑瑜伽			15:05-16:05	\$1,400	8	Cindy
塑身皮拉提斯			18:15-19:15	\$1,400	8	解解
★ 塑身瑜伽提斯			19:20-20:20	\$1,600	8	解解
★ 活力雕塑瑜伽			19:20-20:20	\$1,600	8	依涵
放鬆瑜伽			20:30-21:30	\$1,400	8	Rossy
舒緩放鬆瑜伽			08:50-09:50	\$1,575	9	Yvonne
流暢瑜伽			10:00-11:30	\$2,340	9	Yvonne
陰陽瑜伽	五	11/1-12/27	11:00-12:00	\$1,575	9	Sandy
硬梆梆-體雕提斯			12:10-13:10	\$1,575	9	江宛臻
哈達瑜伽			12:15-13:15	\$1,575	9	Sandy
滾筒舒壓瑜伽(初階)			17:30-18:30	\$1,575	9	鄭棟宸
紓緩瑜伽			18:40-20:10	\$2,340	9	Yvonne
曲線雕塑瑜伽			20:40-21:40	\$1,575	9	小婷
晨光瑜伽			07:40-08:40	\$1,080	9	Rossy
樂活瑜伽(有基礎者佳)			08:40-10:00	\$2,340	9	Sharon
養生瑜伽			08:50-10:20	\$2,340	9	Rossy
樂活瑜伽			10:10-11:30	\$2,340	9	Sharon
樂活瑜伽(有基礎者佳)	日	11/3-12/29	08:40-10:00	\$2,340	9	Sharon
伸展瑜伽			10:30-12:00	\$2,340	9	Tina
滾筒陰瑜伽			15:00-16:30	\$2,340	9	鄭棟宸
孕婦瑜伽 (登記達開班人數即通知上課)	須配合現場時段與教練預約			\$1,750	10	專任教練

有氧系列 AEROBIC



108年11-12月課程簡章

★ 年齡限制 18-65歲

運用簡單的基本步伐及核心肌群的訓練，有效改善腿部、臀部等肌肉群的肌耐力訓練，並提高人體耐力素質，強化心肺功能，加強基礎代謝，以達燃脂效果。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
全方位體能訓練	一	11/11-12/30 (11/4停課)	09:30-10:30	\$1,400	8	偉銘
循環綜合體能訓練			12:10-13:10	\$1,400	8	偉銘
拉丁有氧			12:10-13:10	\$1,400	8	NOVIA
燃脂雕塑			18:10-19:10	\$1,400	8	Eva
肌力雕塑(有基礎者佳)			18:50-19:40	\$1,400	8	Mego
★ 飆汗熱舞有氧			19:20-20:20	\$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑			19:45-20:35	\$1,400	8	Mego
★ 活力動感有氧			20:30-21:30	\$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑PLUS			20:40-21:30	\$1,400	8	Mego
ZUMBA	二	11/5-12/31	09:30-10:30	\$1,575	9	婷婷
全方位塑身			10:00-11:00	\$1,575	9	大寶
iPARTY			10:40-11:40	\$1,575	9	婷婷
ZUMBA			12:10-13:10	\$1,575	9	婷婷
拳擊有氧			12:10-13:10	\$1,575	9	Dolly
肌力雕塑			12:15-13:05	\$1,575	9	Mego
iPARTY			18:10-19:10	\$1,575	9	婷婷
★ 拳擊有氧			18:40-19:40	\$1,800	9	毛毛
★ ZUMBA			19:50-20:50	\$1,575	9	Ray
全方位肌力燃脂			21:00-21:50	\$1,575	9	Eva
拳擊有氧	三	11/6-12/25	08:30-09:30	\$1,400	8	Doris
拳擊有氧			12:10-13:10	\$1,400	8	NOVIA
肌力雕塑			12:15-13:05	\$1,400	8	Mego
流行舞蹈有氧			17:45-18:35	\$1,200	8	發發
拳擊有氧			18:10-19:10	\$1,400	8	毛毛
★ 熱舞塑身有氧			18:40-19:40	\$1,600	8	發發
ZUMBA			19:20-20:20	\$1,400	8	婷婷
曲線雕塑			20:00-21:00	\$1,400	8	大寶
拳擊有氧			20:30-21:30	\$1,400	8	Owen
拳擊有氧	四	11/7-12/26	09:30-10:30	\$1,400	8	Gold
Jazz有氧			10:00-11:00	\$1,400	8	發發
燃脂肌力			12:10-13:10	\$1,400	8	Iris
★ ZUMBA			18:40-19:40	\$1,600	8	婷婷
燃脂瘦身有氧			19:50-20:50	\$1,400	8	小怡
高能量肌力			20:55-21:45	\$1,200	8	小怡
肌力塑身	五	11/1-12/27	09:30-10:30	\$1,575	9	大寶
全方位訓練			10:40-11:40	\$1,575	9	大寶
ZUMBA			12:00-13:00	\$1,575	9	Yuna
拳擊有氧			18:00-19:00	\$1,575	9	Gold
拳擊有氧			19:10-20:00	\$1,350	9	Shawn
肌力雕塑	六	11/2-12/28	12:10-13:10	\$1,575	9	Iris
基礎有氧舞蹈			13:20-14:50	\$2,340	9	Joan
拳擊有氧	日	11/3-12/29	09:40-10:40	\$1,575	9	阿美
全方位訓練(進階)			17:00-18:00	\$1,575	9	Eva

飛輪系列 SPINNING



108年11-12月課程簡章



年齡限制 18-65歲

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
燃脂飛輪	一	11/11-12/30 (11/4停課)	07:40-08:30	\$960	8	Terry
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	\$960	8	莉雯
入門飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	莉雯
★ 超入門減脂飛輪			17:50-18:40	\$1,400	8	Mego
基礎入門飛輪			18:50-19:40	\$1,400	8	Mark
入門飛輪			19:50-20:40	\$1,400	8	Mark
入門飛輪	二	11/5-12/31	07:40-08:30	\$1,080	9	Eva
快樂燃脂飛輪			09:00-09:50	\$1,080	9	Canon
早鳥活力飛輪			10:00-10:50	\$1,080	9	Yuna
飯前燃脂飛輪			11:00-11:50	\$1,080	9	Yuna
燃脂節奏飛輪			12:10-13:00	\$1,350	9	Arachi
入門飛輪			17:30-18:20	\$1,575	9	耀仁
節奏飛輪			18:30-19:20	\$1,575	9	耀仁
★ 飆汗燃脂飛輪			19:30-20:20	\$1,575	9	耀仁
入門飛輪			20:30-21:20	\$1,575	9	耀仁
超入門基礎飛輪	三	11/6-12/25	08:00-08:50	\$960	8	Canon
快樂燃脂飛輪			09:00-09:50	\$960	8	Canon
活力燃脂飛輪			10:00-10:50	\$960	8	Canon
午餐活力飛輪			11:10-12:00	\$960	8	Code
有氧燃脂飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	Code
基礎燃脂飛輪			18:00-18:50	\$1,400	8	偉銘
★ 間歇熱血飛輪			19:00-19:50	\$1,400	8	偉銘
愛上完美體態飛輪			20:00-20:50	\$1,400	8	偉銘
基礎燃脂飛輪			21:00-21:50	\$1,400	8	偉銘
燃脂飛輪	四	11/7-12/26	07:40-08:30	\$960	8	Caven
上班族午間飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	偉銘
基礎燃脂飛輪			13:10-14:00	\$1,200	8	偉銘
★ 超入門減脂飛輪			18:30-19:20	\$1,400	8	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	\$1,400	8	Mego
★ 燃脂入門飛輪			20:30-21:20	\$1,400	8	Mego
入門飛輪	五	11/1-12/27	07:40-08:30	\$1,080	9	Shane
完美體態飛輪			10:00-10:50	\$1,080	9	千千
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	\$1,080	9	Gogo
基礎入門飛輪			12:10-13:00	\$1,350	9	Arachi
燃脂節奏飛輪			13:10-14:00	\$1,080	9	Arachi
快樂燃脂飛輪			18:30-19:20	\$1,575	9	許晏
入門飛輪			19:30-20:20	\$1,575	9	許晏
燃脂爆汗飛輪			20:30-21:20	\$1,575	9	Panda
完美體態飛輪	六	11/2-12/28	10:00-10:50	\$1,350	9	Eric
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	\$1,350	9	Eric
好輕鬆入門飛輪	日	11/3-12/29	09:30-10:20	\$1,350	9	Momo
好輕鬆入門飛輪			10:30-11:20	\$1,350	9	Momo
燃脂塑身飛輪			13:30-14:20	\$900	9	Momo
假日入門飛輪			15:00-15:50	\$900	9	Slash
假日休閒飛輪			16:00-16:50	\$900	9	Slash
體態雕塑			17:00-17:50	\$900	9	Arachi
燃脂節奏飛輪			18:00-18:50	\$900	9	Arachi
入門飛輪			19:00-19:50	\$900	9	Arachi



舞蹈系列 DANCE

★ 年齡限制 18-65歲

經由舞蹈課程，能夠讓肢體多方活動，增加對節奏的敏銳度以及肢體的律動感，來提高全身性的協調能力，還可以培養良好的體態，修飾身體曲線，塑造挺拔身姿，改善不良姿態。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
單人拉丁動作	一	11/11-12/30 (11/4停課)	14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
拉丁國標舞			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
國際標準摩登舞	二	11/5-12/31	14:30-16:00	\$2,340	9	陳守勇
魅力肚皮舞			19:15-20:15	\$1,575	9	文妤
SEXY-DANCE			20:20-21:20	\$1,575	9	韋穎
國標舞	三	11/6-12/25	14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
綜合國標舞			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
MV舞蹈			20:30-21:30	\$1,400	8	小光
成人美體芭蕾	四	11/7-12/26	18:10-19:10	\$1,200	8	依涵
成人美體芭蕾			20:30-21:30	\$1,200	8	依涵
基礎律動			20:50-21:50	\$1,400	8	小苟
國標舞精修班	五	11/1-12/27	14:00-15:00	\$1,575	9	陳大器
國標舞進階班			15:10-16:10	\$1,575	9	陳大器
韓流女團MV舞蹈 (Twice-Feel Special)			19:30-20:30	\$1,575	9	小婷
MV舞蹈			20:40-21:40	\$1,575	9	小苟
週末舞國標舞 (11/9開課)	六	11/2-12/28	10:30-11:30	\$1,400	8	陳大器
韓流女團MV舞蹈			11:00-12:00	\$1,575	9	曉寶
綜合國標舞 (11/9開課)			11:40-12:40	\$1,400	8	陳大器
中東肚皮舞	日	11/3-12/29	08:50-09:50	\$1,575	9	蘇玉娟
流行MV舞蹈			10:00-12:00	\$3,150	9	蘇玉娟
社交舞			15:30-16:30	\$1,575	9	邱煥德
社交舞			16:40-17:40	\$1,575	9	邱煥德
流行MV舞蹈	一、四	11/7-12/30 (11/4停課)	12:10-13:10	\$2,800	16	蘇玉娟



反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK



108年11-12月課程簡章

★ 年齡限制 18-60歲

反重力吊床會比一般瑜伽動作用到更多核心肌群。

主要是利用懸掛在半空中，高度至人體腰部的吊床支撐身體重量，

達到雕塑體態、促進血液循環、舒緩脊椎壓力、訓練身體協調性、讓身心放鬆等效果。

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
反重力吊床自組班	一對四	須配合現場時段與教練預約			\$4,500/人	10	專任教練
反重力吊床團體班	12人滿班	一	11/11-12/30 (11/4停課)	08:50-09:50	\$3,200	8	Yvonne
反重力吊床團體班				17:30-18:30	\$3,200	8	娃娃
空中瑜珈基礎班		二	11/5-12/31	13:00-14:00	\$3,600	9	Amber
療癒反重力吊床				18:00-19:00	\$3,600	9	Yvonne
反重力吊床團體班		三	11/6-12/25	12:10-13:10	\$3,200	8	Yvonne
★反重力吊床團體班(進階)				19:10-20:10	\$3,200	8	Melody
★反重力吊床團體班(初階)				20:20-21:20	\$3,200	8	Melody
反重力吊床團體班(進階)		四	11/7-12/26	12:10-13:10	\$3,200	8	依涵
★反重力吊床團體班				18:30-19:30	\$3,200	8	Jimmie
反重力吊床團體班		五	11/1-12/27	12:10-13:10	\$3,600	9	Yvonne
★反重力吊床團體班				19:40-20:40	\$3,600	9	Melody
★反重力吊床團體班		日	11/3-12/29	10:40-11:40	\$3,600	9	Sunny
反重力吊床團體班				11:50-12:50	\$3,600	9	Sunny

技擊系列 MARTIAL ARTS

★ 年齡限制 9-80歲

武術動態的肢體運動，強調四肢的調和及敏銳的反應力，可讓我們的身體得到一種合理的伸縮，讓肌肉骨骼得到合理、有節奏的運動，可增加肌肉的耐力；身體動作的快慢緩急配合吐納的吞吐浮沉，將使人五臟六腑的機制功能改善，增進血液的循環與心肺功能。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂活有氧太極	一	11/11-12/30 (11/4停課)	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
泰拳	三	11/6-12/25	19:40-21:10	\$2,080	8	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	11/7-12/26	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
西洋擊劍	五	11/1-12/27	19:40-21:10	\$2,340	9	陳煌文教練團
武術擒拿快摔(初階)			20:20-21:50	\$2,340	9	常達偉教練團
西洋擊劍(進階)	六	11/2-12/28	15:00-16:20	\$2,340	9	陳煌文教練團
合氣道			15:40-17:40	\$3,150	9	呂承榮
武術擒拿快摔(進階)			18:30-20:30	\$3,150	9	常達偉教練團
合氣道			19:00-21:00	\$3,150	9	呂承榮
★ MMA格鬥武術	日	11/3-12/29	18:00-19:30	\$2,700	9	基礎動作訓練學院
早晨合氣道	二、五	11/1-12/31	07:30-08:30	\$3,150	18	呂承榮

※西洋擊劍：器材租用酌收40元/堂

肌力體能減重

COMBINED EXERCISE



108年11-12月課程簡章



年齡限制 18-65歲

利用多樣化的訓練器材(包括壺鈴、繩梯、戰繩、徒手訓練等)，配合上教練專業耐心指導，在豐富課程內容裡充滿動力，讓你跟惱人脂肪說掰掰。

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
肌力減重自組班	4-6人開班	須配合現場時段與教練預約			\$4,250	10	專任教練
肌力體能減重班	12人滿班	一	11/11-12/30 (11/4停課)	12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,200	8	Kevin
甩油拳擊				17:30-18:30	\$2,800	8	FMA教練團
肌力體能減重班				19:40-20:40	\$2,800	8	鄧宇清
樂齡體適能班(限55歲以上)		二	11/5-12/31	10:00-11:00	\$1,350	9	Vic
UA TRAINING				12:10-13:10	\$3,150	9	Jay
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,350	9	鄧宇清
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	\$3,150	9	FMA教練團
肌力體能減重班(進階)				19:40-20:40	\$3,150	9	Iris
甩油拳擊				20:00-21:00	\$3,150	9	FMA教練團
TRX 肌力與體能				20:50-21:50	\$3,150	9	FMA教練團
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)		三	11/6-12/25	11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
肌力體能減重班				18:30-19:30	\$2,800	8	鄧宇清
樂齡體適能班(限55歲以上)		四	11/7-12/26	14:00-15:00	\$1,200	8	鄧宇清
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	\$2,800	8	FMA教練團
★ 甩油拳擊				19:40-20:40	\$2,800	8	FMA教練團
TRX 肌力與體能				20:50-21:50	\$2,800	8	FMA教練團
★ 樂齡體適能班(限55歲以上)		五	11/1-12/27	11:00-12:00	\$1,350	9	Leo
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$3,150	9	Leo
UA TRAINING				18:30-19:30	\$3,150	9	Jay
肌力體能減重班(進階)				18:40-19:40	\$3,150	9	Iris
格鬥體適能				19:00-20:00	\$3,150	9	Vic
肌力體能減重班(進階)		六	11/2-12/28	11:00-12:00	\$3,150	9	Iris
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$3,150	9	Kevin
肌力體能減重班				13:20-14:20	\$3,150	9	Kevin
肌力體能減重班				14:30-15:30	\$3,150	9	Kevin
深度肌力燃脂		日	11/3-12/29	12:30-13:30	\$3,150	9	FMA教練團
核心燃脂				14:00-15:00	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊				16:30-17:30	\$3,150	9	FMA教練團

創齡專區 Creative Aging



年齡限制 55歲以上

創齡即是創意老化(creative aging)的簡稱，由美國知名精神科醫師暨老人學專家 Gene D. Cohen 博士率先提出，腦科學研究證明高齡者透過動靜平衡的社交活動、社會參與以及藝術活動，仍舊能夠全腦開發。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂活有氧太極	一	11/11-12/30 (11/4停課)	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	二	11/5-12/31	08:50-09:50	\$1,575	9	Yvonne
舒緩瑜珈	三	11/6-12/25	10:00-11:00	\$1,400	8	Janis
樂齡體適能班			11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
武當養生氣功	四	11/7-12/26	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
樂齡體適能班	五	11/1-12/27	11:00-12:00	\$1,350	9	Leo
舒緩瑜珈			18:40-20:10	\$2,340	9	Yvonne



臺北市中正運動中心
Taipei City Zhongzheng Sports Center

兒童系列 CHILDREN



108年11-12月課程簡章

★ 年齡限制 7-12歲

透過運動能使孩子大腦的運作更活絡，還可改善孩子的情緒、增強孩子的認知能力，讓學習變得更有效率。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
兒童武術、體能、魔術、美術、疊杯課		須配合現場時段與教練預約		\$2,000	10	專任教練
兒童芭蕾	二	11/5-12/31	18:00-19:00	\$1,575	9	玟君(梅子)
兒童芭蕾伶娜	三	11/6-12/25	16:30-17:30	\$1,400	8	小寶
★ 兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	11/2-12/28	08:50-09:50	\$1,800	9	小寶
兒童音樂律動			13:30-14:30	\$1,575	9	Umi
兒童合氣道			13:30-15:30	\$3,150	9	呂承榮
兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$3,150	9	陳煌文教練團
進階兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$3,150	9	陳煌文教練團
兒童肚皮舞			15:00-16:00	\$1,575	9	文妤
兒童芭蕾	日	11/3-12/29	11:00-12:00	\$1,575	9	湘庭
兒童流行創意MV			12:00-13:00	\$1,575	9	魯皓文
兒童合氣道			15:30-17:30	\$3,150	9	呂承榮

★擊劍：器材租用酌收40元/堂

幼兒系列 PRESCHOOL

★ 年齡限制 3-6歲

提供孩子豐富的生活與開拓生命視野的機會，透過多元的嘗試，發掘潛能並培養出一生的興趣，在各種活動中提供自我探索的機會。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
幼兒武術、體能、美術課		須配合現場時段與教練預約		\$2,000	10	專任教練
幼兒律動	一	11/11-12/30 (11/4停課)	10:30-11:30	\$1,200	8	湘庭
小小芭蕾伶娜			13:30-14:30	\$1,400	8	小寶
幼兒體能	二	11/5-12/31	15:00-16:00	\$1,575	9	小郭
★ 幼兒芭蕾(5、6歲)	六	11/2-12/28	09:55-10:55	\$1,800	9	小寶
★ 幼兒芭蕾(3、4歲)			11:00-12:00	\$1,800	9	小寶
芭蕾律動(11/2.11/9.11/30停課)			15:50-16:50	\$1,050	6	湘庭
★ 幼兒律動(11/2.11/9.11/30停課)			17:00-18:00	\$1,050	6	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	11/3-12/29	10:50-11:50	\$1,575	9	魯皓文
幼兒體能			15:00-16:00	\$1,575	9	沛沛

★美術一期需另繳300元材料費

★氣球一期需另繳600元材料費

★黏土一期需另繳800-1000元的材料費



舞蹈家教自組班



108年11-12月課程簡章

人數	星期/上課時間	費用	時數	備註
一對一	配合現場時段 與教練預約	12,000/人	10	須於三個月內上完10堂課， 小班制為您量身設計課程內 容，可選擇有氧、瑜珈、飛 輪、舞蹈、技擊系列課程。
一對二		7,000/人	10	
一對三		5,000/人	10	
一對四		4,000/人	10	

公益課程



	課程名稱	星期	上課時間	人數	備註
多元舞蹈 系列	元極舞	一、三	06:30-08:30	30	●歡迎60歲以上銀髮族優先報名參加。 ●一般民眾亦可於開課當天後補登記參加。 ●本期公益課程：11/1-12/31。 ●登記報名時間：10/17(四)07:00起至1F課務櫃檯登記。 ●綜合體能系列課程一人限報名一項，額滿為止。 ●若當期課程連續三次缺席即取消該期上課資格。
		二、四、五	07:00-09:00	30	
	排舞	一至五	08:30-10:00	30	
綜合體能 系列	桌球	二	13:00-15:00	8	
	瑜珈	三	08:50-09:50	10	
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10	



○ 時間

2019.10.26 星期六 18:30 - 21:00
(17:30開放入場)

○ 報名

2019.10.6(日) 中午12:00起開放線上免費報名
限額200位，額滿為止，準時出席者可獲得小禮物；
另依活動當天現場人數彈性開放現場報名入場。

線上
報名



臺北市中正運動中心
Taipei City Zhongzheng Sports Center