

1-2月 游泳專業課程								
代號	課程名稱	年齡	上課時間	日期	上課期間	費用	堂數	開班人數
SK01	幼兒長訓班	3-6歲	17:30~18:30	一	1/6~2/24	2450元/人	7堂	3人
SK02			18:30~19:30	二	1/7~2/25	2450元/人	7堂	
SK03			18:30~19:30	三	1/8~2/26	2450元/人	7堂	
SK04			18:30~19:30	四	1/2~2/27	2800元/人	8堂	
SK05			18:30~19:30	五	1/3~2/21	2450元/人	7堂	
SY01	兒童長訓班	7-12歲	18:30~19:30	一	1/6~2/24	2100元/人	7堂	4人
SY02			19:30~20:30	二	1/7~2/25	2100元/人	7堂	
SY03			19:30~20:30	三	1/8~2/26	2100元/人	7堂	
SY04			19:30~20:30	四	1/2~2/27	2400元/人	8堂	
SY05			19:30~20:30	五	1/3~2/21	2100元/人	7堂	
SX01	成人長訓班	13歲 以上	07:00~08:00	一	1/6~2/24	2240元/人	7堂	4人
SX02			19:30~20:30	二	1/7~2/25	2240元/人	7堂	
SX03			19:30~20:30	三	1/8~2/26	2240元/人	7堂	
SX04			19:30~20:30	四	1/2~2/27	2560元/人	8堂	
SX05			19:30~20:30	五	1/3~2/21	2240元/人	7堂	
SK06	幼兒假日班	3-6歲	10:30~11:30	六	1/4~2/22	2100元/人	6堂	3人
SK07			15:30~16:30	日	1/5~2/23	2450元/人	7堂	
SY06	兒童假日班	7-12歲	10:30~11:30	六	1/4~2/22	1800元/人	6堂	4人
SY07			14:30~15:30	日	1/5~2/23	2100元/人	7堂	
SX06	成人假日班	13歲 以上	10:30~11:30	六	1/4~2/22	1920元/人	6堂	4人
SX07			14:30~15:30	日	1/5~2/23	2240元/人	7堂	
SW20	女性專班	13歲 以上	19:00~20:00	W3	1/8~1/22 2/5~2/26	975元/人 1300元/人	3堂 4堂	4人
TV1	團體指導	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內上完)			10000元/人	10堂	
TV2						6000元/人	10堂	
TV3						5000元/人	10堂	
TV4						4000元/人	10堂	
單人個別指導						1200元/人	1堂	
*停課日期 1/1、1/23、1/29、2/15、2/28、2/29								
*課程資訊請洽分機601或B2櫃台								

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

課程名稱	堂數	費用
個人健身指導 一對一	1堂	\$1400 /人
	10堂	\$12000 /人
	20堂	\$19000 /人
	30堂	\$24900 /人
個人健身指導 一對二	20堂	\$25000 /2人
	10堂	\$14400 /2人

3F 體適能中心 單次入場:60元/時 身體組成分析 \$ 200	1F 羽球場 尖峰時段:350元/時/面 離峰時段:280元/時/面 羽球拍50元/支；羽球35元/顆；100元/3顆
1F 綜合球場 尖峰時段:1500元/時/面 離峰時段:1000元/時/面 500元/時/半場 籃球50元/顆	B2 訓練池 全票:90元/次；學生票:50元/次 陪同票:45元/次 長者票:60元/次 (65歲以上/原住民65歲以上長者) 六歲以下兒童:30元/次 三歲以下兒童:免費
1F 桌球場 90元/桌/時 桌球(1拍1球) 30元/組	自潛門票:250/2小時/人 水肺門票:300/2小時/人

活動體驗時間
上課時間為
30分鐘

參加資格
年齡3歲以上
(限未參與過本泳池
任何游泳課程)

●活動地點：北區國民運動中心B2游泳池

●活動時間：108年11月1日至109年02月29日

●活動辦法：於預計上課時間三天前來電完成預約
不得指定教練，教練會與您聯絡排定上課時間

優惠方案

- 體驗完成，一週內報名精緻班，可以享受九折優惠
- 體驗完成，一個月內報名團體班，可以享受九折優惠

****請自行負擔入場泳池費用，依原本收費標準****

聯絡方式：04-22356555轉601~603

其他游泳課程資訊，歡迎到官方網站/FB粉絲專頁查詢！
或也可來電詢問相關課程內容喔！

初級自由潛水員課程 FREEDIVER(SNSI/PADI)
指定SNSI系統送低容積面鏡(市價1800元)

- 小琉球 \$13,000元/人(學科一堂+泳池平靜兩堂)
- 移地小琉球兩天一夜實習(含船票+機車+住宿)
- ★兩人同行12,000元/人★三人同行11,000元/人★四人以上10,000元/人
直接小琉球三天兩夜當地取照\$13000/人
(含船票+機車+住宿)
- 潛立方 \$11,000元/人(北區學科一堂+泳池平靜兩堂)
- 移地潛立方一次實習
- ★兩人同行10,500元/人★四人以上10,000元/人
進階自由潛水員課程 ADVANCED FREEDIVER
(SNSI/PADI/SDI)送急救課程
- 指定SNSI系統加贈浮球一顆(市價2500元)
- 小琉球實習\$18,000元/人
(北區學科一堂+急救EFR一堂+泳池平靜兩堂)
- 移地小琉球兩天一夜實習(含船票+機車+住宿)
- 潛立方實習\$15,000元/人
(北區學科一堂+急救EFR一堂+泳池平靜兩堂)
- 移地潛立方一次實習

如欲報名請掃描加入一起潛水官方LINE
一起潛水官方LINE ID @qsw37730
諮詢專線 0939-955-353

企業好夥伴

企業合作、球館租借及課程包班等事宜，請洽中心櫃台

04-22356555 分機 501

有氧團體相關課程規範	
轉班辦法	轉班請於本中心開課第三次上課前持繳費證明單辦理，逾期恕不受理，轉班恕不退差額（非自願性轉班除外）；辦理轉班僅之次為限，轉班後不得辦理退費。插班生恕不接受轉班。
請假辦法	本中心之課程為團體課程，無故缺課者視同未到課，若無法到課者欲請假請務必於上課前事先告知課程櫃台，逾期恕不受理，一節課程僅接受請假兩次，符合請假程序者可到課程櫃台詢問相關補救措施，本中心有最後安排之權利。
延期辦法	符合定型化契約一疾病、出差、兵役、懷孕、遷移而無法繼續後續課程者，請於一週內提出相關證明文件、繳費證明單及發票（附卡簽章）至櫃檯辦理，逾期恕不受理，延期單為有價證券，可使用後續報名課程折抵，延期單不予折現。

退費規定

- 報名後如因故不克參加，請於開課三週內持發票、原刷卡單及繳費證明單至服務台辦理退費，逾期申請則不受理，如因疾病、出差、兵役、懷孕、遷移者須附相關證明文件。
- 課程退費方式(若上課堂數已達總堂數1/2者，則不予以辦理退費)
 - 適用於本中心團體課程(團體訓練、球類團體、球類精緻班)
 - 課程報名後,如因故不克參加而辦理退費時,請持【課程報名明細單、發票、刷卡單】依下列規定辦理:
 - 該課程開始上課「前」<7日以上>退費者,全額退還已繳費用。
 - 該課程開始上課「前」<6日內>退費者,需扣除行政手續費。
 - 該課程開始上課「後」退費者,退費金額為總繳交費用扣除[實際已進行堂數]及[行政手續費]之剩餘金額。
 - ※【計算方式】:退費金額=〔(總繳費用/總堂數)X課程實際未進行堂數]-行政手續費。
 - ※行政手續費為繳交金額扣除已過堂數費用後之10%。
 - 適用於個人教練個別課程(體適能教練課、游泳精緻班、球類精緻班)
 - 消費者若繳納費用後，有下列情形之一者，得解除契約，並請求全額退還已繳費用：
 - 所簽契約始期尚未屆至。
 - 契約生效後七日內未使用個人教練課程。
 - 如因進行課程後不克參加而欲辦理退費時,請持【課程報名明細單、發票、刷卡單】辦理,退費金額為繳交費用扣除[實際已進行堂數]及[行政手續費]之剩餘金額。
 - ※【計算方式】:退費金額=〔(總繳費用/總堂數)X課程實際未進行堂數]-行政手續費。
 - ※行政手續費為繳交金額扣除已上課堂數費用後之10%,以1,000元為上限。
 - ※個別班上課人數固定,若有缺課恕不另行補課或退費。
 - 為了節省您寶貴的時間。退費時，請攜帶繳費證明單、發票、原刷卡單及原信用卡

注意事項

- 報名本中心課程前，請先詳閱本中心報名須知及相關規定，在完成報名手續簽名後，本中心不接受理事後報名人以不知或未讀解等事由作為抗辯理由。
- 為保障學員權益，報名前請詳閱簡章選定班別，各班若使用講義或教材，費用另計。
- 為維護報名學員權益，本中心所有課程，謝絕旁聽。以免影響上課秩序；嚴禁錄影照相，以維護智慧財產權。
- 本中心之課程為團體課程，如學員未符合定型化契約之請假規範，無故不到課者，恕不另行補課。符合規範者，請於課前告知1樓櫃台並於一週內提出證明文件，補課方式以現場人員辦理為準。
- 如因人數不足未達開班者，可辦理轉班、延期或全額退費，請持發票、原刷卡單及繳費證明單至服務台辦理。
- 本中心視實際情況保留更換教室、課程及授課教師之權利，簡章內容如有異動或刊物誤植，以現場公告為準。
- 開課後至第三堂上課前，未滿額之課程皆可接受插班，插班生不得再辦理轉班及延期。
- 擺輪教室、TRX教室有固定器材數量之故，課程若需補課或體驗，皆需事先以電話或臨場預約，並限預約一星期內課程(例如：本星期三最多預約到下星期二以前之課程)若滿班課程則不開放補課及體驗，以保障學員權益。

各式票卡

泳樂月卡
1500元/1人 (限40天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

泳樂季卡
3500元/1人 (限100天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

泳樂年卡
13500元/1人 (限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

晨泳年卡 65歲以下
8000元/1人 (限1年)
晨泳時段:06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳年卡會員租置物櫃打五折

健身月卡
1000元/1人 (限30天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

泳/健身卡
4500元/1人 (限100天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
可使用泳池及體適能中心

健身年卡
11000元/1人 (限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

晨泳長青+年卡
4000元/1人 (限1年)
晨泳時段:06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳長青+年卡會員租置物櫃打九折

各式票卡

課程體驗券
2000元/10張/本 (無期限)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※僅限使用於課程體驗課程
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價
TRX課程需補:0.0元
凡使用體驗課程券者，請於課前預約

優惠券
2100元/30張/本
本票券可提供游泳池單次入場之次或健身房
2小時 (限90天)
※超過優惠期限，請至本中心服務櫃台補足差額，即可入場。
(健身房使用超過2小時，需補足差額)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※優惠券為憑本票券，一經使用則無法退費，整本退費應據購買發票為憑，需收5%手續費

交通資訊

公車

- 台中火車站：搭乘324、58、65、71、12抵達台中市北區國民運動中心
- 台中勤美誠品：步行至美村公益路口，搭乘71抵達台中市北區國民運動中心
步行至中正國小，搭乘303、304、307、308、326抵達台中市北區國民運動中心

自行開車

- 台中火車站→建國路右轉→雙十路一段→雙十路二段→左轉錦南街→直走崇德路一段→台中市北區國民運動中心
- 中港交流道→台灣大道二段→文心路二段→文心路四段右轉→崇德路二段→崇德路一段→台中市北區國民運動中心

臺中市北區國民運動中心

R樓

啟蒙射箭場

平日:下午兩點~晚上十點
假日:上午十點~晚上十點

☎ 04-2231-1608

FB打卡

臺中市北區國民運動中心

2樓

寶貝龍兒童運動館

早上10:00~晚上08:00

☎ 04-2235-6555 #207

FB粉專

臺中市北區國民運動中心

2樓

旅沐咖啡

早上10:00~晚上08:00
固定周一公休

☎ 04-2235-6555 #206

FB粉專

臺中市北區國民運動中心

B2樓

一起潛水

上午12:00~晚上09:00

☎ 04-2235-6555 #604
☎ 0939-955-353

FB粉專

2020

臺中市北區國民運動中心

慶元旦 迎新年

109-1期 1-2月
1/1~2/29

☎ 04-22356555

臺中市北區崇德路一段55號

⌚ 每日上午6點~晚上22點

LINE 官方網站 FB粉專

QR CODE

冬令營隊

臺中市北區國民運動中心

提升記憶力 提升反應力 集中注意力

熱烈報名中

中心活動預告

12/14 2019第一屆聖誕紅配綠大型有氧派對
2019/12/14(六) 13:30-17:30
Zumba/瑜珈/有氧燃脂 服裝:歡迎穿著紅綠 配備:請自備瑜珈墊
報名有氣課程團體優惠:2人同行9折/3人同行88折/4人同行85折
神秘交換禮物
交禮物:2019/12/1-2019/12/20 贈禮物:2019/12/23-2019/12/29

01/05 2020 歲末送暖家扶 公益活動
活動時間:2020/1/5(日) 上午09:00~12:00
暖心傳遞幸福 親子Love運動
活動內容:親子運動趣味競賽、神射手投籃競賽、趣味開關競賽
活動地點:台中市北區國民運動中心 1F綜合球場

01/01 慶元旦.迎新年
活動時間:2020/1/1(三)
2020一起來北區運動
持手牌拍照上傳並蓋章打卡「臺中市北區國民運動中心」可享票券8折優惠
適用票券: B2訓練池/3F體適能中心單次入場全票

02/10 2020 第二屆微笑大使選拔比賽
投票時間:2020/2/10(一)~2/29(六)
歡迎大家投票給心目中微笑最可愛的服務人員
抽獎送價值\$200元課程體驗券碼

LINE好友 募集中!

@tndcsc
加入好友就能獲知好康消息!

QR CODE

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

請先點選LINE的「加好友」圖標
再透過「搜尋」ID或「行動條碼」將我們設為好友

©LINE

LINE 官方網站 FB粉專



課程堂數總覽

Mon	星期一	1/6 ~ 2/24	共7堂	*1/27停課*
Tue	星期二	1/7 ~ 2/25	共7堂	*1/28停課*
Wed	星期三	1/8 ~ 2/26	共7堂	*1/29停課*
Thu	星期四	1/2 ~ 2/27	共8堂	*1/23停課*
Fri	星期五	1/3 ~ 2/21	共7堂	*1/24、2/28停課*
Sat	星期六	1/4 ~ 2/22	共6堂	*1/25、2/15、2/29停課*
Sun	星期日	1/5 ~ 2/23	共7堂	*1/26停課*

109-1期課程 TRX類課程 Total Resistance Exercise

★為難易度等級
滿分為3顆星

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
T1100A	TRX**	10:00-10:50	豆花	7	2100
T1110A	TRX**	11:00-11:50	豆花	7	2100
T1130A	TRX***	13:00-13:50	David	7	2100
T1180B	TRX**	18:00-18:50	傑瑞	7	2100
T1183A	TRX*	18:30-19:20	豆花	7	2100
T1190B	TRX**	19:00-19:50	David	7	2100
T1193A	TRX**	19:30-20:20	Andrew	7	2100
T1200B	TRX***	20:00-20:50	David	7	2100
T1203A	TRX*	20:30-21:20	Jeremy	7	2100

T2100A	TRX*	10:00-10:50	雅婷	7	2100
T2110A	TRX*	11:00-11:50	雅婷	7	2100
T2160A	TRX**	16:00-16:50	Sean	7	2100
T2180B	TRX**	18:00-18:50	David	7	2100
T2190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	7	2100
T2190B	TRX***	19:00-19:50	David	7	2100
T2200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	7	2100
T2200B	TRX**	20:00-20:50	David	7	2100
T2210B	TRX*	21:00-21:50	David	7	2100

T3100A	TRX***	10:00-10:50	David	7	2100
T3103B	TRX*	10:30-11:20	Kai	7	2100
T3110A	TRX*	11:00-11:50	David	7	2100
T3180A	TRX**	18:00-18:50	Tim	7	2100
T3183B	TRX*	18:30-19:20	Andrew	7	2100
T3190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	7	2100
T3193B	TRX**	19:30-20:20	豆花	7	2100
T3200A	TRX***	20:00-20:50	Jerry	7	2100
T3203B	TRX**	20:30-21:20	Jeremy	7	2100

T4100A	TRX**	10:00-10:50	Gill	8	2400
T4110A	TRX*	11:00-11:50	豆花	8	2400
T4140A	TRX*	14:00-14:50	傑瑞	8	2400
T4150A	TRX*	15:00-15:50	傑瑞	8	2400
T4160A	TRX*	16:00-16:50	Jeremy	8	2400
T4180B	TRX*	18:00-18:50	Sean	8	2400
T4183A	TRX**	18:30-19:20	David	8	2400
T4190B	TRX**	19:00-19:50	傑瑞	8	2400
T4193A	TRX***	19:30-20:20	David	8	2400
T4203A	TRX*	20:30-21:20	David	8	2400

T5091A	TRX**	09:10-10:00	小倩	7	2100
T5100B	TRX**	10:00-10:50	傑瑞	7	2100
T5110A	TRX**	11:00-11:50	Sean	7	2100
T5140A	TRX*	14:00-14:50	豆花	7	2100
T5150A	TRX**	15:00-15:50	豆花	7	2100
T5190A	TRX**	19:00-19:50	David	7	2100
T5200A	TRX**	20:00-20:50	David	7	2100

T6100A	TRX*	10:00-10:50	David	6	1800
T6110A	TRX**	11:00-11:50	David	6	1800
T6140A	TRX*	14:00-14:50	Jerry	6	1800
T6150A	TRX**	15:00-15:50	Jerry	6	1800
T6190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	6	1800
T6190B	TRX*	19:00-19:50	David	6	1800
T6200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	6	1800
T6200B	TRX**	20:00-20:50	David	6	1800

T7110A	TRX*	11:00-11:50	豆花	7	2100
T7130A	TRX*	13:00-13:50	Jerry	7	2100
T7140A	TRX*	14:00-14:50	豆花	7	2100
T7150A	TRX*	15:00-15:50	豆花	7	2100



109-1期課程 飛輪類課程 Indoor Cycling

★為難易度等級
滿分為3顆星

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
C1000	活力氧飛輪 一元飛輪組 *	10:00-10:50	涼子	7	1260
C1110	入門飛輪**	11:00-11:50	Max	7	1260
C1150	活力飛輪*	15:00-15:50	Gill	7	1260
C1180	基礎飛輪**	18:00-18:50	Tim	7	1260
C1190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	Tim	7	1260
C1200	樂活入門飛輪**	20:00-20:50	致豫	7	1260

C2100	跟著我給你區甲給**	10:00-10:50	涼子	7	1260
C2110	入門飛輪**	11:00-11:50	Max	7	1260
C2180	基礎飛輪**	18:00-18:50	Tim	7	1260
C2190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	Tim	7	1260
C2200	活力入門飛輪*	20:00-20:50	Sara	7	1260

C3090	晨間飛輪*	09:00-09:50	William	7	1260
C3100	基礎飛輪*	10:00-10:50	KJ	7	1260
C3183	活力飛輪**	18:30-19:20	William	7	1260
C3193	熱量消耗飛輪***	19:30-20:20	William	7	1260
C3203	基礎飛輪*	20:30-21:20	William	7	1260

C4100	燃脂飛輪***	10:00-10:50	涼子	8	1440
C4110	活力入門飛輪*	11:00-11:50	KJ	8	1440
C4190	燃脂耐力飛輪***	19:00-19:50	Sara	8	1440
C4200	活力入門飛輪*	20:00-20:50	Sara	8	1440

C5100	入門飛輪**	10:00-10:50	Max	7	1260
C5183	舒壓飛輪**	18:30-19:20	涼子	7	1260
C5193	活力入門飛輪*	19:30-20:20	Sara	7	1260

C6100	基礎飛輪*	10:00-10:50	KJ	6	1080
C6110	基礎飛輪*	11:00-11:50	KJ	6	1080
C6160	活力飛輪*	16:00-16:50	Jerry	6	1080



109-1期課程 劍道課程 Kendo

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
KE01	東洋劍道基礎班 (6歲以上)	15:00-17:00	李杰珉	6	2160

(劍道課程需額外購買道具配備共2560元)



109-1期課程 兒童類課程 Children

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
S1133B	創意積木潛能開發 (3-9歲)	13:30-14:20	漢堡	7	1260

S2110A	幼兒舞蹈律動 (3-6歲)	11:00-11:50	Pony	7	1260
--------	------------------	-------------	------	---	------

S5110B	小小熱力客 (2.6-4.5歲) 教材費200元	11:00-11:50	Pucca	7	1260
--------	--------------------------------	-------------	-------	---	------

S6100B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	10:00-10:50	甄甄	6	1080
S6110B	幼兒律動(3-6歲)	11:00-11:50	甄甄	6	1080
S6180B	創意積木潛能開發 (3-9歲)	18:00-18:50	漢堡	6	1080

球類 羽球

Badminton

課程名稱	上課日期	上課時間	費用	堂數/時數	開班人數
------	------	------	----	-------	------

兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00~20:00	3200/人	8堂/16hr	4人~8人
	每周三				
	每周四				
兒童 成人 假日初階團體班	每周六	10:00~12:00 14:00~16:00			
	每周日				
羽球精緻班	時間彈性 與教練協調好即可		1對1	10000/1人	10堂/10hr
			1對2	5500/1人	
			1對3	4000/1人	

羽球體驗課程					
羽球團體班	1堂	每周一	16:00~16:40	200/人	2~8人
		每周三	16:20~17:00		
羽球個人班	1堂	一堂課40分鐘與教練協調好即可		450/人	1~3人



109-1期課程 瑜珈類課程 Yoga

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
Y1083C	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	7	1120
Y1090A	伸展瑜珈	09:00-09:50	Judy	7	1120
Y1090B	曲線雕塑瑜珈	09:00-09:50	竹容	7	1120
Y1100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Mario	7	1120
Y1100C	彼拉提斯	10:00-10:50	Meixiu	7	1120
Y1110C	慢悠悠樂活瑜珈	11:00-11:50	青青	7	1120
Y1150C	正位瑜珈	15:00-15:50	尹彤	7	1120
Y1183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	Grace	7	1120
Y1193C	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	7	1120
Y1193D	樂活極球 (自備或向老師購買)	19:30-20:20	Grace	7	1120

Y1203A	流動瑜珈	20:30-21:20	Mario	7	1120
Y1203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	7	1120
Y1203D	伸展瑜珈	20:30~21:20	Grace	7	1120

Y2090A	舒心暖洋洋瑜珈	09:00-09:50	青青	7	1120
Y2090C	肌力伸展瑜珈	09:00-09:50	波波	7	1120
Y2103C	極球雕塑	10:30-11:20	尹彤	7	1120
Y2173A	彼拉提斯	17:30-18:20	Meixiu	7	1120
Y2183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	Meixiu	7	1120
Y2183C	體雕瑜珈	18:30-19:20	小畢	7	1120
Y2193A	彼拉提斯	19:30-20:20	Meixiu	7	1120
Y2193C	體雕瑜珈	19:30-20:20	小畢	7	1120
Y2203C	體雕瑜珈	20:30-21:20	小畢	7	1120

Y3090A	樂活極球 (自備或向老師購買)	09:00-09:50	Grace	7	1120
Y3090C	舒心暖洋洋瑜珈	09:00-09:50	青青	7	1120
Y3100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Grace	7	1120
Y3103C	體雕瑜珈	10:30-11:20	小畢	7	1120
Y3110A	慢悠悠樂活瑜珈	11:00-11:50	青青	7	1120
Y3140C	體雕瑜珈	14:00-14:50	小畢	7	1120
Y3150C	體雕瑜珈	15:00-15:50	小畢	7	1120
Y3183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	采宇	7	1120
Y3193C	伸展瑜珈	19:30-20:20	采宇	7	1120
Y3203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	采宇	7	1120

Y4083A	舒壓伸展瑜珈	08:30-09:20	Calin	8	1280
Y4100A	瑜珈提斯	10:00-10:50	Meixiu	8	1280
Y4103C	瑜珈提斯	10:30-11:20	小畢	8	1280
Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	8	1280
Y4150C	彼拉提斯	15:00-15:50	Meixiu	8	1280
Y4173C	極球雕塑	17:30-18:20	尹彤	8	1280
Y4180D	伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina(特約)	8	1280
Y4183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	小畢	8	1280
Y4193C	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	8	1280
Y4203A	伸展瑜珈	20:30-21:20	曼琦	8	1280
Y4203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	8	1280

Y5083C	早安舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	7	1120
Y5093C	瑜珈提斯	09:30-10:20	Meixiu	7	1120
Y5183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	尹彤	7	1120
Y5193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	Meixiu	7	1120
Y5193C	體雕瑜珈	19:30-20:20	小畢	7	1120
Y5203A	伸展瑜珈	20:30-21:20	甄甄	7	1120
Y5203C	體雕瑜珈	20:30-21:20	小畢	7	1120

Y6100C	伸展瑜珈	10:00-10:50	Meixiu	6	960
Y6110C	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	6	960
Y6150C	基礎瑜珈	15:00-15:50	曼琦	6	960
Y6183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	Mario	6	960
Y6193C	伸展瑜珈	19:30-20:20	Mario	6	960

Y7100C	伸展瑜珈	10:00-10:50	曼琦	7	1120
Y7110C	伸展瑜珈	11:00-11:50	曼琦	7	1120

球類 桌球

Table Tennis

課程名稱	上課日期	上課時間	費用	堂數/時數	開班人數
------	------	------	----	-------	------

兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00~20:00	3200/人	8堂/16hr	4人~
----------------	-----	-------------	--------	---------	-----