

體適能專業教練

FITNESS COACH



私人教練課程

*課程資訊請洽分機301或3F櫃台

課程名稱	堂數	費用	上課時間
個人健身指導 1v1	1堂	1,400元/人	與教練排定上課時段 (10堂70天內完成課程) (20堂140天內完成課程) (30堂210天內完成課程)
	10堂	12,000元/人	
	20堂	19,000元/人	
	30堂	24,900元/人	
個人健身指導 1v2	10堂	14,400元/2人	
	20堂	25,000元/2人	

課程堂數總覽

03/01(一)和平紀念日連假停課
04/02(五)-04/05(一)兒童節/清明節連假停課

星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五	星 期 六	星 期 日
03/08 04/26 共7堂	03/02 04/27 共9堂	03/03 04/28 共9堂	03/04 04/29 共9堂	03/05 04/30 共8堂	03/06 04/24 共7堂	03/07 04/25 共7堂

其他課程

空中瑜珈/劍道課程/兒童課程/飛鏢程式課程

空中瑜珈AERIAL YOGA

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
AY1100	空中瑜珈	(一)10:00-10:50	采宇	7	2,800
AY2100	空中瑜珈(初階飛翔)	(二)10:00-10:50	Meixiu	9	3,600
AY2150	空中瑜珈	(二)15:00-15:50	Joanne	9	3,600
AY2180	空中瑜珈	(二)18:00-18:50	小民	9	3,600
AY2190	空中瑜珈	(二)19:00-19:50	巧克力	9	3,600
AY3093	空中瑜珈(低空飛翔)	(三)09:30-10:20	Meixiu	9	3,600
AY4100	空中瑜珈	(四)10:00-10:50	Jeremy	9	3,600
AY4150	空中瑜珈	(四)15:00-15:50	Jeremy	9	3,600
AY4160	空中瑜珈	(四)16:00-16:50	Joanne	9	3,600
AY5160	空中芭蕾	(五)16:00-16:50	Sandy	8	3,200
AY5170	空中瑜珈	(五)17:00-17:50	Sofie	8	3,200
AY5180	空中瑜珈	(五)18:00-18:50	Sofie	8	3,200
AY5203	空中瑜珈(初階飛翔)	(五)20:30-21:20	Meixiu	8	3,200
AY6200	空中瑜珈	(六)20:00-20:50	Neeky	7	2,800

劍道課程KENDO

KE01	東洋劍道基礎班(6歲以上)	(六)18:00-20:00	李杰珉	7	2,520
劍道課程需額外購買道具配備共2,560元					

兒童課程

S2110B	幼兒舞蹈律動(3-6歲)	(二)11:00-11:50	Pony	9	1,620
S3133B	創意積木潛能開發(3-9歲)	(三)13:30-14:20	漢堡	9	1,620
S6100B	兒童MV舞蹈(6-12歲)	(六)10:00-10:50	甄甄	7	1,260
S6100C	兒童瑜珈(6-12歲)	(六)10:00-10:50	小雲	7	1,260
S6110B	幼兒律動(3-6歲)	(六)11:00-11:50	甄甄	7	1,260
S6110C	兒童瑜珈(6-12歲)	(六)11:00-11:50	小雲	7	1,260
S6183B	創意積木潛能開發(3-9歲)	(六)18:30-19:20	漢堡	7	1,260

飛鏢程式課程(5人開班8人滿班)

FT01A	選輯桌遊(6-8歲)	(一)17:00-18:30	Jay	8	4,000
FT02A	Scatch入門班(9-10歲) *需自備筆電	(二)17:00-18:30	Jay	12	9,600
FT11A	選輯桌遊(6-8歲)	(三)17:00-18:30	Sean	8	4,000
FT03A	程式邏輯建構入門班(8-9歲) *需自備筆電	(五)17:00-18:30	Sean	8	5,600

TRX課程

Total body
Resistance eXercise

*TRX是Total Resistance Exercise的縮寫，即「全身抗阻力鍛鍊」的意思，然而健身界稱其為「懸掛訓練系統」TRX懸掛健身系統可以幫助訓練者完成幾乎全身肌肉的訓練，提高力量、柔軟性和核心穩定性。

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
T1100A	TRX*	(一)10:00-10:50	豆花	7	2,100
T1110A	TRX**	(一)11:00-11:50	豆花	7	2,100
T1150A	TRX*	(一)15:00-15:50	老Q	7	2,100
T1183A	TRX*	(一)18:30-19:20	豆花	7	2,100
T1190B	TRX**	(一)19:00-19:50	David	7	2,100
T1193A	TRX*	(一)19:30-20:20	Jeremy	7	2,100
T1200B	TRX**	(一)20:00-20:50	David	7	2,100
T1203A	TRX*	(一)20:30-21:20	Jeremy	7	2,100
T2100A	TRX*	(二)10:00-10:50	雅婷	9	2,700
T2150A	TRX*	(二)15:00-15:50	老Q	9	2,700
T2190A	TRX**	(二)19:00-19:50	Jerry	9	2,700
T2200A	TRX*	(二)20:00-20:50	David	9	2,700
T2210A	TRX*	(二)21:00-21:50	David	9	2,700
T3100A	TRX*	(三)10:00-10:50	老Q	9	2,700
T3110A	TRX*	(三)11:00-11:50	老Q	9	2,700
T3180A	TRX*	(三)18:00-18:50	傑瑞	9	2,700
T3183B	TRX*	(三)18:30-19:20	豆花	9	2,700
T3193A	TRX**	(三)19:30-20:20	Jerry	9	2,700
T3193B	TRX**	(三)19:30-20:20	豆花	9	2,700
T3203A	TRX**	(三)20:30-21:20	Jerry	9	2,700
T4110A	TRX*	(四)11:00-11:50	Jeremy	9	2,700
T4180A	TRX*	(四)18:00-18:50	Sean	9	2,700
T4183B	TRX**	(四)18:30-19:20	David	9	2,700
T4190A	TRX*	(四)19:00-19:50	Summer	9	2,700
T4193B	TRX**	(四)19:30-20:20	David	9	2,700
T4200A	TRX*	(四)19:00-19:50	Summer	9	2,700
T4203B	TRX*	(四)2030-2120	David	9	2,700
T5100A	TRX*	(五)10:00-10:50	老Q	8	2,400
T5190A	TRX**	(五)19:00-19:50	David	8	2,400
T5200A	TRX*	(五)20:00-20:50	David	8	2,400
T6090A	TRX*	(六)09:00-09:50	Jerry	7	2,100
T6100A	TRX*	(六)10:00-10:50	David	7	2,100
T6110A	TRX**	(六)11:00-11:50	David	7	2,100
T6140A	TRX*	(六)14:00-14:50	Jerry	7	2,100
T6150A	TRX***	(六)15:00-15:50	Jerry	7	2,100
T6200A	TRX*	(六)20:00-20:50	Jerry	7	2,100
T7110A	TRX*	(日)11:00-11:50	豆花	7	2,100
T7130A	TRX*	(日)13:00-13:50	Jerry	7	2,100
T7140A	TRX*	(日)14:00-14:50	豆花	7	2,100

飛輪課程

SPINNING BIKE

*飛輪有氧是結合坐姿、站姿、速度快、速度慢、輕阻力以及重阻力來改變運動強度的自行車基本動作，並結合音樂設計出既安全性且可以訓練個人肌耐力，更可以透過大量燃 燒體脂肪達到減重效果的團體運動課程。

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
C1100	基礎入門飛輪*	(一)10:00-10:50	涼子	7	1,400
C1180	基礎飛輪*	(一)18:00-18:50	Tim	7	1,400
C1190	燃脂瘦身飛輪***	(一)19:00-19:50	Tim	7	1,400
C1200	騎你的人生**	(一)20:00-20:50	Sara	7	1,400
C2180	基礎飛輪**	(二)18:00-18:50	Tim	9	1,800
C2190	燃脂瘦身飛輪***	(二)19:00-19:50	Tim	9	1,800
C2200	騎出你的態度*	(二)20:00-20:50	Sara	9	1,800

有氧課程

AEROBIC CLASS

“需自備乾淨運動鞋”

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
A1100B	核心燃脂有氧	(一)10:00-10:50	Pony	7	1,120
A1111B	拳擊有氧	(一)11:10-11:50	Gill	7	1,120
A1150B	ZUMBA	(一)15:00-15:50	Hank	7	1,120
A1150D	鼓棒有氧	(一)15:00-15:50	Michael	7	1,120
A1190B	紓壓拳擊(中高強度)	(一)19:00-19:50	S	7	1,120
A1193C	韓國流行MV舞蹈(Blackpink-Lovesick girls)	(一)19:30-20:20	Grace	7	1,120
A1203D	ZUMBA	(一)20:30-21:20	Hank	7	1,120
A2100B	紓壓拳擊(中高強度)	(二)10:00-10:50	S	9	1,440
A2100C	高低衝擊有氧	(二)10:00-10:50	William	9	1,440
A2100D	基礎有氧雕塑	(二)10:00-10:50	Pony	9	1,440
A2110D	ZUMBA	(二)11:00-11:50	雅婷	9	1,440
A2173B	燃脂TABATA	(二)17:30-18:20	Pony	9	1,440
A2183B	基礎有氧雕塑	(二)18:30-19:20	Pony	9	1,440
A2190D	體態瘦身有氧	(二)19:00-19:50	甄甄	9	1,440
A2193B	核心燃脂有氧	(二)19:30-20:20	Pony	9	1,440
A2200D	燃脂肌肉雕塑	(二)20:00-20:50	Tim	9	1,440
A3150B	鼓棒有氧	(三)15:00-15:50	Michael	9	1,440
A3180B	燃脂肌肉雕塑	(三)18:00-18:50	Tim	9	1,440
A3190B	紓壓拳擊(中高強度)	(三)19:00-19:50	S	9	1,440
A3190D	ZUMBA	(三)19:00-19:50	Melina(妙妙)	9	1,440
A3200B	紓壓拳擊(初階班)	(三)20:00-20:50	S	9	1,440
A3200D	ZUMBA	(三)20:00-20:50	Melina(妙妙)	9	1,440
A4100B	有氧間歇運動	(四)10:00-10:50	宣儀	9	1,440
A4110B	紓壓拳擊(初階班)	(四)11:00-11:50	S	9	1,440
A4120B	iWALK塑身健走有氧	(四)12:00-12:50	Sunnie	9	1,440
A4133B	紓壓拳擊(中高強度)	(四)13:30-14:20	S	9	1,440
A4150B	徒手曲線雕塑	(四)15:00-15:50	小雲	9	1,440
A4160B	iWALK塑身健走有氧	(四)16:00-16:50	Sunnie	9	1,440
A4183B	紓壓拳擊(中高強度)	(四)18:30-19:20	S	9	1,440
A4190C	ZUMBA	(四)19:00-19:50	侯喻惠	9	1,440
A4190D	熱舞MV	(四)19:00-19:50	Helen	9	1,440
A4193B	紓壓熱舞有氧	(四)19:30-20:20	建鈺	9	1,440
A4200D	燃脂TABATA	(四)20:00-20:50	Pony	9	1,440
A5095D	ZUMBA	(五)09:55-10:45	Melina(妙妙)	8	1,280
A5110B	紓壓熱舞有氧	(五)11:00-11:50	建鈺	8	1,280
A5113B	IPARTY	(五)11:30-12:20	Sunnie	8	1,280
A5130B	iWALK塑身健走有氧	(五)13:00-13:50	Sunnie	8	1,280
A5180B	雕塑有氧	(五)18:00-18:50	竹容	8	1,280
A5193B	ZUMBA	(五)19:30-20:20	甄甄	8	1,280
A6100D	TABATA曲線雕塑	(六)10:00-10:50	Pony	7	1,120
A6180D	IPARTY有氧	(六)18:00-18:50	Neeky	7	1,120
A6190D	韓風MV	(六)19:00-19:50	Neeky	7	1,120
A6190B	STRONG by Zumba	(六)19:00-19:50	Jerry	7	1,120
A7153B	ZUMBA	(日)15:30-16:20	Hank	7	1,120



歡迎單堂體驗，請提前1天預約
有氧、瑜珈、飛輪課程 250元/堂
TRX課程 350元/堂

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
C3090	早安晨之美(1.5*)	(三)09:00-09:50	William	9	1,800
C3103	基礎飛輪*	(三)10:30-11:20	KJ	9	1,800
C3183	燃燒體脂肪**	(三)18:30-19:20	William	9	1,800
C3193	挑戰自我***	(三)19:30-20:20	William	9	1,800
C4190	耐力燃脂飛輪**	(四)19:00-19:50	Sara	9	1,800
C4200	輕鬆騎乘*	(四)20:00-20:50	Sara	9	1,800
C5193	放假前的騎乘*	(五)19:30-20:20	Sara	8	1,600
C6100	基礎飛輪*	(六)10:00-10:50	KJ	7	1,400
C6160	活力飛輪*	(六)16:00-16:50	Jerry	7	1,400

瑜珈課程

YOGA CLASS

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
Y1090A	伸展瑜伽	(一)09:00-09:50	Max	7	1,120
Y1100A	彼拉提斯	(一)10:00-10:50	Meixiu	7	1,120
Y1110A	基礎瑜珈	(一)11:00-11:50	Helen	7	1,120
Y1150A	正位瑜珈	(一)15:00-15:50	尹彤	7	1,120
Y1180B	滾筒放鬆(需自備滾筒)	(一)18:00-18:50	Jump	7	1,120
Y1183C	伸展瑜珈	(一)18:30-19:20	Grace	7	1,120
Y1193A	瑜珈提斯(進階班：限上過兩次此課程)	(一)19:30-20:20	小畢	7	1,120
Y1203A	瑜珈提斯	(一)20:30-21:20	小畢	7	1,120
Y1203C	伸展瑜珈	(一)20:30-21:20	Grace	7	1,120
Y2100A	墊上瑜珈	(二)10:00-10:50	Japa	9	1,440
Y2150A	彼拉提斯	(二)15:00-15:50	Max	9	1,440
Y2183A	體雕瑜珈	(二)18:30-19:20	小畢	9	1,440
Y2183C	瑜珈提斯	(二)18:30-19:20	Meixiu	9	1,440
Y2193A	體雕瑜珈	(二)19:30-20:20	小畢	9	1,440
Y2193C	彼拉提斯	(二)19:30-20:20	Meixiu	9	1,440
Y2203A	體雕瑜珈	(二)20:30-21:20	小畢	9	1,440
Y2203C	正位瑜珈	(二)20:30-21:20	尹彤	9	1,440
Y3100A	伸展瑜珈	(三)10:00-10:50	Grace	9	1,440
Y3103C	基礎瑜珈	(三)10:30-11:20	Helen	9	1,440
Y3110A	樂活極球	(三)11:00-11:50	Grace	9	1,440
Y3173A	活力伸展&滾筒按摩(需自備滾筒)	(三)17:30-18:20	Gill	9	1,440
Y3183C	伸展瑜珈	(三)18:30-19:20	采宇	9	1,440
Y3193C	伸展瑜珈	(三)19:30-20:20	采宇	9	1,440
Y3203A	彼拉提斯	(三)20:30-21:20	Meixiu	9	1,440
Y3203C	瑜珈提斯	(三)20:30-21:20	采宇	9	1,440
Y4090B	筋膜伸展(需自備筋膜球)	(四)09:00-09:50	宣儀	9	1,440
Y4100A	瑜珈提斯	(四)10:00-10:50	Meixiu	9	1,440
Y4110A	彼拉提斯	(四)11:00-11:50	Meixiu	9	1,440
Y4110C	筋膜伸展(需自備筋膜球)	(四)11:00-11:50	宣儀	9	1,440
Y4150A	彼拉提斯	(四)15:00-15:50	Meixiu	9	1,440
Y4183A	瑜珈提斯	(四)18:30-19:20	小畢	9	1,440
Y4193A	瑜珈提斯(進階班：限上過兩次此課程)	(四)19:30-20:20	小畢	9	1,440
Y4200C	雕塑瑜珈	(四)20:00-20:50	Helen	9	1,440
Y4203A	瑜珈提斯	(四)20:30-21:20	小畢	9	1,440
Y5100A	墊上核心	(五)10:00-10:50	Japa	8	1,280
Y5100C	伸展瑜珈	(五)10:00-10:50	Max	8	1,280
Y5183A	瑜珈提斯	(五)18:30-19:20	Meixiu	8	1,280
Y5190C	伸展瑜珈	(五)19:00-19:50	Hebe	8	1,280
Y5193A	伸展瑜珈	(五)19:30-20:20	Meixiu	8	1,280
Y5200C	基礎正位瑜珈	(五)20:00-20:50	Hebe	8	1,280
Y5203A	體雕瑜珈	(五)20:30-21:20	小畢	8	1,280
Y6100A	體雕瑜珈	(六)10:00-10:50	小畢	7	1,120
Y6110A	體雕瑜珈	(六)11:00-11:50	小畢	7	1,120
Y6110D	彼拉提斯核心	(六)11:00-11:50	曼琦	7	1,120
Y6120D	哈達瑜珈	(六)12:00-12:50	曼琦	7	1,120