

課程名稱	課程說明	備註	課程起始時間	課程結束時間	上課日期 (起始日)	上課日 (結束日)	堂數	指導老師
EDM 飛輪	有效燃脂及肌力訓練之外, Emily將帶入音樂性的成分, 渲染上課的氣氛, 西洋EDM音樂搭配經典歌手主題歌單, 用節奏去帶動你的腳步、心跳及呼吸, 讓運動變成試一件很「嗨」的事情。	(1/28初四停課)	20:10:00	21:00:00	07-Jan-2020	25-Feb-2020	7	Emily
HiLow 有氧舞蹈	Hi-Low高低衝擊有氧以基本有氧動作為基礎, 交替以高、低衝擊動作之方式進行, 搭配全身性的肌力訓練, 以及輕緩的伸展動作, 除可強化心肺功能外, 更可將肌肉恢復結實與彈性, 達到塑身的功效, 適合一般男女成人健康人士。	1/8-2/26(1/29初五停課, 1/15停課)	18:00:00	19:00:00	08-Jan-2020	26-Feb-2020	7	Eva Wu
POUND 鼓棒有氧	全新課程Pound-Fit鼓棒有氧。好聽的音樂搭配簡單又富節奏感的動作, 讓你心跳加速, 不只小鹿亂撞、腹肌強烈收縮、拉提臀部曲線、重塑腿部線條。兩支鼓棒打擊體脂肪, 新運動好選擇適合揪好朋友一起的好玩有效果的運動有氧課程。	(1/24除夕、2/28國定假日)	19:30:00	20:20:00	03-Jan-2020	21-Feb-2020	7	Stella
TRX	懸吊阻力訓練以自身的體重作為阻力, 利用特製的懸吊繩, 訓練全身肌群, 訓練內容簡單又有趣, 在短短一個月內學員就可看到顯著的訓練效果。利用自身重量及輔助工具, 有效的強化新陳代謝及提升身體有氧性及無氧性作業能力。 教練可在原先設計的課程架構下, 針對學員的體能狀況及訓練目標進行客製化的更改; 新鮮感十足, 讓學員不覺得膩, 簡單易上手的實用型課程, 是當今最創新革命的功能性訓練。	1/28初四停課)	14:30:00	15:20:00	07-Jan-2020	28-Feb-2020	7	Jimmy
TRX 循環肌力	以循環訓練為原則, 穿插身體功能性動作與心肺動作, 在懸吊繩的不穩定特性下能刺激更多肌肉收縮, 並結合雙人互助合作方式, 從趣味中達到促進肌力與心肺的效益。	(1/28初四停課)	09:00:00	09:50:00	07-Jan-2020	25-Feb-2020	7	國鋒
TRX 甩油	基礎課程將咋種在動作的調整與指導, TRX訓練屬於全身性肌力訓練, 利用自己的體重作為阻力, 調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。研究指出, TRX能訓練到深層肌肉, 對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練好。可增強肌力、平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度等, 利用動作編排的不同, 也可作有氧運動。在9堂課程中將讓你學會如何以正確且安全的動作來做TRX訓練, 並熟悉訓練身體各大肌群的動作和伸展方式。	(1/29初五停課)	18:30:00	19:20:00	08-Jan-2020	26-Feb-2020	7	壯壯

課程名稱	課程說明	備註	課程起始時間	課程結束時間	上課日期 (起始日)	上課日 (結束日)	堂數	指導老師
TRX基礎	基礎課程將各種在動作的調整與指導。TRX訓練屬於全身性肌力訓練，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。研究指出，TRX能訓練到深層肌肉，對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練好。可增強肌力、平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度等，利用動作編排的不同，也可作有氧運動。在9堂課程中將讓你學會如何以正確且安全的動作來做TRX訓練，並熟悉訓練身體各大肌群的動作和伸展方式。	(1/23彈性放假)	08:00:00	08:50:00	02-Jan-2020	27-Feb-2020	8	壯壯
TRX基礎循環訓練	TRX肌力訓練組間搭配心肺動作來達到身體各部位肌力、核心和心肺的提升，動作中以進退階調整個人適合的運動強度來達到有效的訓練。	(1/11選學、1/25初一、2/15補班補課、2/29連假) (2人同時報名第2人5折)	09:00:00	09:50:00	04-Jan-2020	29-Feb-2020	5	Zero
TRX緊實計畫B	基礎課程將各種在動作的調整與指導。TRX訓練屬於全身性肌力訓練，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。研究指出，TRX能訓練到深層肌肉，對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練好。可增強肌力、平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度等，利用動作編排的不同，也可作有氧運動。在9堂課程中將讓你學會如何以正確且安全的動作來做TRX訓練，並熟悉訓練身體各大肌群的動作和伸展方式。	(1/23彈性放假)	19:00:00	19:50:00	02-Jan-2020	27-Feb-2020	8	壯壯
TRX緊實計畫B	此堂課為進階課程，適合有運動習慣並想更精進體能的運動者。	(1/23彈性放假)	20:10:00	21:00:00	02-Jan-2020	27-Feb-2020	8	壯壯
ZUMBA	混合高低強度間歇式運動，燃燒卡路里的健身舞蹈Party。融合拉丁與時下世界各國流行音樂，舞步簡單、有趣易學，即使是沒有任何舞蹈基礎的人也可以得到樂趣。在課堂中，學習享受音樂的美好進而釋放壓力！！混合部分基礎肌力訓練，達到雕塑曲線效果！	(1/24除夕、2/28國定假日)	20:30:00	21:30:00	03-Jan-2020	21-Feb-2020	7	Stella
ZUMBA	本課程結合動感的音樂以暖身為開場，享受運動配合音樂所帶來的樂趣，以效果及燃燒卡路里為出發點的甩油課程，透過規律地練習，讓學員雕塑出前所未見的好身材。男女不拘，不限程度，歡迎有興趣者，想要提升肌力與體能及想要更年輕的您加入。	(1/24除夕、2/28國定假日)	17:30:00	18:30:00	03-Jan-2020	21-Feb-2020	7	Jenny

課程名稱	課程說明	備註	課程起始時間	課程結束時間	上課日期 (起始日)	上課日 (結束日)	堂數	指導老師
兒童功夫跆拳道 (4-12歲)	跆拳道為現今社會最流行的武術運動，透過拳腳功夫的傳授與體適能的訓練，讓人們達到強身、健身、防身的目的。跆拳道課程內容包含招式演練與模擬對練。招式演練可以提升專注力，模擬對練可以練習力道的掌控與危機處理能力，越早學習對於孩子的受挫與抗壓能力有所幫助。腿是人的第二個心臟，強壯的下肢肌群能幫助孩子在各項運動上的表現卓越，提升自信與發展健全人格。	(1/27初三停課)	17:00:00	18:00:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	7	阿洛
午間甩油	利用午間短短40分鐘，讓你享受運動的快樂及甩油的效益~結合「心肺」、「肌力」、「平衡」及「柔軟度」等訓練，運用動/靜態伸展、動作檢測、徒手肌力訓練、核心訓練、滾筒、澳洲體適能拳擊及循環間歇訓練等不同組合編排在短時間內獲得高效益!	(1/28初四停課)	12:10:00	12:50:00	07-Jan-2020	25-Feb-2020	7	壯壯
大球肌力塑身有氧	藉由大抗力球的不穩定來做肌力訓練，增加身體的控制能力。並在課程中加入有氧舞蹈，讓肌力和心肺功能皆達到訓練的效果。	(1/23彈性放假)	18:40:00	19:40:00	02-Jan-2020	27-Feb-2020	8	Jenny
太極拳	著重在訓練呼吸模式、骨盆、胸腔、肩胛骨、肩頸的擺位、活動與穩定，重新建立大腦與身體的連結。	(本期主打，2人同時報名第2人5折)	09:00:00	11:00:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	7	福增
完美體態飛輪	運用各種騎乘技巧，配合多變的音樂節奏，模擬各種坡度路程，反覆的組合強度，訓練下半身、核心肌群，挑戰您的心肺、肌肉，提高心肺功能並達到快速燃脂。	本期主打，2人同時報名第2人5折 (1/27初三停課)	20:00:00	20:50:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	7	阿板
山路燃脂飛輪	以室內飛輪車模擬騎山路的路況，包含平路、坡路、崎嶇地形、丘陵等，搭配不同能量系統的應用，並結合音樂來達到燃燒脂肪、促進肌肉耐力，訓練心肺適能的效益。	(1/29初五停課)	09:00:00	09:50:00	08-Jan-2020	26-Feb-2020	7	國鋒

課程名稱	課程說明	備註	課程起始時間	課程結束時間	上課日期 (起始日)	上課日 (結束日)	堂數	指導老師
幼兒直排輪 (4-7歲)	讓學員從學習中體會直排輪的樂趣, 加強運動平衡感, 增進手眼協調, 建立團隊與安全學習的觀念, 不畏懼跌倒失敗, 勇於成長挑戰的精神推廣於日常生活中。直排輪租借100元/次(含護具)	(1/27初三停課)	10:00:00	11:00:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	7	Apple
幼兒舞蹈律動	(小班-大班)以活潑的故事遊戲帶領兒童跟著音樂旋律一起動趣, 並在課程中搭配瑜珈動作, 讓孩童有一堂安全且有趣的運動課程。	(1/11選學、1/25初一、2/15補班補課、2/29連假) (2人同時報名第2人5折)	14:00:00	15:00:00	04-Jan-2020	29-Feb-2020	5	Kerry
彈力帶核心肌力	課程開始會先教如何啟動核心及安全且正確的徒手訓練動作, 例如: 深蹲-下肢訓練。基礎打好後, 利用彈力帶增加阻力難度, 訓練身體各部位肌肉, 適合剛接觸運動、需要加強肌力、改善腰痠背痛及樂齡族群。	(1/24除夕、2/28國定假日)	10:00:00	11:00:00	03-Jan-2020	21-Feb-2020	7	壯壯
徒手核心訓練	徒手核心訓練課程設計會以深層肌肉收縮為基礎, 從躺姿、俯臥姿、前傾姿等等核心動作, 單人核心到雙人核心、靜態核心到動態核心難易度提升。	(1/23彈性放假)	09:00:00	10:00:00	02-Jan-2020	27-Feb-2020	8	國鋒
曲線雕塑	透過基礎有氧動作達到熱身效果, 並配合多項肌力與心肺訓練組合動作促進血液循環, 加強心肺功能提升, 中階還會穿插曲線雕塑運動, 透過肌耐力的訓練, 增加各位的肌肉量也是在生活中讓我們隨時都在燃燒脂肪的狀態	1/17真真代課, 1/31已有代課老師	18:00:00	19:00:00	03-Jan-2020	21-Feb-2020	7	Eva Wu
核心訓練 + 滾筒放鬆	滾筒最主要的功能是放鬆肌筋膜、舒緩肌肉, 防止肌筋膜沾黏而帶來的肌肉痠痛, 不論是上班族、學生、還是運動員, 都需要滾筒來放鬆平常不容易伸展的部位, 幫助自己將僵硬的肌肉放鬆。除了放鬆, 本課程還會利用滾筒做各部位肌肉的訓練, 讓你不僅有運動流汗還有按摩放鬆的效果。	(1/28初四停課)	20:10:00	21:10:00	07-Jan-2020	25-Feb-2020	7	壯壯

課程名稱	課程說明	備註	課程起始時間	課程結束時間	上課日期 (起始日)	上課日 (結束日)	堂數	指導老師
水中有氧	頭部露出水面,藉由水的阻力及小道具增加強度,搭配音樂節奏跟著老師一起動~適合不想汗流浹背、關節不適、孕婦及想雕塑體態的你~就算不會游泳也可以來上課喔	(1/27初三停課)	17:30:00	18:30:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	7	Jenny
水中有氧	頭部露出水面,藉由水的阻力及小道具增加強度,搭配音樂節奏跟著老師一起動~適合不想汗流浹背、關節不適、孕婦及想雕塑體態的你~就算不會游泳也可以來上課喔	(1/23彈性放假)	19:50:00	20:50:00	02-Jan-2020	27-Feb-2020	7	Jenny
流行韓風舞蹈	流行韓風MV-害怕跳舞嗎?但又想要增加自信,讓自己成為一個有魅力的人!放開自我的框框,用簡單輕鬆開心的方式,學會展現自我的魅力,讓自己找回身體的主控權,也帶給自己自信的一面。	(1/26初二停課) (2人同時報名第2人5折)	14:00:00	15:00:00	05-Jan-2020	23-Feb-2020	7	展瑩
流行韓風舞蹈	流行韓風MV-害怕跳舞嗎?但又想要增加自信,讓自己成為一個有魅力的人!放開自我的框框,用簡單輕鬆開心的方式,學會展現自我的魅力,讓自己找回身體的主控權,也帶給自己自信的一面。	(1/28初四停課)	17:30:00	18:30:00	07-Jan-2020	25-Feb-2020	7	展瑩
澳洲體適能拳擊	澳洲體適能拳擊將傳統拳擊中較危險的動作加以調整,除了多變的出拳技巧並結合各種體適能訓練如深蹲、平板式、仰臥起坐,以兩人一組增加運動趣味性,是兼具有氧與肌耐力的運動,可視自己想加強鍛鍊肌群設計運動變化,同時能讓你達到快速消耗卡路里的效果。(需自備吸汗棉手套)	(1/28初四停課)	19:00:00	20:00:00	07-Jan-2020	25-Feb-2020	7	壯壯
燃脂曲線雕塑	以雕塑身型、緊實線條為目標,加強訓練核心、上肢以及下肢容易堆積脂肪處,讓平常難以消瘦的大腿及蝴蝶袖、肚肌肉能在課程中得到適當的訓練~有別於純粹重量取向或單一肌群的鍛鍊,而是貼近於加強我們生活所需的每項活動,無論行走跑跳都能有助益!各種活用的教學內容,讓您離開器材也能發揮運動帶來的成長及茁壯。	(1/27初三停課)	19:30:00	20:30:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	7	柏學

課程名稱	課程說明	備註	課程起始時間	課程結束時間	上課日期 (起始日)	上課日 (結束日)	堂數	指導老師
燃脂飛輪 A	在都市裡想騎車卻總是受不了外界的空氣污染嗎？想要享受騎乘的感覺嗎？利用長時間的距離和平穩的心跳去增進你的有氧能力。身體燃燒脂肪和醣類為主。強化肌肉和關節，同時促進新陳代謝和體態雕塑。歡迎呼朋引伴體會燃脂飛輪的效果，在這裡，你將會知道飛輪原來也可以“有所變，有所不變”！	(1/29初五停課)	20:00:00	20:50:00	08-Jan-2020	26-Feb-2020	7	柏學
燃脂飛輪 B	在都市裡想騎車卻總是受不了外界的空氣污染嗎？想要享受騎乘的感覺嗎？利用長時間的距離和平穩的心跳去增進你的有氧能力。身體燃燒脂肪和醣類為主。強化肌肉和關節，同時促進新陳代謝和體態雕塑。歡迎呼朋引伴體會燃脂飛輪的效果，在這裡，你將會知道飛輪原來也可以“有所變，有所不變”！	(1/24除夕、2/28國定假日)	20:00:00	20:50:00	03-Jan-2020	21-Feb-2020	7	柏學
瑜珈	伸展運動對於任何運動或復健都是很重要的一個環節，透過瑜珈伸展能讓身體變得更加柔軟，也為運動做好準備；同時伸展也讓呼吸更深，使我們生活中的緊張壓力順利轉換為充滿活力，而我們可以透過瑜珈體位法去伸展到我們全身，並讓身體找到正確的位置，去改善身體上的不適。	(1/29初五停課)	19:30:00	20:30:00	08-Jan-2020	26-Feb-2020	7	Eva Wu
瑜珈提斯	課程簡介：結合瑜珈、皮拉提斯和芭蕾，以呼吸引導動作，強調核心肌群之鍛鍊，並施實伸展及柔軟度動作，以提升肌力、肌持久力、肌群的品質與線條和柔軟性，達到身心靈合一的健康狀態。	(1/27初三停課)	11:10:00	12:10:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	7	薇薇
皮拉提斯	課程內容融合了筋膜線解剖學、現代皮拉提斯以及肌筋膜訓練原則，以伸展、鍛鍊及自我按摩的授課方式，協助學員更全面地活化、修復及鍛鍊身體筋膜炎，積極地保養及提升筋膜的彈性與健康。	(1/20、1/27初三停課)	18:00:00	19:00:00	06-Jan-2020	24-Feb-2020	6	真真
皮拉提斯	彼拉提斯，是一項強調以核心肌群為鍛鍊目標並配合呼吸的運動，能矯正或提升身體活動的功能性。著重在訓練呼吸模式、骨盆、胸腔、肩胛骨、肩頭的擺位、活動與穩定，重新建立大腦與身體的連結。	(1/24除夕、2/28國定假日) 1/17 薇薇代課	19:10:00	20:10:00	03-Jan-2020	24-Feb-2020	7	Eva Wu

課程名稱	課程說明	備註	課程起始時間	課程結束時間	上課日期 (起始日)	上課日 (結束日)	堂數	指導老師
肌筋膜訓練與放鬆	課程內容融合了筋膜線解剖學、現代皮拉提斯以及肌筋膜訓練原則，以伸展、鍛鍊及自我按摩的授課方式，協助學員更全面地活化、修復及鍛鍊身體筋膜線，積極地保養及提升筋膜的彈性與健康。	(1/11選舉、1/25初一、2/15補班補課、2/29連假) (2人同時報名第2人5折)	10:00:00	11:00:00	04-Jan-2020	29-Feb-2020	5	真真
運動按摩 + 滾筒放鬆	針對人體解剖肌肉走向及特性來做舒緩及按摩，可緩解運動後肌肉緊繃、減緩疲勞並增加運動表現。	(1/24除夕、2/28國定假日)	11:10:00	12:10:00	03-Jan-2020	21-Feb-2020	7	壯壯
間歇燃脂	動態熱身！全身個部位徒手肌力訓練！棒式！深蹲！直腿硬舉！伏地挺身！腹部肌力多角度雕塑！中高強度心肺訓練！開關跳！高抬腿！左右橫移！燃燒體脂跟雕塑身形！	(1/29初五停課)	19:00:00	19:40:00	08-Jan-2020	26-Feb-2020	7	漢堡
音療 x 流瑜伽	世界的本源是振動，而聲音是振動的完美表達。神秘悠遠的音頻總能讓人快速緩解身心壓力，達到深度放鬆與寧靜祥和 本堂課由剛開始的靜心引導，將以一整套的流瑜伽動作，帶領學生”專注”於自己的身體感覺，活動關節的每一個部位，最後導引放鬆修復之體位法，於大休息輔以頌鉢或脈輪靜心音樂淨化學生思緒，讓全身處在單純的音流裡，加強身心放鬆與平衡，感受傾聽內心的聲音。	(1/29初五停課)	15:00:00	16:00:00	08-Jan-2020	26-Feb-2020	7	Amber施
音療 x 流瑜伽	世界的本源是振動，而聲音是振動的完美表達。神秘悠遠的音頻總能讓人快速緩解身心壓力，達到深度放鬆與寧靜祥和 本堂課由剛開始的靜心引導，將以一整套的流瑜伽動作，帶領學生”專注”於自己的身體感覺，活動關節的每一個部位，最後導引放鬆修復之體位法，於大休息輔以頌鉢或脈輪靜心音樂淨化學生思緒，讓全身處在單純的音流裡，加強身心放鬆與平衡，感受傾聽內心的聲音。	(1/28初四停課)	10:00:00	11:00:00	07-Jan-2020	25-Feb-2020	7	Amber施