



新北市新店國民運動中心  
New Taipei City Xindian Civil Sports Center



# 牛轉新店國民運動中心

1-2月研習簡章

自110年1月1日至110年2月28日

109年12月26日前報名  
各項團體課程  
一律享 **9** 折優惠

冬令營報名  
倒數中

## 新電力 NEW POWER 成長營

專業羽球x體適能x兒童m.v.舞蹈

### 運動研習課程報名方式及注意事項

- 一. 報名課程前，請先詳閱本中心報名須知及課程相關規定，完成報名手續簽名後其法律效率及於報名者，報名人事後不得以不知或未了解等事由作為抗辯理由。
- 二. 轉班、延期請於本中心開課第二次上課前（不含上課當日）持繳費證明單、發票、原刷卡單、原信用卡辦理，逾期恕不受理。  
"轉班異動"除非自願性轉班外，轉班只限辦理乙次；延期限延一期（因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素不在此限，須出示相關證明）。
- 三. 退費方式：
  1. 報名後至本中心該課程開課前退費者，退還全額學費
  2. 課程進行期間退費者，扣除依【課程原價】計算已上課之堂數乘以單價後，該餘額再扣除20%之違約金費用後退還。
  3. 退費時請攜帶繳費第一聯（白單）、發票、原刷卡單、原信用卡、（若發票有登記統一編號者需提供印鑑），並親至本中心填寫折讓單始可辦理退費。
  4. 運動中心各場館開課方式及費用不一，如有問題請依各館（退費、延期、轉班）之規範為準。
- 四. 本中心之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依照行政院人事行政局或新北市政府宣佈是否停課。

### 企業好夥伴

歡迎企業團體大量訂購泳池、體適能優惠券，歡迎各公司福委依據需求洽談，亦可依客戶需求打造適合之運動方案及成立社團。  
球館租借事宜請洽：李主任 分機286 E-mail: justinlee@changjia.com.tw  
企業合作(異業結盟、活動規劃、廣告行銷、場地租賃、主題展覽、文藝表演)事宜請洽：謝組長 分機117 E-mail: pangyuhsieh@changjia.com.tw

### 營業時間/交通資訊

- 【捷運】乘坐捷運綠線往碧潭方向，至捷運新店區公所站走2號出口，出來後左轉，至北新路一段88巷步行約1分鐘右手邊即可至本中心。  
【自行開車建議路線】  
若騎車走一般道路，騎車可從羅斯福路往烏來方向直行，接北新路一段88巷左轉後直行100公尺即可到達本運動中心（於新店行政區區正後方）。  
【高速公路】下新店交流道後，右轉中興路，遇中正路右轉直走至北新路左轉，四百公尺後左轉北新路88巷，約150公尺右手邊即是新店運動中心。



新北市新店國民運動中心  
New Taipei City Xindian Civil Sports Center



# 羽球



課程代碼	課程名稱	星期	人數	上課時間	上課日期	費用/人	時數/堂	課程介紹
XBBR001	羽球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段與教練預約		12,000/人	10hr	針對個人需求量身打造專屬課程
XBBR002			1對2			7,000/人		
XBBR003			1對3			5,000/人		
XBBR004			1對4			4,000/人		
XBBX103	羽球平日成人晨曦班	一	8人成班	06:00-08:00	1/4-2/22 (2/15停課)	\$1,680	7堂	△米字基本步法；握拍、執球、發球及平擊球技術；長球及網前短球技術；殺球及接殺球技巧；比賽規則講解等。 △兒童班：國小學員 △成人班：國中以上學員  課程費用包含教練費、場租、保險費及球具器材等費用
XBBX403		四			1/7-2/25 (2/11停課)			
XBBX302	羽球平日兒童基礎班	三		14:00-16:00	1/6-2/24 (2/10停課)	\$2,800	7堂	
				16:00-18:00				
XBBX602	羽球假日初階(兒童)	六		12:00-14:00	1/2-2/27 (2/13停課)	\$2,800	7堂	
		日		16:00-18:00				
XBBX702		日		12:00-14:00	1/3-2/21 (2/14停課)	\$2,800	7堂	
				16:00-18:00				
XBBY602	羽球假日進階(兒童)	六		14:00-16:00	1/2-2/27 (2/13.2/20停課)	\$2,800	7堂	
		日		18:00-20:00				
XBBY702		日		14:00-16:00	1/3-2/21 (2/14停課)	\$2,800	7堂	
				18:00-20:00				
XBBX603	羽球假日初階(成人)	六		12:00-14:00	1/2-2/27 (2/13停課)	\$2,800	7堂	
		日		16:00-18:00				
XBBX703		日	12:00-14:00	1/3-2/21 (2/14停課)	\$2,800	7堂		
			16:00-18:00					
XBBY603	羽球假日進階(成人)	六	14:00-16:00	1/2-2/27 (2/13.2/20停課)	\$2,800	7堂		
		日	18:00-20:00					
XBBY703		日	14:00-16:00	1/3-2/21 (2/14停課)	\$2,800	7堂		
			18:00-20:00					

# 幼籃

課程代碼	課程名稱	星期	人數	上課時間	上課日期	費用/人	堂數	課程介紹
XBAX601	幼兒籃球	六	8人成班	09:00-10:00	1/2-2/27 (2/13停課)	\$1,600	8	培養運動習慣、增加身體協調、敏捷、專注反應力
XBAX701		日		14:00-15:00	1/3-2/21 (2/14停課)	\$1,400	7	

# 籃球



課程代碼	課程名稱	星期	人數	上課時間	上課日期	費用/人	時數/堂	課程介紹
XBAR001	籃球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段與教練預約		12,000/人	10hr	針對個人需求量身打造專屬課程
XBAR002			1對2			7,000/人		
XBAR003			1對3			5,000/人		
XBAR004			1對4			4,000/人		
XBAX302	籃球平日兒童基礎班	三	30人滿班	15:00-17:00	1/6-2/24 (2/10停課)	\$1,680	7堂	△籃球基本規則解說、投籃姿勢調整、球感練習、左右手運球練習、上籃、防守姿勢、戰術跑位演練、全場五對五比賽等。 △兒童班：國小學員。 △少年班：國中以上~高中以下學員。  課程費用包含教練費、場租、保險費及球具器材等費用
XBAX502		五		15:00-17:00	1/8-2/26 (2/12停課)			
XBAX601	籃球假日兒童班	六		08:00-10:00	1/2-2/27 (2/13 2/20停課)	\$2,800	7堂	
XBAX701		日		08:00-10:00	1/3-2/21 (2/14停課)			

# 桌球

課程代碼	課程名稱	星期	人數	上課時間	上課日期	費用/人	時數/堂	課程介紹
XBCR001	桌球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段與教練預約		12,000/人	10hr	針對個人需求量身打造專屬課程
XBCR002			1對2			7,000/人		
XBCR003			1對3			5,000/人		
XBCR004			1對4			4,000/人		
XBCX302	桌球平日兒童初階	三	8人成班	13:00-15:00	1/6-2/24 (2/10停課)	\$1,680	7堂	△ 桌球比賽規則介紹、正反手擊球、正反手推擋、接發球練習、正反手搓球、殺球練習、腳步移位練習等。課程費用包含教練費、場租、保險費及球具器材等費用。
XBCX502		五						
XBCX203	桌球平日成人初階	二		19:00-21:00	1/5-2/23 (2/16停課)	\$2,800	7堂	
XBCX403		四						
XBCX602	桌球假日兒童班	六		10:00-12:00	1/2-2/27 (2/13.2/20停課)	\$2,800	7堂	
XBCX702		日		10:00-12:00	1/3-2/21 (2/14停課)	\$2,800	7堂	
XBCX603	桌球假日成人班	六		10:00-12:00	1/2-2/27 (2/13.2/20停課)	\$2,800	7堂	
XBCX703		日		10:00-12:00	1/3-2/21 (2/14停課)	\$2,800	7堂	

# 撞球

課程代碼	課程名稱	星期	人數	上課時間	費用/人	時數/堂	課程介紹
XBDR001	撞球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段與教練協調	12,000/人	10hr	△ 撞球規則介紹：顆星原理；解球技巧；站姿、握桿、推桿、定桿、拉桿等基本桿法練習。課程費用包含教練費、場租、保險費及球具器材等費用。
XBDR002			1對2		7,000/人		
XBDR003			1對3		5,000/人		
XBDR004			1對4		4,000/人		

# 技擊

課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室
XCOX303	合氣道	三	1/6-2/24 (2/10停課)	07:00-08:30	7	\$300/堂	\$1,785	呂承榮	3F-B
XCOX403	合氣道	四	1/7-2/25 (2/11停課)	07:00-08:30	7		\$1,785	呂承榮	3F-B
XCOX503	合氣道	日	1/3-2/21 (2/14停課)	19:30-21:30	7		\$2,380	呂承榮	3F-A

# 兒童舞蹈

課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	整期費用/人	授課教師	教室
XCPX503	兒童芭蕾(7/12歲)	五	1/8-2/26 (2/12停課)	13:10-14:10	7	\$1,400	Jessica	3F-B

# 舞蹈課程

課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室
XCMX234	成人芭蕾	二	1/5-2/23 (2/16停課)	16:50-17:50	7	\$200/堂	\$840	Jordyn	3F-B
XCMX234	韓風MV舞蹈			19:30-20:30	7		\$1,190	桃子	3F-B
XCMX209	精選MV舞蹈			20:30-21:30	7		\$1,190	小光	3F-A
XCMX409	MV舞蹈	四	1/7-2/25 (2/11停課)	17:30-18:30	7		\$1,190	昀子	3F-B
XCMX435	拉美Bachata女士獨舞			18:40-19:40	7		\$1,190	昀子	3F-B
XCMX534	韓風MV舞蹈	五	1/8-2/26 (2/12停課)	09:30-10:30	7		\$1,190	桃子	3F-A
XCMX534	韓風MV舞蹈			10:40-11:40	7		\$1,190	桃子	3F-A
XCMX534	芭蕾雕塑(barre)			14:20-15:20	7		\$1,190	Jessica	3F-B
XCMX735	單人魅力拉丁舞	日	1/3-2/21 (2/14停課)	10:40-11:40	7	\$1,190	Alfred	3F-A	



編碼	課程名稱	星期	人數	上課時間	上課日期	費用/人	堂數
XSNR001	游泳家教班	依學生需求 隨時開班	1對1	需配合現場時段 與教練預約	依學生需求隨時 開班	12000/人	10hr
XSNR002			1對2			7000/人	
XSNR003			1對3			5000/人	
XSNR004			1對4			4000/人	
XSNR001	游泳家教體驗課	依學生需求 隨時開班	1對1	需配合現場時段 與教練預約	依學生需求隨時 開班	1500/堂	1hr
XSNR002			1對2				
XSNR003			1對3				
XSNR004			1對4				
XSNV301	幼兒平日班	三	5人	18:00-19:00	1/6-2/24 (2/10停課)	3150(450/堂)	7堂
XSNV601	幼兒假日班	六	5人	10:00~11:00	1/2-2/27 (2/13停課)	3600	8堂
XSNV701		日		14:00~15:00	1/3-2/21 (2/14停課)	3150	7堂
XSNY102	兒童平日班	一	10人	19:00~20:00	1/4-2/22 (2/15停課)	2100(300/堂)	7堂
XSNY302		三			1/6-2/24 (2/10停課)	2100	7堂
XSNY602	兒童假日班	六	10人	10:00~11:00	1/2-2/27 (2/13停課)	2400	8堂
XSNY702		日		15:00~16:00	1/3-2/21 (2/14停課)	2100	7堂
XSNY203	成人平日班	二	8-12人	20:00~21:00	1/5-2/23 (2/16停課)	2450(350/堂)	7堂
XSNY403		四			1/7-2/26 (2/11停課)		7堂
XSNY603	成人假日班	六	8-12人	11:00-12:00	1/2-2/27 (2/13停課)	2,800	8堂
XSNY703		日			1/3-2/21 (2/14停課)	2450	7堂
XSNX304	銀髮專班	三	10人	08:00~09:00	1/6-2/24 (2/10停課)	840(120/堂)	7堂
				14:00~15:00			



溫馨  
小叮嚀

運動前請進行充分的暖身  
運動後一小時避免大量進食



# 有氧課程

課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室	
XCJX107	活力 ZUMBA	一	1/4-2/22 (2/15停課)	11:00-12:00	7	\$200/堂	\$1,190	Ruby	3F-A	
XCJX105	燃脂雕塑			11:00-12:00	7		\$1,190	York	3F-B	
XCJX107	活力 ZUMBA			12:10-13:10	7		\$1,190	Ruby	3F-A	
XCJX106	拳擊有氧-核心與肌力訓練			12:10-13:10	7		\$1,190	York	3F-B	
XCJX117	格鬥有氧			18:30-19:30	7		\$1,190	J團隊	3F-A	
XCJX203	熱舞派對	二	1/5-2/23 (2/16停課)	09:00-10:00	7		\$1,190	Candy	3F-A	
XCJX205	體態雕塑			09:50-10:50	7		\$1,190	Bin	多功能-C	
XCJX218	派對雙響砲			10:10-11:10	7		\$1,190	Candy	3FA	
XCJX205	體態雕塑			11:00-12:00	7		\$1,190	Bin	多功能-C	
XCJX216	全方位肌力雕塑			12:10-13:10	7		\$1,190	QQ	3F-A	
XCJX224	UA Training			12:10-13:10	7		\$1,190	Jay	多功能-C	
XCJX217	格鬥有氧			12:10-13:10	7		\$1,190	筱筑	3F-B	
XCJX202	魅力拉丁有氧			19:20-20:20	7		\$1,190	小光	3F-A	
XCJX224	UA Training			20:00-21:00	7		\$1,190	Aisa	多功能-C	
XCJX311	全方位有氧肌力伸展			三	1/6-2/24 (2/10停課)		09:00-10:00	7	\$1,190	Claire
XCJX311	全方位有氧肌力伸展	10:10-11:10	7				\$1,190	Claire	3F-A	
XCJX307	ZUMBA	11:00-12:00	7				\$1,190	peggy	3F-B	
XCJX317	格鬥有氧	13:20-14:20	7				\$1,190	筱筑	3F-B	
XCJX302	魅力拉丁入門有氧	17:30-18:30	7				\$1,190	Yuna	3F-A	
XCJX304	燃脂活力有氧	18:00-19:00	7				\$1,190	Stanley	3F-B	
XCJX307	爆汗燃脂ZUMBA	18:40-19:40	7			\$1,190	Yuna	3F-A		
XCJX308	肌發突享雕塑	19:10-20:10	7			\$1,190	Stanley	3F-B		
XCJX307	ZUMBA全方位訓練	19:50-20:50	7			\$1,190	Yuna	3F-A		
XCJX321	Hilow有氧肌力	20:20-21:20	7			\$1,190	Stanley	3F-B		
XCJX302	拉丁歡樂派對有氧	21:00-22:00	7			\$1,190	Yuna	3F-A		
XCJX406	拳力炸肌	四	1/7-2/25 (2/11停課)			10:00-11:00	7	\$1,190	Karry	3F-A
XCJX403	Party Dance					12:10-13:10	7	\$1,190	April	3F-B
XCJX403	熱舞派對					12:20-13:20	7	\$1,190	小日本	3F-A
XCJX403	熱舞派對			13:30-14:30	7	\$1,190	小日本	3F-A		
XCJX405	燃脂雕塑有氧			14:00-15:00	7	\$1,190	April	3F-B		
XCJX407	FUN ZUMBA			19:20-20:20	7	\$1,190	Betty	3F-A		
XCJX407	FUN ZUMBA			20:30-21:30	7	\$1,190	Betty	3F-A		
XCJX506	Party Dance	五	1/8-2/26 (2/12停課)	10:40-11:40	7	\$1,190	小傅	3F-B		
XCJX507	ZUMBA			12:00-13:00	7	\$1,190	peggy	3F-B		
XCJX506	拳力炸肌			12:10-13:10	7	\$1,190	Karry	3F-A		
XCJX507	活力 ZUMBA			18:30-19:30	7	\$1,190	Aisa	3F-A		
XCJX601	早安有氧伸展	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	09:00-10:00	7	\$1,190	Stanley	3F-A		
XCJX608	核心肌地			10:10-11:10	7	\$1,190	Stanley	3F-A		
XCJX621	Hilow有氧肌力			11:20-12:20	7	\$1,190	Stanley	3F-A		
XCJX625	STRONGNation			17:00-18:00	7	\$840	每朝	3F-A		
XCJY126	魔鬼瘦身平日班	一、三、五	1/4-2/26 (2/10、2/12、2/15停課)	09:30-10:30	21	\$3,885	J團隊	3F-B		
XCJY127	魔鬼瘦身平日組合班	一、二、三、五	1/4-2/26 (2/10、2/12、2/15、2/16停課)	09:30-10:30	28	\$5,180	J團隊	多功能-A		
XCJY126	魔鬼瘦身平日班	三、五	1/4-2/26 (2/10、2/12停課)	20:00-21:00	14	\$2,590	J團隊	多功能-C		
XCJY127	魔鬼瘦身平日組合班	一、三、五	1/4-2/26 (2/08、2/10、2/12、2/15停課)	20:00-21:00	21	\$3,885	J團隊	多功能-A		
XCJY626	魔鬼瘦身假日班	六、日	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	09:30-10:30	14	\$2,590	J團隊	3F-B		
XCJY627	魔鬼瘦身假日組合班	六、日	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	09:30-11:30	28	\$5,180	J團隊	多功能-A		

★資訊專線:02-6637-1800#302、101, 報名請洽1F或3F服務台

# 瑜珈



課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室
XCKX105	活力早晨瑜珈	一	1/4-2/22 (2/15停課)	10:00-11:00	7	\$200/堂	\$1,190	Yuyu	3F-C
XCKX101	午休瑜珈			12:10-13:10	7		\$1,190	Janis	3F-C
XCKX105	舒緩瑜珈			13:30-14:30	7		\$1,190	Janis	3F-C
XCKX103	輕活力瑜珈			14:30-15:30	7		\$1,190	Doris	3F-B
XCKX101	基礎瑜珈-核心			17:35-18:35	7		\$1,190	昀子	3F-C
CKX179	陰陽瑜珈			18:20-19:20	7		\$1,190	長英	3F-B
XCKX153	高階瑜珈-平衡			18:40-19:40	7		\$1,190	昀子	3F-C
XCKX115	哈達瑜珈			19:30-20:30	7		\$1,190	Diane	3F-B
XCKX124	伸展瑜珈			19:50-20:50	7		\$1,190	長英	3F-C
XCKX215	哈達瑜珈			08:50-09:50	7		\$1,190	瑪姬	3F-C
XCKX224	伸展瑜珈			10:00-11:00	7		\$1,190	瑪姬	3F-C
XCKX214	彼拉提斯	11:00-12:00	7	\$1,190	QQ	3F-B			
XCKX215	原始哈達瑜珈	11:30-12:30	7	\$1,190	Diana	3F-C			
XCKX235	開髖入門	13:00-14:00	7	\$1,190	Diana	3F-C			
XCKX203	馳放節奏瑜珈	17:30-18:30	7	\$1,190	Emily	3F-C			
XCKX274	恬睡療癒瑜珈	18:40-19:40	7	\$1,190	Emily	3F-C			
XCKX230	雕塑瑜珈	19:50-20:50	7	\$1,190	Diane	3F-C			
XCKX209	流動瑜珈	21:00-22:00	7	\$1,190	Diane	3F-C			
XCKX311	和緩瑜珈	三	1/6-2/24 (2/10停課)	09:50-10:50	7	\$1,190	Ava	3F-C	
XCKX324	伸展瑜珈			11:00-12:00	7	\$1,190	Ava	3F-C	
XCKX309	流暢瑜珈			12:10-13:10	7	\$1,190	Ava	3F-C	
XCKX324	午安身心放鬆瑜珈			12:10-13:10	7	\$1,190	Penny	3F-B	
XCKX324	伸展放鬆瑜珈			14:00-15:00	7	\$1,190	Yuyu	3F-C	
XCKX309	流動瑜珈			18:20-19:20	7	\$1,190	Peggy	3F-C	
XCKX324	溫和伸展瑜珈			19:45-20:45	7	\$1,190	Peggy	3F-C	
XCKX407	長青瑜珈	四	1/7-2/25 (2/11停課)	09:50-10:50	7	\$840	Janis	3F-C	
XCKX405	舒緩瑜珈			09:50-10:50	7	\$1,190	昀子	3F-B	
XCKX476	核心瑜珈			11:00-12:00	7	\$1,190	Janis	3F-C	
XCKX408	流瑜珈			11:00-12:00	7	\$1,190	昀子	3F-B	
XCKX445	iYOMA (墊上輕肌力+滾筒放鬆按摩)			11:10-12:10	7	\$1,190	Karry	3F-A	
XCKX409	流動瑜珈			13:30-14:30	7	\$1,190	Peggy	3F-C	
XCKX424	溫和伸展			15:00-16:00	7	\$1,190	Peggy	3F-C	
XCKX416	活力塑身瑜珈提斯			18:30-19:30	7	\$1,190	Claire	3F-C	
XCKX416	活力塑身瑜珈提斯			19:40-20:40	7	\$1,190	Claire	3F-C	
XCKX424	和緩伸展瑜珈			20:50-21:50	7	\$1,190	Claire	3F-C	
XCKX524	早安入門伸展瑜珈			09:20-10:20	7	\$1,190	Penny	3F-C	
XCKX515	零基礎哈達瑜珈	10:30-11:30	7	\$1,190	Penny	3F-C			
XCKX515	哈達瑜珈	12:30-13:30	7	\$1,190	林羿靈	3F-B			
XCKX524	伸展放鬆瑜珈	14:00-15:00	7	\$1,190	Yuyu	3F-C			
XCKX534	瑜珈輪	15:30-16:30	7	\$1,190	Jessica	3F-C			
XCKX504	能量修復瑜珈	17:30-18:30	7	\$1,190	Ray	3F-C			
XCKX515	哈達瑜珈初級	18:45-19:45	7	\$1,190	Ray	3F-C			
XCKX514	愛上彼拉提斯	19:40-20:40	7	\$1,190	Aisa	3F-A			
XCKX509	流動瑜珈	20:00-21:00	7	\$1,190	Ray	3F-C			
XCKX601	基礎瑜珈	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	10:00-11:00	7	\$1,190	Diane	3F-C	
XCKX611	和緩瑜珈			11:10-12:10	7	\$1,190	Diane	3F-C	
XCKX652	孕婦瑜珈			15:00-16:00	7	\$1,190	Janis	3F-C	
XCKX701	基礎瑜珈	日	1/3-2/21 (2/14停課)	14:00-15:00	7	\$1,190	Diane	3F-C	
XCKX703	活力瑜珈			15:15-16:15	7	\$1,190	Diane	3F-C	

# 空中瑜珈

課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室
XCKW277	空中瑜珈	二	1/5-2/23 (2/16停課)	18:00-19:00	7	\$450/堂	\$3,010	Jordyn	2F-智能
XCKW477	空中瑜珈	四	1/7-2/25 (2/11停課)	12:10-13:10	7		\$3,010	長英	
XCKW577	空中瑜珈	五	1/8-2/26 (2/12停課)	12:10-13:10	7		\$3,010	依涵	
XCKW677	空中瑜珈	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	09:50-10:50	7		\$3,010	Momo	
XCKW677	空中瑜珈			11:00-12:00	7		\$3,010	Momo	
XCKW677	空中瑜珈			12:10-13:10	7		\$3,010	Momo	
XCKW777	空中瑜珈	日	1/3-2/21 (2/14停課)	09:50-10:50	7		\$3,010	Linda	
XCKW778	療癒空中瑜珈			11:00-12:00	7		\$3,010	Linda	

# 肌力

課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室
XFQV101	肌動藥球	一	1/4-2/22 (2/15停課)	11:00-12:00	7	300/堂	\$1,750	Arachi	2F-智能
XFQV101	核心藥球			12:10-13:10	7		\$1,750	Arachi	2F-智能
XFQV103	戰勝體脂肪	二	1/5-2/23 (2/16停課)	12:10-13:10	7		\$1,750	Holly	2F-D教室
XFQV102	爆汗活力 TABATA	三	1/6-2/24 (2/10停課)	14:00-15:00	7		\$1,750	Holly	2F-D教室

# 體適能

課程代碼	課程名稱	星期	人數	上課時間	費用/人	時數/堂	課程介紹
XFNR001	體適能家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練協調	12,000/人	10hr	體適能家教課程·姿態評估· 運動處方·增肌減脂·建立良 好運動習慣·增進運動品質·
XFNR002			1對2		7,000/人		
XFNR003			1對3		5,000/人		
XFNR004			1對4		4,000/人		

溫馨  
小叮嚀

運動前請進行充分的暖身  
運動後一小時避免大量進食





課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室	
XCSV101	TRX 團體班	一	1/4-2/22 (2/15停課)	08:50-09:50	7	\$400/堂	\$2,450	Zero	2F-TRX	
XCSV101	TRX 團體班			10:00-11:00	7		\$2,450	Zero		
XCSV101	TRX 基礎核心			17:30-18:30	7		\$2,450	Cloe		
XCSV101	TRX 基礎肌力			18:40-19:40	7		\$2,450	Cloe		
XCSV101	TRX 入門雕塑			19:50-20:50	7		\$2,450	Cloe		
XCSV101	TRX 肌力訓練 L1			21:00-22:00	7		\$2,450	Cloe		
XCSV201	TRX 團體班	二	1/5-2/23 (2/16停課)	09:50-10:50	7	\$400/堂	\$2,450	Iris	2F-TRX	
XCSV201	TRX地墊綜合循環			11:00-12:00	7		\$2,450	Iris		
XCSV201	TRX 肌力綜合			12:10-13:10	7		\$2,450	Iris		
XCSV201	TRX 基礎核心			17:30-18:30	7		\$2,450	Abbie		
XCSV201	TRX 基礎核心			18:40-19:40	7		\$2,450	Abbie		
XCSV201	TRX 循環訓練			19:50-20:50	7		\$2,450	Abbie		
XCSV201	TRX 體態雕塑	21:00-22:00	7	\$2,450	Abbie					
XCSV301	TRX 團體班	三	1/6-2/24 (2/10停課)	08:40-09:40	7	\$400/堂	\$2,450	小安	2F-TRX	
XCSV302	TRX 團體班			09:50-10:50	7		\$2,450	小安		
XCSV303	TRX 基礎團體班			09:50-10:50	7		\$2,450	Michael		2F-智能
XCSV304	TRX 團體班			11:00-12:00	7		\$2,450	小安		2F-TRX
XCSV305	TRX 燃脂肌力			11:00-12:00	7		\$2,450	Michael		2F-智能
XCSV301	TRX 團體班			12:10-13:10	7		\$2,450	Peggy		2F-TRX
XCSV306	TRX 團體班			12:10-13:10	7		\$2,450	Iris		
XCSV307	TRX 團體班			13:20-14:20	7		\$2,450	Iris		
XCSV308	TRX 團體班			17:30-18:30	7		\$2,450	David		
XCSV309	TRX 團體班			18:40-19:40	7		\$2,450	David		
XCSV310	TRX 團體班			19:50-20:50	7		\$2,450	David		
XCSV311	TRX 團體班	21:00-22:00	7	\$2,450	David					
XCSV401	TRX 從零開始	四	1/7-2/25 (2/11停課)	07:50-08:50	7	\$400/堂	\$2,450	Zero	2F-智能	
XCSV401	TRX 基礎循環			09:00-10:00	7		\$2,450	Zero		
XCSV401	TRX Mix			10:10-11:10	7		\$2,450	Zero		
XCSV401	TRX 團體班			12:10-13:10	7		\$2,450	譚恩		
XCSV401	TRX 初階核心			13:20-14:20	7		\$2,450	Zero		
XCSV401	TRX 喚醒核心肌力			14:30-15:30	7		\$2,450	Zero		
XCSV401	脂肪尖叫			18:10-19:10	7		\$2,450	Bella		
XCSV401	完美肌型			19:20-20:20	7		\$2,450	Bella		
XCSV401	TRX 團體班			20:00-21:00	7		\$2,450	小安		2F-智能
XCSV401	核心微肌			20:30-21:30	7		\$2,450	Bella		
XCSV501	TRX 肌力循環			五	1/8-2/26 (2/12停課)		08:40-09:40	7		\$400/堂
XCSV501	TRX 肌力循環	09:50-10:50	7			\$2,450	小安			
XCSV501	TRX 基礎團體班	09:50-10:50	7			\$2,450	Michael	2F-智能		
XCSV501	TRX 肌力循環	11:00-12:00	7			\$2,450	小安	2F-TRX		
XCSV501	TRX 燃脂肌力	11:00-12:00	7			\$2,450	Michael	2F-智能		
XCSV501	TRX 團體班	13:10-14:10	7			\$2,450	Peggy	2F-TRX		
XCSV501	TRX 基礎窈窕曲線	17:30-18:30	7			\$2,450	Dennis			
XCSV501	TRX 肌力雕塑	18:40-19:40	7			\$2,450	Dennis			
XCSV501	TRX 曲線雕塑	19:50-20:50	7			\$2,450	Dennis			
XCSV501	TRX 基礎肌力	21:00-22:00	7			\$2,450	Dennis			
XCSV601	新手上路	六	1/2-2/27 (2/13-2/20停課)			17:30-18:30	7	\$400/堂	\$2,450	
XCSV601	TRX 肌力訓練			18:40-19:40	7	\$2,450	York		2F-智能	
XCSV601	初級懸吊			18:40-19:40	7	\$2,450	Kevin		2F-TRX	
XCSV601	TRX 肌力訓練			19:40-20:40	7	\$2,450	York		2F-智能	
XCSV601	美肌戰隊			19:50-20:50	7	\$2,450	Kevin		2F-TRX	
XCSV601	TRX 肌力訓練			20:50-21:50	7	\$2,450	York		2F-智能	
XCSV601	核心懸吊			21:00-22:00	7	\$2,450	Kevin			
XCSV701	TRX 初階肌力	日	1/3-2/21 (2/14停課)	11:00-12:00	7	\$400/堂	\$2,450	Zero	2F-TRX	
XCSV701	TRX 馬甲肌力營			12:10-13:10	7		\$2,450	Zero		
XCSV701	懸吊-基礎打造			15:00-16:00	7		\$2,450	Calvin		
XCSV701	懸吊-基礎打造			16:10-17:10	7		\$2,450	Calvin		
XCSV701	懸吊-基礎打造			17:20-18:20	7		\$2,450	Calvin		

★資訊專線: 02-6637-1800#303、305, 報名請洽3F體適能

# 飛輪課程

課程編號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	課程原價	整期費用/人	授課教師	教室
XCLX117	樂齡飛輪	一	1/4-2/22 (2/15停課)	10:40-11:30	7	\$220/堂	\$1,400	Ava	3F-飛輪
XCLX101	Funriders			12:10-13:00	7		\$1,400	Ava	
XCLX101	從心開始運動			18:00-18:50	7		\$1,400	顏陽	
XCLX117	開心窈窕曲線			19:00-19:50	7		\$1,400	顏陽	
XCLX117	簡單開始燃脂			20:00-20:50	7		\$1,400	顏陽	
XCLX121	逆齡健肺強身			21:00-21:50	7		\$1,400	顏陽	
XCLX201	活力入門飛輪			07:30-08:20	7		\$840	Canon	
XCLX201	入門飛輪	10:00-10:50	7	\$1,400	康康				
XCLX203	輕鬆燃脂飛輪	11:00-11:50	7	\$1,400	康康				
XCLX203	燃脂週期訓練	12:10-13:00	7	\$1,400	康康				
XCLX201	入門飛輪	二	1/5-2/23 (2/16停課)	13:20-14:10	7	\$1,400	Jay		
XCLX201	超入門飛輪			17:40-18:30	7	\$1,400	Canon		
XCLX217	快樂燃脂飛輪			18:40-19:30	7	\$1,400	Canon		
XCLX201	超入門飛輪			19:40-20:30	7	\$1,400	Canon		
XCLX203	活力燃脂飛輪			20:40-21:30	7	\$1,400	Canon		
XCLX304	汗動飛輪			09:00-09:50	7	\$1,400	Arachi		
XCLX301	入門飛輪			10:00-10:50	7	\$1,400	Arachi		
XCLX304	飛輪耀動	11:00-11:50	7	\$1,400	Arachi				
XCLX303	間歇燃脂飛輪	12:10-13:00	7	\$1,400	Arachi				
XCLX303	循環燃脂飛輪	13:10-14:00	7	\$1,400	Arachi				
XCLX303	爆汗燃脂飛輪	17:30-18:20	7	\$1,400	Chrisei				
XCLX303	入門燃脂飛輪	18:30-19:20	7	\$1,400	Chrisei				
XCLX303	紓壓燃脂飛輪	19:30-20:20	7	\$1,400	Chrisei				
XCLX303	燃脂雕塑飛輪	20:30-21:20	7	\$1,400	Chrisei				
XCLX401	快樂入門飛輪	四	1/7-2/25 (2/11停課)	07:30-08:20	7	\$1,400	Canon		
XCLX403	入門燃脂			09:10-10:00	7	\$1,400	Calvin		
XCLX403	入門燃脂			10:10-11:00	7	\$1,400	Calvin		
XCLX403	活力燃脂			11:10-12:00	7	\$1,400	Calvin		
XCLX403	享瘦燃脂			12:10-13:00	7	\$1,400	Calvin		
XCLX401	基礎飛輪			17:30-18:20	7	\$1,400	Abbie		
XCLX403	燃脂飛輪			18:30-19:20	7	\$1,400	Abbie		
XCLX401	基礎飛輪			19:30-20:20	7	\$1,400	Abbie		
XCLX408	完美體態飛輪	20:30-21:20	7	\$1,400	Abbie				
XCLX503	入門燃脂飛輪	五	1/8-2/26 (2/12停課)	09:10-10:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX503	燃脂雕塑飛輪			10:10-11:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX503	戰鬥燃脂飛輪			11:10-12:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX503	上班族燃脂飛輪			12:10-13:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX501	入門飛輪			18:30-19:20	7	\$1,400	耀仁		
XCLX525	節奏飛輪			19:30-20:20	7	\$1,400	耀仁		
XCLX501	入門飛輪			20:30-21:20	7	\$1,400	耀仁		
XCLX601	基礎有氧飛輪	六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	09:00-09:50	7	\$1,400	Abbie		
XCLX624	健康有氧飛輪			10:00-10:50	7	\$1,400	Abbie		
XCLX622	女神領騎			11:10-12:00	7	\$1,400	朵拉		
XCLX608	完美體態飛輪			12:10-13:00	7	\$1,400	朵拉		
XCLX601	入門飛輪			17:00-18:00	7	\$1,400	Chrisei		
XCLX601	入門飛輪			18:30-19:20	7	\$1,400	Candy		
XCLX603	燃脂飛輪			19:30-20:20	7	\$1,400	Candy		
XCLX701	超入門飛輪	日	1/3-2/21 (2/14停課)	08:00-08:50	7	\$1,400	Canon		
XCLX703	快樂燃脂飛輪			09:00-09:50	7	\$1,400	Canon		
XCLX701	超入門飛輪			10:00-10:50	7	\$1,400	Canon		
XCLX703	活力燃脂飛輪			11:00-11:50	7	\$1,400	Canon		
XCLX703	戰鬥燃脂飛輪			13:10-14:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX703	燃脂雕塑飛輪			14:10-15:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX701	基礎雕塑飛輪			15:10-16:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX703	爆汗燃脂飛輪			16:10-17:00	7	\$1,400	Dennis		
XCLX717	歡樂入門飛輪			18:00-18:50	7	\$1,400	Candy		
XCLX717	歡樂派對瘦身飛輪			19:00-19:50	7	\$1,400	Candy		
XCLX723	騎幻之旅飛輪			20:00-20:50	7	\$1,400	Candy		

瑜珈課程請自備瑜珈墊 有氧舞蹈類請自備乾淨運動鞋並攜帶毛巾與水壺