



桃園市婦女館
遠東鐵櫃鋼鐵集團

體適能健身中心

105年第2期團體課程

★團體課程報名優惠 (優惠價格不再折扣)

【第一波】01/25~02/15	舊生	持本人105-1期繳費證明單(黃單)享9折。
	新生	A. 限同一人: 報名1堂課享95折、報名2堂課享9折。 B. 3人(以上)團報同一堂課享9折。
【第二波】02/16~02/23	舊生	持本人105-1期繳費證明單(黃單)享95折。
	新生	A. 同一人報名2堂課享95折。 B. 3人(以上)團報同一堂課享95折。

105年3-4月份**預排**上課時間表 (授課時間: 105年3月1日~105年4月30日, 4/4、4/5暫停授課)

	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六			星期日		
課程費用	男1050/女840			男1200/女960			男1350/女1080			男1350/女1080			男1350/女1080			男1350/女1080			男1200/女960		
	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪
09:00 09:50										A401 活力有氧 【琪琪】						A601 Zumba 【Joe】		F601 活力飛輪 【Andy】	A701 曲線雕塑有氧 【Phoebe】		
10:00 10:50	A102 初級有氧 【綺慧】				B202 入門瑜珈 【婷婷】	F202 入門飛輪 【玲玲】	A302 姊姊有氧 【婷婷】		F302 燃脂飛輪 【Jane】					A502 舞動有氧 【綺慧】	B502 孕婦瑜珈 (12週以上) 【Jenny】 X502 TRX 【斌哥】		B602-A 親子瑜珈 【Jenny】 NT 1350 B602-B 塑身皮拉提斯 【雅嫻】	E702 兒童流行舞 【Phoebe】 NT 1200 A702 活力有氧 【琪琪】			
11:00 11:50						F203 入門飛輪 【玲玲】															
14:00 14:50																X606 TRX 【Meia】					
15:00 15:50																X607 TRX 【Meia】					
16:00 16:50					B208 流動瑜珈 【小綠】		A308 塑身有氧 【鍾昭宜】														
18:00 18:50	A110 綜合塑身有氧 【Jolene】	B110 活力瑜珈 【Emily】	F110 入門飛輪 【小彭】	A210 愛派對有氧 【小蓉】 C210 入門肚皮舞 【Jericho】	X210 TRX 【Meia】		C310 街舞 【夏巴】	B310 塑身皮拉提斯 【雅嫻】	F310 綜合訓練 【Lynn】	A410 姊姊有氧 【婷婷】	B410 親子瑜珈 【Jenny】 NT 1350	F410 燃脂飛輪 【Angus】	A510 戰鬥有氧 【Hero】								
19:00 19:50	A111-A 熱舞有氧 【Jolene】 A111-B 肌力雕塑 【金剛】	B111 纖體瑜珈 【Carol】	F111 雕塑飛輪 【小彭】	C211 寶萊塢舞蹈 【Jericho】 A211-A 拳擊有氧 【MoMo】 A211-B 舞動有氧 【綺慧】	C211-A 摩登肚皮舞 2hr進階課 【靜儀】 NT 3200	F211 入門飛輪 【瑞安】	C311 Free style 【夏巴】 A311 瘦身有氧 【邱士岑】	B311 入門瑜珈 【婷婷】	F311 綜合訓練 【Lynn】	A411-A Party Dance 【Angus】 A411-B 燃脂拳擊有氧 【Ricky】 C411 舞動肚皮舞入門 【Nancy】	B411 印度經典瑜珈 【Jenny】	F411 活力奔放 【Nathan】	A511 魔鬼瘦身有氧 【小米】	X511 TRX 【Dustin】	F511 雕塑飛輪 【小彭】	Q611 拳擊體適能 【小巫】	C611 流行MV 【Summer】	F611 燃脂飛輪 【淑華】		F711 入門飛輪 【Jackey】	
20:00 20:50	A112 動靜態肌力 【妞妞】	B112 塑身皮拉提斯 【雅嫻】	F112 強力燃脂 【Simon】	A212 Zumba 【Green】	B212 塑身皮拉提斯 【Jericho】	F212 綜合訓練 【Lynn】	A312 拳擊有氧 【MoMo】			A412-A 混合有氧 【Ricky】 A412-B 動靜態肌力 【妞妞】 C412 舞動東方肚皮舞 【Nancy】					F512 飛輪有氧 【白白】						
21:00 21:50			F113 入門飛輪 【Jackey】	A213 Hi-Low 【Green】					F313 入門飛輪 【小彭】												

TRX三月體驗價(每班限額10名) X210: 原價2000, 優惠價1600; X502、X606、X607: 原價1600, 優惠價1280 優惠時間: 01/25~02/23

拳擊三月體驗價(每班限額10名) Q611: 原價1000, 優惠價800 優惠時間: 01/25~02/23

場館營運時間: 08:00~22:30 體適能中心開放時間: 08:30~22:00 電話: 03-362-7555#131 地址: 桃園市桃園區延平路147號 婦女館信箱: womencenter.ty@gmail.com

桃園婦女館



體適能中心

