

單堂體驗價

200元

2017.10(OCT.)

# 常態性 舞蹈課程

SSSC Dance Class

## 星期四

20:30-21:25

馬甲線雕塑

Hi Soom 老師

此課程適合各年齡層的族群，主要藉由多元化的徒手訓練，提高上、下半身的肌肉量並搭配間歇訓練提升心肺耐力。肌肉量的增加不但使身形緊實，更能提高基礎代謝率達到全身燃脂的效果。



## 星期一

09:00	塑身球	/Lulu
10:00	伸展瑜珈	/Lulu
14:00	流行舞蹈(初)	/小黑
15:00	Lady Jazz	/Yumi
18:30	艾克斯有氧	/蔡Bo
19:30	燃脂有氧	/雯怡
20:30	拳擊有氧	/Bruce

## 星期二

10:00	熱舞有氧	/郭佳
11:00	活力瑜珈	/戴心怡
14:00	肌力有氧	/Lulu
15:00	伸展Yoga	/Lulu
18:30	瘦身有氧	/Celia
19:30	彼拉提斯	/李采綾
20:30	流行舞蹈(初)	/小黑

## 星期三

09:00	早安NTC	/Fanta
10:00	Iparty	/微笑
12:10	雕塑拳擊	/Ken
14:00	舞動塑身瑜珈	/黑妞
15:00	哈達瑜珈	/邱寶萱
18:30	流行有氧	/余沐涵
19:30	流行拉丁	/余沐涵
20:30	雕塑Yoga	/Arisa

## 星期四

09:00	拉丁有氧	/Cathy
10:00	瑜珈提斯	/Cathy
14:00	雕塑有氧	/Ken
15:00	熱舞派對	/Ken
18:30	初級有氧	/黑妞
19:30	拳擊有氧	/S 老師
20:30	馬甲線雕塑	/Hi Soom

## 星期五

09:00	Zumba	/Ken
10:00	拳擊有氧	/Ken
11:00	瑜珈提斯	/Ken
13:30	Zumba	/Nimo
18:30	身心靈瑜珈	/邱寶萱
19:30	Hilow	/芬達
20:30	曲線NTC	/芬達

## 星期六

09:00	瘦身有氧	/雯怡
10:00	瑜珈提斯	/李采綾
11:00	筋膜放鬆	/李采綾
14:00	肚皮舞(初)	/顏玉明
15:00	肌力雕塑有氧	/Lulu
16:00	伸展Yoga	/Lulu

## 星期日

09:00	拳擊有氧(初)	/許文聯
10:00	伸展Yoga	/Lulu
14:00	Zumba	/徵徵
15:00	魔幻派對	/將將
16:00	瑜珈提斯	/Vicky

### 課程收費方式

門票(卡)	價格	期限	使用規定
單堂體驗	200元/堂	當天	
舞蹈月卡	1,800元/10堂	30天	限本人使用。付款日起可用30日,逾期每堂補20元差額即可使用剩餘堂數。
舞蹈獨享卡	3,750元/25堂	180天	限本人使用。付款日起可用180日,逾期每堂補50元差額即可使用剩餘堂數。
揪團卡	7,500元/50堂	180天	不限本人,可分卡使用,分卡需使用悠遊卡。每張卡須儲值最少10堂,付款日起可用180日,逾期每堂補50元差額即可使用剩餘堂數。
舞限卡30堂	原價7,500元 特價3,000元	30天	限18:00以前之課程,亦可使用健身房及25M泳池,限本人使用,逾期無法使用。

### 開放包班/租借教室時段

您的時間與課程配合不了? 或想與親朋好友一同上課?!	週一~五	17:00-18:00
歡迎團體、企業、學校包班,我們將為您量身安排課程。	週六	18:30-19:25 19:30-20:25 20:30-21:25
	週日	18:00-22:00

### 注意事項

- 1.每堂課55分鐘
- 2.為維護教學品質,舞蹈課程開始10分鐘後,請勿進入。
- 3.瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑及塑身球瑜珈課程系列請自備瑜珈墊。
- 4.教室：除有特別標註外,課程都在A教室進行,上限36人,額滿後請勿進入。
- 5.進入教室請換穿乾淨的運動鞋。

