

2017.07(JUL.)

單堂體驗價

200元

# 常態性 舞蹈課程 SSSC Dance Class

**星期五**  
19:30-20:25

**Hilow**

**芬達 老師**

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，適合一般男女健康人士。



## 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 /雯怡  
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 lparty /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 Zumba /Isa  
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 全方位體能訓練 /Milk

## 星期五

09:00 綜合有氧 /Ken  
10:00 拳擊有氧 /Ken  
11:00 瑜珈提斯 /Ken  
13:30 Zumba /Nimo  
15:50 MV熱舞有氧 /白菜  
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  
17:00 燃脂拳擊有氧 /阿美

## 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 Double POP /鮪魚  
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?! 歡迎團體、企業、學校包班,我們將為您量身安排課程。	週一~五	17:00-18:00
	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。

