

facebook 台中港區運動公園



IG : kang_chu_sports_park



台中港區運動公園
官方LINEID : @zvx6082w

0903
課程介紹
5.6月
課程表

報名資訊

報名日期：

※報名期間109/4/17至109/4/30止，上午6:30至晚上21:30前現場受理報名繳費。

4/17至4/23原班原時段舊生報名享9折(4/23過後原班舊生不保留位子)

4/24至4/30跨班跨時段舊生/新生早鳥享95折(4/30後新舊生報名無優惠折扣喔)

新舊生於上述期間內現場報名"整期"課程球類,體適能,TRX,飛輪,及空中瑜珈,有氧,瑜珈課程享有優惠,逾期不保留名額。(PS一對一私人教練為舊生續報才有優惠喔)

紅配綠套餐課程

本期推出套餐課程方案

紅色配以下綠色課程(兩種課程加總方案)享8折優惠

紅色課程	D501 ZUMBA	G501 延伸肌力 瑜珈	D303 lparty	D509 基礎 空中瑜珈	G504 基礎瑜珈	G201 塑身瑜珈
綠色課程	S303 基礎飛輪	T104 TRX	T402 TRX	S102 入門飛輪	T504 TRX	C301 減重燃脂 肌力



飛輪課程

飛輪課程(3樓教室)

※5人以上就能開班，30人滿班

飛輪有氧課程是配合節奏強烈的音樂與想像，透過情境變化配合簡單的動作編排、情境製造與團體激勵，而逐步增加訓練強度加上，達到自己的最佳狀態，藉此強化心肺功能與快速消耗熱量的效果，進而提升體力及下半身體能。熟練運動者在50分鐘能消耗掉500~650以上的卡路里。

(上課請穿著運動服裝及乾淨運動鞋，並攜帶毛巾)

星期	課程代號	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
一	S101	入門飛輪	09:40~10:30	9	1800	本館教練
	S102	入門飛輪	12:20~13:10			Adam
	S103	有氧飛輪	19:10~20:00			祥祥
	S104	飄汗飛輪	20:20~21:10			
二	S201	入門飛輪	09:40~10:30	9	1800	本館教練
	S202	有氧飛輪	14:40~15:30			
	S203	飄汗飛輪	19:10~20:00			祥祥
	S204	飄汗飛輪	20:20~21:10			
三	S301	想瘦飛輪	09:40~10:30	8	1600	本館教練
	S302	午間飛輪	11:00~12:00			Adam
	S303	基礎飛輪	19:10~20:00			Jimmy
	S304	飄汗飛輪	20:20~21:10			
四	S401	燃脂肌力飛輪	09:40~10:30	7	1400	本館教練
	S402	極限飛輪	15:10~16:00			祥祥
	S403	活力飛輪	19:10~20:00			本館教練
	S404	飄汗飛輪	20:20~21:10			
五	S501	有氧飛輪	09:40~10:30	8	1600	本館教練
	S502	基礎飛輪	12:20~13:10			
	S503	活力飛輪	19:10~20:00			祥祥
	S504	活力飛輪	20:20~21:10			
六	S601	有氧飛輪	09:40~10:30	7	1400	Jimmy
	S602	午間飛輪	12:20~13:10			本館教練
	S603	活力飛輪	19:10~20:00			
	S604	飄汗飛輪	20:20~21:10			
日	S701	有氧飛輪	09:40~10:30	8	1600	祥祥
	S702	午間飛輪	12:20~13:10			本館教練
	S703	飄汗飛輪	19:10~20:00			
	S704	活力飛輪	20:20~21:10			

TRX 課程

TRX課程(2樓教室)

※4人以上就能開班 · 10人滿班(上課請穿著運動服裝及乾淨運動鞋)

TRX & BodyWeight課程原先是培訓美國海豹突擊隊而設計，是一個總體身體訓練計畫，讓身體產生力量、靈活性、平衡和機動性，適合任何層級。獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，讓您運動到連自己都不曉得的身體部位，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳的效果！

星期	課程代號	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
一	T101(A)	TRX	09:10~10:00	9	2700	本館教練
	T102(A)		10:10~11:00			
	T103(A)		20:10~21:00			Henry
	T104(B)		19:10~20:00			
	T105(B)		20:10~21:00			
二	T201(A)	TRX	09:10~10:00	9	2700	本館教練
	T202(A)		10:10~11:00			
	T203(A)		19:10~20:00			Henry
	T204(A)		20:10~21:00			
	T205(B)		20:10~21:00			
三	T301(A)	TRX	09:10~10:00	8	2400	本館教練
	T302(A)		10:10~11:00			
	T303(A)		19:10~20:00			Nick
	T304(A)		20:10~21:00			
	T305(B)		19:10~20:00			
T306(B)	20:10~21:00					
四	T401(A)	TRX	09:10~10:00	7	2100	Henry
	T402(A)		10:10~11:00			
	T403(A)		19:10~20:00			Daisy
	T404(A)		20:10~21:00			
	T405(B)		19:10~20:00			
T406(B)	20:10~21:00					
五	T501(A)	TRX	09:00~09:50	8	2400	Henry
	T502(A)		10:00~10:50			
	T503(A)		19:10~20:00			靖維
	T504(A)		20:10~21:00			
	T505(B)		20:10~21:00			
六	T601(A)	TRX	09:10~10:00	7	2100	靖維
	T602(A)		10:10~11:00			
	T603(A)		19:10~20:00			Daisy
	T604(A)		20:10~21:00			
日	T701(A)	TRX	09:10~10:00	8	2400	本館教練
	T702(A)		10:10~11:00			
	T703(A)		16:10~17:00			
	T704(A)		19:10~20:00			
	T705(A)		20:10~21:00			

有氧&舞蹈課程時間表

有氧&舞蹈課程(3樓教室韻律一) ※8人以上就能開班·20人滿班 (上課請穿著運動服裝及乾淨運動鞋)

星期	代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
一	D101	i-Party愛派對有氧	19:00~20:00	9	1350	JaJa
	D102	韓風流行MV舞	14:00~15:00			HJ
二	D201	早安有氧	09:30~10:30	9	1350	小魚
	D202	Zumba	10:40~11:40			Q蒂
	D203	活力燃脂有氧	19:00~20:00			Rika
	D204	基礎有氧	20:10~21:10			Q蒂
	D205	基礎雕塑有氧	18:00~19:00			
三	D304	MV流行舞蹈	09:00~10:00	8	1200	蔣蕾
	D301	基礎有氧	10:10~11:10			Rika
	D302	MV流行舞蹈(韻二)	19:10~20:10			JaJa
	D303	i-Party愛派對有氧	20:20~21:20			小魚
	D305	Zumba	19:10~20:10			HJ
	D306	韓風流行MV舞	14:00~15:00			
四	D401	古典舞(采薇)	10:10~11:10	7	1050	蔣蕾
	D404	拳擊有氧	09:00~10:00		1190	Stella
	D402	燃脂肌力有氧(韻二)	19:10~20:10		1050	Bally
	D403	活力曲線有氧	20:20~21:20		1190	Stella
	D405	拳擊有氧	18:45~19:45			
五	D501	Zumba	09:30~10:30	8	1200	小魚
	D502	舞動有氧	10:40~11:40			蔣蕾
	D503	MV流行舞蹈	19:00~20:00			
六	D601	活力早安有氧	09:40~10:40	7	1050	Judy
	D605	幼兒MV律動(3-7歲幼童)	09:40~10:40			Minnie
	D606	兒童流行MV(7-12歲兒童)	10:50~11:50			
	D603	馬甲曲線有氧	15:00~16:00			Q蒂
	D604	心肺有氧	16:10~17:10			
日	D701	活力燃脂有氧	09:40~10:40	8	1200	Judy
	D702	瘦身麻辣有氧	10:50~11:50			

有
氧
系
列
課
程

體雕、PT課程時間表

體雕課程 (二樓教室)

※4人以上就開班·8人滿班

想要擁有修長的美腿、豐滿的翹臀與姿態曼妙的纖腰嗎？本課程將由專業的健身教練為您量身設計客製化的運動減脂課程，迅速達到燃燒脂肪及體態雕塑，帶您進行密集性的體能循環性訓練。讓您迅速成為眾人目光的焦點！（上課請穿著運動服裝及乾淨運動鞋）

星期	課程代號	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練	
一	C101	體態雕塑	19:10~20:00	9	2430	Chris	
	C102	減重燃脂肌力(韻二)	20:30~21:30		1350		
二	C201	燃脂間歇肌力(B)	19:10~20:00	9	2430		
三	C301	減重燃脂肌力(韻二)	20:20~21:20	8	1200		
四	C401	體態雕塑	18:20~19:00	7	1750		NICK
六	C601	體態雕塑	18:20~19:00	7	1750		NICK

運動器材指導課程 (一樓健身房)

※3人以上就開班·5人滿班

讓您自己也能在健身房裡，安排自己的重訓菜單，讓您更了解每台器材是在做什麼，怎麼樣訓練還在等什麼，趕快來報名喔!!! (此課程為團體上課·連續三週/堂·缺課無補課)

課程代號/星期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
M01(四)	器材指導	11:10~12:00	3	900	Daisy教練 Nick教練
M02(五)		11:10~12:00			
M03(六)		14:10~15:00			

私人教練系列課程 (一樓健身房·一/二樓教室)

本公司擁有國際體能教練證照的私人教練，針對您的體適能狀況及需求目標而設計的運動課程，讓您在教練專業的帶領下達成您夢想的體能狀態！（預約報名繳費後，學員與教練協調雙方上課時間）單堂私人教練課：藉由一對一教練幫學員評估身體姿勢與活動度，給予訓練方式及建議，藉此避免姿勢不良，造成不必要之運動傷害。

課程代號	課程名稱	堂數	費用	課程期限	課程時間	指導教練
P101	一對一私人教練	單堂	1500		60分鐘/堂	本館教練
P105		5	6000	60天		
P110		10	11000	90天		
P115		15	15000	120天		
P120		20	18000	150天		
P201	一對二私人教練	單堂	3000		60分鐘/堂	本館教練
P205		5	12000	60天		
P210		10	22000	90天		
P215		15	30000	120天		
P220		20	36000	150天		

瑜珈課程時間表

瑜珈課程(3樓教室韻律二)

※8人以上就開班22人滿班 (上課請穿著運動服可自備瑜珈墊)

瑜珈系列課程	星期	代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
一		G101	核心肌力與筋膜放鬆	09:10~10:10	9	1350	明熙
		G102	皮拉墊上核心(韻一)	10:00~11:00			Lai
		G103	哈達瑜珈	18:10~19:10			Vanessa
		G104	伸展瑜珈	19:20~20:20			
		G105	皮拉提斯(韻一)	20:30~21:30			
		G106	哈達瑜珈	16:30~17:30			
二		G201	塑身瑜珈	09:10~10:10	9	1350	Judy
		G203	伸展瑜珈	10:20~11:20			Haus
		G204	哈達瑜珈	17:00~18:00			
		G205	哈達瑜珈	19:20~20:20			
		G206	瑜珈提斯	20:30~21:30			
三		G301	皮拉提斯	09:00~10:00	8	1200	Rika
		G302	流動瑜珈	10:10~11:10			Judy
		G303	雕塑瑜珈	14:10~15:10			Amy
四		G401	延伸肌力瑜珈	09:30~10:30	7	1050	Amy
		G402	哈達瑜珈	10:40~11:40			Judy
		G403	流動瑜珈	20:20~21:20			
五		G501	延伸肌力瑜珈	09:30~10:30	8	1200	Judy
		G502	哈達瑜珈	10:40~11:40			方方
		G504	基礎瑜珈	20:10~21:10			
六		G601	延伸肌力瑜珈	09:30~10:30	7	1050	Amy
		G602	哈達瑜珈	10:40~11:40			

空中瑜珈課程(3樓教室韻律三)

※4人以上就開班15人滿班(上課請穿著運動服可自備瑜珈墊)

空中瑜珈系列課程	星期	代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
空中瑜珈系列課程	一	G107	空中瑜珈	18:20~19:20	9	2700	Tara
	二	G202	空中瑜珈	10:40~11:40	9	2700	Tara
		G204	空中瑜珈	18:30~19:30			
		G207	空中瑜珈	19:40~20:40			
		G208	空中瑜珈	20:50~21:50			DiDi
	三	G307	空中瑜珈	19:00~20:00	8	2400	Debbie
		G308	基礎空中瑜珈	20:10~21:10			
	四	G406	空中瑜珈	19:00~20:00	7	2100	Debbie
	五	G508	空中瑜珈	14:20~15:20	8	2400	Debbie
		G506	空中瑜珈	19:00~20:00			DiDi
		G507	空中瑜珈	20:10~21:10			
	日	G701	空中瑜珈	16:00~17:00	8	2400	Tara
		G702	空中瑜珈	19:20~20:20			Debbie
		G703	空中瑜珈	20:30~21:30			



球類課程

桌球課程

※4人以上就開班 (3樓桌球教室, 上課學員需要自備球拍)

桌球基本訓練: 基本握拍法、正反手推擋、正手發下旋轉球、正反手結合練習、正手殺球、側身攻球、正反搓球訓練...等等。

星期	課程代號	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
六	Q601	兒童桌球	09:00~11:00	7	2520	本館教練
	Q602	兒童桌球	16:00~18:00			
日	Q701	兒童桌球	09:00~11:00	8	2880	
	Q702	兒童桌球	16:00~18:00			
個別班	Q01	自組團體班	時間與教練協調 三個月內上完	8小時	4000/人(3人以上開班)	
	Q02	一對一個別班		8小時		
	Q03	一對二個別班		10小時		14000

羽球課程

※4人以上就開班 (4樓羽球場, 上課學員需要自備球拍)恕不另行補課

基本羽球教學, 包含(米字基本步伐、正反拍打法、長球、切球、短球等, 以及羽球雙打與單打的攻防等規則講解。

星期	課程代號	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
一	J101	成人羽球	19:00~21:00	9	3240	劉士宏 教練
四	J402	成人羽球	19:00~21:00	7	2520	
六	J601	兒童羽球	09:00~11:00	7	2520	本館教練
	J602	兒童羽球	16:00~18:00			
日	J701	兒童羽球	09:00~11:00	8	2880	
	J702	兒童羽球	16:00~18:00			
個別班	J01	自組團體班	時間與教練協調 三個月內上完	8小時	4000/人(3人以上開班)	
	J02	一對一個別班		8小時		
	J03	一對二個別班		10小時		14000

直排輪課程

※8人以上就開班 (室外標準溜冰場, 上課學員需要自備溜冰鞋)

能刺激孩子的前庭覺和本體覺等感覺統合力, 加強平衡感, 強化肌肉張力, 提升身體協調, 讓左右大腦均衡發展, 在課程中學習團體合作精神, 自我挑戰的正向態度。從著護具開始、跌倒練習, 再來直線、S型、圓形、過障礙、花式...等移動技巧。

星期	課程代號	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
二	Y101	兒童直排輪	19:00~20:30	9	3150	本館教練
四	Y103	兒童直排輪	19:00~20:30	7	2450	
六	Y102	兒童直排輪	09:30~11:00	7	2450	

籃球課程

※4人以上就開班 (4樓羽球場)

基礎籃球教學, 包含(基本籃球運球、傳球、上籃、投籃、防守步伐以及籃球規則等等)。

星期	課程代號	課程名稱	上課時間	堂數	費用	指導教練
六	H601	基礎籃球	10:00~12:00	7	2520	本館 教練
日	H701	基礎籃球	10:00~12:00	8	2880	



台中港區運動公園-運動熱區

MEGADANZ

熱力勁舞

- 結合 SALSA、嘻哈、POP DANCE、雷鬼、爵士、DISCO 等世界所有類型舞蹈風格
- 含括大量不同的音樂節奏、舞蹈樂趣
- 搭配 RADICAL FITNESS 獨特的 IMF® 呈現方式
- 參與者容易上手，確保有效的心肺訓練，極具高效燃脂體驗

5月2日
5月9日
5月16日
5月23日
5月30日
6月6日
6月13日
6月20日
6月27日



台中港區運動公園
官方LINE ID: @zvz6082w



IG: kang_chu_sports_park



facebook 台中港區運動公園



15:10~16:00

MEGADANZ 熱力勁舞

(人數滿班 20 位)

www.radicalfitness.net/taiwan

f RADICAL FITNESS TAIWAN



RADICAL
FITNESS



台中港區運動公園-運動熱區 **UBOUND 活力躍蹦**

- 利用在彈簧床上的跳躍動作，增加核心肌群的使用
- 有效達到心肺耐力、與下半身的肌力訓練
- 有利淋巴系統，幫助毒素釋放
- 有氧與無氧運動的組合，零衝擊又具有顯著的運動強度
- 簡單易上手、有效且有趣，RADICAL FITNESS 最特別也具超人氣的項目之一

 台中港區運動公園
官方LINEID: @zvx6082w



 IG: kang_chu_sports_park



facebook 台中港區運動公園



5月24日	14:00~15:00	UBOUND 跳床 (人數滿班 14 位)
5月31日		
6月21日		
6月28日		

www.radicalfitness.net/taiwan

f RADICAL FITNESS TAIWAN





台中港區運動公園-運動熱區 FIHGT DO 極限戰鬥

- 拳擊有氧的頂尖編舞者 NATHANIEL LEIVAS 所監修
- 在跆拳道、泰拳、武術的精髓基礎下，結合有氧與無氧運動的訓練課程
- 快節奏的高強度格鬥課程，每堂課輕鬆消耗600-800卡路里的熱量
- 燃燒脂肪同時雕塑身形線條
- 大幅提升全身的肌力、肌耐力、柔軟度與心肺適能

5月2日
5月9日
5月16日
5月23日
5月30日
6月6日
6月13日
6月20日
6月27日

 台中港區運動公園
官方LINE ID: @zvx6082w



 IG: kang_chu_sports_park



facebook 台中港區運動公園



14:00~15:00

FIHGT DO 極限戰鬥

(人數滿班 20 位)

www.radicalfitness.net/taiwan

f RADICAL FITNESS TAIWAN


RADICAL
FITNESS



台中港區運動公園-運動熱區

X55 超能55

- 利用槓片和參與者本身的體重，結合踏板運動，訓練核心和下半身肌群
- 透過多種刺激與支撐所產生的抗力，有效達到燃燒體脂肪及雕塑肌肉完美曲線的理想效果
- 動感、快節奏的音樂，搭配高強度的訓練，極推薦給喜歡嘗試新課程的會員

 台中港區運動公園
官方LINEID: @zvx6082w



 IG: kang_chu_sports_park



facebook 台中港區運動公園



5月24日

5月31日

6月21日

6月28日

15:10~16:00

X55 超能體適能
(人數滿班 20位)

www.radicalfitness.net/taiwan

f RADICAL FITNESS TAIWAN


RADICAL
FITNESS

運動課程報名須知

上課地點	港區運動公園(台中市沙鹿區自強路301號)						
報名時間日期	<p>※報名期間109/4/17至109/4/30止，上午6:30至晚上21:30前現場受理報名繳費。 4/17至4/23原班原時段舊生報名享9折(4/23過後原班舊生不保留位子) 4/24至4/30跨班跨時段舊生/新生早鳥享95折(4/30後新舊生報名無優惠折扣喔) 新舊生於上述期間內現場報名"整期"課程球類、體適能、TRX、飛輪、及空中瑜珈、有氧、瑜珈課程享有優惠，逾期不保留名額。(PS一對一私人教練為舊生續報才有優惠喔)</p>						
課程注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 報名前請詳讀各項規定，並於第一次上課日攜帶收據報到，正本收據與發票均需保留到整期課程結束。 報名後請依簡章上的上課時間準時報到，中心不再另外通知，人數不足無法開班者，中心保留停開課程之權益，並於原開課前一天通知學員轉班、退費，持正本繳費收據、發票於開課日一週內至櫃台辦理。 上課前請穿著運動服裝及"乾淨"運動鞋，並攜帶個人毛巾及飲用水，適時補充水分，課程中如有身體不適請立即向老師反應。 課程期間欲插班報名上課的學員們，請於上課時間"前20分鐘"至櫃檯詢問，若無滿班即可報名。正式上課10分鐘後禁止入場，避免影響老師上課及其他準時報到學員的權益，請學員們留意。上課期間若需要請假、或因私人因素會晚到的學員，請與老師留聯絡方式方便請假。 本中心課程均為團體上課，若因私人因素未能到課，恕不另行補課。所有課程必需在當期上完，課程均無法保留延期。 本中心保留調整上課教師、及教室之權利，簡章內容有異動，以本中心櫃台公告為主。 如逢颱風、地震、豪雨等天災，依照台中市政府規定停課與否，本中心不再另外通知，逢國定假日日本館課程皆暫停。 						
課程退費計算須知	<p>報名前，請先確定可如期參加整期課程，除因受傷、疾病、懷孕、或調職不克參加，以上述以外之私人因素為退費事由，恕無法全額退費。 退費請先持"正本"課程明細單、正本發票及相關證明文件(刷卡者需攜帶原卡片與刷卡簽單)依照中心退費規定(如下)至櫃檯辦理。 ◎比照台中市政府教育局短期補習班管理規則第36條規定辦理：</p> <ol style="list-style-type: none"> 報名後至實際開課日30日(含)前提出退費、退還所繳費用95%。 於實際開課日前30日內、退還所繳費用90%。 於實際開課日起(第一堂上課後)至第十日前、且未逾全期1/3、退還所繳費用80%。 於實際開課日第十日起且未逾全期1/3、退還所繳費用百分之60%。 於全期1/3以上且未逾1/2期間內提出退費申請者(第三堂上課後至第四堂課程開始前)退還所繳學費之40%。 於全期1/2以上(第四堂上課後)、恕不退費。 以上提出退費需扣除已開課費用再退所繳費用%數。 						
轉班插班注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 轉班以一次為限，插班生不接受轉班、延期。 開課後未滿班前1~3堂可接受插班，於第4堂後(含)恕無法接受插班，插班生不得辦理轉班、延期。 插班生應以第一次上課日作為開課日，原價扣除已開課堂數，恕無折扣。 轉班請於新班級開課日前持正本課程明細單、正本發票辦理，逾期不接受辦理。 						
0903課程週期表05、06月課程 (逢國定假日、補班補課日，課程皆暫停)							
星期	一	二	三	四	五	六	日
起迄日期	5/4~6/29	5/5~6/30	5/6~6/24	5/7~6/25	5/1~6/26	5/2~6/27	5/3~6/28
週數	9	9	8	7	8	7	8
停課	無	無	無	6/25	6/26	6/20、6/27	6/28