



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

夏日·飛行夢 BANQIAO SUMMER CAMP

早鳥好康笑一夏

玩轉夏令營，一起出發探索去

球類大進擊x游泳進化論x打造飛行器x四軸飛行賽x魔法科學營x律動遊戲王x創藝手作課

07-08月課程簡章

本期109-4 自109年07月01日至
109年08月31日止

原班續報85折優惠：6/6-6/12止。

舊生 9 折（109年1月-109年6月）、新生95折優惠：6/13-6/30

一人報兩門課程88折。

（以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班）

運動研習課程報名方式及注意事項

- 一、報名本中心課程前，請先詳閱報名須知及各館課程相關規定。在完成報名手續簽名後，其法律效力及於報名人，報名人事後不得以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。
- 二、轉班、延期（限保留至下一期）請於開課第四次上課前持繳費證明單、發票、原刷卡單及原信用卡辦理，逾期恕不受理。每門課僅可異動乙次（非自願性轉班除外），需由本人辦理。**※ 第四堂課後不接受轉班、延期，僅可依【單堂原價】退費**（中途退費恕不再享有團課優惠折扣）。
- 三、本中心團體課程無論轉班、延期或任何異動情況，均不受理轉讓。開課第四次上課前接受學員插班。課程費用計算方式為：剩餘堂數×（課程全期折扣價/總堂數）。
- 四、退費方式：1. 報名後未達開班人數或因個人因素於開課日前退費（指未上過任何一堂課者），全額退還不收任何違約金。2. 開課後退費一律**酌收剩餘金額 20% 違約金**。若於上課當日退費（上課時間之前）不扣該堂費用。3. 退費金額計算方式：當期繳交費用－（單堂課程原價×已進行堂數）＝剩餘金額-20% 違約金。4. 退費時請**本人攜帶繳費時之課程報名明細單、發票（有登記統一編號者需提供公司印鑑）、原刷卡單、原信用卡**，至本中心填寫折讓單始可辦理退費。
- 五、團體課程如因學員私人因素請假，恕無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災，均依新北市政府宣佈停班停課規定辦理，本中心不另行通知。補課方式將另行公告。
- 六、營隊為短期密集課程，不適用於一般研習課程退費辦法，請依照營隊簡章規定辦理。
- 七、單堂、單月等特殊課程，請依照公告規定辦理。
- 八、本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式，或併班、調動教室及替換教練。

全民凍漲

健康省專區

120\$



★本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣★

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾及並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：8 人 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
燃脂有氧 + 核心訓練	一	7/6-8/31	12:30-13:30	\$120	\$1,080	9	將將
熱力青春燃脂	二	7/7-8/25	12:30-13:30	\$120	\$960	8	羽欣
熱舞塑身有氧	四	7/2-8/27	14:50-15:50	\$120	\$1,080	9	FaFa
銀髮族有氧 (需 55 歲以上)			16:00-17:00	\$120	\$1,080		FaFa
樂齡瑜珈	一	7/6-8/31	16:00-17:00	\$120	\$1,080	9	洪長英
塑身皮拉提斯	二	7/7-8/25	13:40-14:40	\$120	\$960	8	Rita
凍齡瑜珈			14:50-15:50	\$120	\$960		Rita
滾筒放鬆 x 核心訓練 (需自備滾筒或購買 400/ 個)	三	7/1-8/26	10:10-11:10	\$120	\$1,080	9	白白
瑜珈提斯			15:10-16:10	\$120	\$1,080		Cathy(凱其)
基礎瑜珈	五	7/3-8/28	09:00-10:00	\$120	\$1,080	9	林羿霆
基礎 Yoga			12:00-13:00	\$120	\$1,080		phoebe
早晨曲線雕塑飛輪	三	7/1-8/26	09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	BOBO
心肺燃脂飛輪			11:00-11:50	\$120	\$1,080		Johnny
基礎飛輪			12:00-12:50	\$120	\$1,080		
晨間燃脂飛輪	四	7/2-8/27	08:00-08:50	\$120	\$1,080	9	Johnny
燃脂雕塑飛輪	五	7/3-8/28	09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	Canon
雕塑飛輪			10:00-10:50	\$120	\$1,080		

全民凍漲

健康省專區

120\$



★本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣★

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
桌球樂齡專班 (55歲以上)	二	7/7-8/25	8 堂	7 人開班	14:00-15:00 15:00-16:00	\$120	\$960
羽球樂齡專班 (55歲以上)	三	7/1-8/26	9 堂	7 人開班	14 : 00-16 : 00	\$240	\$2,160

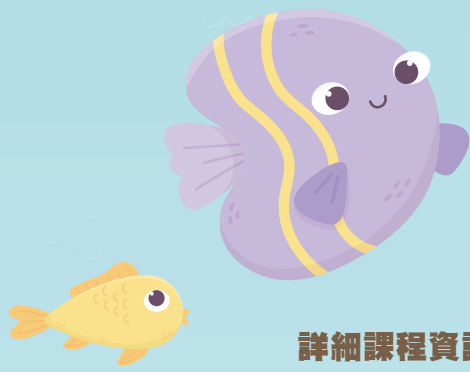
課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
成人早泳團班	二四	7/2-7/30	9	9 人成班	09:00-10:00	\$120	\$1,080
成人泳訓班		8/4-8/27	8		20:00-21:00		\$960
成人晨間泳訓班	三五	7/1-7/31	10	9 人成班	09:00-10:00	\$120	\$1,200
成人團體班		8/5-8/28	8		20:00-21:00		\$960
樂活游泳班 ・ 需 55 歲以上	一三五	7/1-7/31	14	9 人成班	08:00-09:00	\$120	\$1,680
銀髮族游泳班 ・ 需 55 歲以上		8/3-8/31	13		15:00-16:00	\$120	\$1,560

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

★報名肌力體能課程，不分新、舊生當期報名一律享二門九折（以上方案不得合併其他場館優惠使用）
 ★因應課程人數上限，肌力體能課程於報名後不提供延期，僅可選擇退費或轉班（未滿班級）服務
 ★本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式，或併班、調動教室及替換教練。

課程名稱	日期	星期	時間	教練	堂數	期別促銷	課程說明	
環狀燃脂 單堂 300 元	07/06、07/13、07/20、07/27 08/03、08/10、08/17、08/24、08/31	一	08:00-09:00	專任教練	9	\$2,250	課程內容將會以控制運動周期及休息時段，來做為提高運動負荷的強度訓練，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣的器材來達到最有效率的燃脂增肌的效果。	
			09:00-10:00	家珍				
			10:10-11:10					
			17:30-18:30	丁丁				
			18:40-19:40					
			19:50-20:50	彥廷				
			21:00-22:00					
	07/07、07/14、07/21、07/28 08/04、08/11、08/18、08/25	二	08:00-09:00	偉誠	8	\$2,000		
			09:00-10:00					
			10:10-11:10					
			17:30-18:30	丁丁				
			18:40-19:40					
			19:50-20:50	劭恩				
	21:00-22:00							
	07/01、07/08、07/15、07/22、07/29 08/05、08/12、08/19、08/26	三	08:00-09:00	專任教練	9	\$2,250		
			09:00-10:00	偉誠				
			10:10-11:10					
			17:30-18:30	彥廷				
			18:40-19:40					
			19:50-20:50	專任教練				
	21:00-22:00							
	07/02、07/09、07/16、07/23、07/30 08/06、08/13、08/20、08/27	四	08:00-09:00	家珍	9	\$2,250		
			09:00-10:00					
			10:10-11:10					
			17:30-18:30	專任教練				
			18:40-19:40					
			19:50-20:50	貓貓				
	21:00-22:00							
07/03、07/10、07/17、07/24、07/31 08/07、08/14、08/21、08/28	五	08:00-09:00	專任教練	9	\$2,250			
		09:00-10:00	婷婷					
		10:10-11:10	彥綸					
		17:30-18:30	彥廷					
		18:40-19:40						
		19:50-20:50	專任教練					
21:00-22:00								
07/04、07/11、07/18、07/25 08/01、08/08、08/15、08/22、08/29	六	10:20-11:20	家珍	9	\$2,250			
		11:30-12:30						
		13:00-14:00						
		14:00-15:00	專任教練					
		15:00-16:00						
		16:00-17:00						
19:30-20:30	溫水							
07/05、07/12、07/19、07/26 08/02、08/09、08/16、08/23、08/30	日	08:00-09:00	專任教練	9	\$2,250			
		09:00-10:00	偉誠					
		14:00-15:00	彥綸					
		15:00-16:00						
		16:00-17:00	丁丁					
女性燃脂 單堂 300 元	07/04、07/11、07/18、07/25 08/01、08/08、08/15、08/22、08/29	六	08:00-09:00	婷婷	9	\$2,250	僅提供女性會員報名，並以女性教練授課，最感同身受的課程，細心且呵護的運動多樣器材來達到最有效率的燃脂增肌的效果。	
			09:10-10:10					
	07/05、07/12、07/19、07/26 08/02、08/09、08/16、08/23、08/30	日	10:10-11:10		9	\$2,250		
			11:20-12:20					

課程名稱		上課時間	人數	單堂費用	期別費用	時數	課程簡介	備註
私人教練	一對一體驗	配合現場時段 與教練預約		\$1,500 元 / 人		1	彈性預約時段、專業教練陪同，配合學員目標，達到體態雕塑、增肌減脂等各項需求	送免費 Inbody 檢測乙次
	一對二體驗			\$900 元 / 人				
	一對一個人指導			\$1,500 元 / 人	\$12,000 元 / 人	10	專業教練根據不同體能及健身目標，客製化課程，並利用科學化訓練方式，幫助學員快速達成目標，第一堂上課後需三個月內完成課程。	每人加送 Inbody 檢測 2 次
	一對二個人指導			\$900 元 / 人	\$7,000 元 / 人			
環狀燃脂自組班		配合現場時段與教練預約			\$15,000 元 / 組	10	彈性預約時段、專業教練以環狀課程設計訓練。	
Inbody 檢測		配合現場 時段檢測			\$200	Inbody 身體組成分析儀是利用生物電阻抗檢測出體脂肪率、BMI 及身體各部位。肌肉量等數值，提供學員最詳盡的身體狀況。檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細報告。		



Happy 泳池課程



詳細課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽 02-22588886 轉 205

★舊生續報享 9 折優惠 (一對一、團體包班續報為 95 折優惠) ★

課程名稱		人數	上課時段		單堂原價	堂數	費用	注意事項			
私人教練	游泳家教班 ★須 3 足歲以上	1 對 1	★可指定教練，教練與學員互相配合時間 ★本中心無提供湊班服務，需自行湊班		\$1,200	10 堂 /10H	\$11,000	一對一家教班續報享 95 折優惠。 家教班及自組班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，本館不予退費。 本館保留所有優惠的最終解釋權。			
		1 對 2			\$750		\$6,500				
		1 對 3			\$600		\$5,000				
		1 對 4			\$500		\$4,250				
		1 對 5			\$425		\$3,600				
包班	團體包班 ★ 7 足歲以上	7 人滿班	★可指定教練，但需配合教練時間		\$3,000	10 堂 /10H	\$18,000	★本中心無提供湊班服務，課程進行中不能換人或單獨退費。 ★原班續報 95 折優惠。			
成人有氧	水中有氧 ★需滿 15 歲以上	8 人開班	星期二、四	19:00-19:50	\$285	8 堂	\$1,520	由專業水氧老師帶領學員在水裡律動，不需具備游泳能力也能參加喔。			
			星期一、三	10:30-11:20							
親子系列 1-3 歲 (須足歲)	親子互動課程 ★ 4 組成班	二	11:00-11:50	7/7-7/28	\$600	4	\$2,000	親子共游課程 組別 (1 家長 +1 寶寶)，家長須一位陪同下水上課，第二位家長須另購陪同票。 4 組開班，6 組滿班，師資比 1:6。 寶寶須著防水尿布下水上課 (須帶大毛巾) 續報期別課享 9 折優惠 (家教一對一除外)。 本館保留所有優惠的最終解釋權。			
				8/4-8/25		4	\$2,000				
		日	16:00-16:50	7/5-7/26		4	\$2,000				
				8/2-8/30		5	\$2,500				
幼兒系列 3-7 歲 (須足歲)	4 人小小班 ★ 3 人成班	六日	09:00-10:00	7/4-7/26	\$600	8	\$3,200	本中心團體班不能指定教練，教練依個別程度指導教學。課程視各規定之開課人數開班，開課後於上課前 15 分鐘報到 (未滿 12 歲以下之幼兒童可有一名家長免費陪伴進場，不得使用場館設施，如因人數不足未能開班時，本中心將以簡訊或是電話通知辦理轉班、保留一期或退費。 本中心團體課程皆為一週兩天 (親子系列除外)，為維護教學品質，私人因素請假，恕不補課。			
			10:00-11:00								
			11:00-12:00								
			14:00-15:00								
			15:00-16:00								
		二四	11:00-12:00	7/2-7/30		9	\$3,600				
			17:00-18:00								
			18:00-19:00								
		三五	18:00-19:00	8/4-8/27		8	\$3,200				
				7/1-7/31		10	\$4,000				
兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班 ★ 6 人成班	六日	09:00-10:00	7/4-7/26	\$375	8	\$2,000	泳池特色介紹： 一、教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳四式，含自由式、仰式、蛙式、蝶式教學、姿勢調整、水中安全自救課程等循序漸進方式指導。 二、安全維護：團體每班 9~15 人分配一名教練 (團班不得指定教練)，身高未達 120 公分學員，本館備有水中教學椅。教學用標準池深度為 110~150 公分，長度 50 公尺，8 個水道寬，另有 SPA 池、兒童戲水池及男女蒸汽室、烤箱 (未滿 12 歲不得進入) 可供使用，全時段皆安排合格救生員維護全體泳客安全。 三、專業師資：板橋運動中心每位教練皆經過嚴格篩選及專業培訓，備有合格的教練證照，教學時強調愛心、細心及耐心。			
			10:00-11:00								
			14:00-15:00								
			15:00-16:00								
		二四	19:00-20:00	7/2-7/30		9	\$2,250				
			20:00-21:00	8/4-8/27		8	\$2,000				
			成人系列 12 歲以上	精緻小班 ★ 6 人成班		六日	11:00-12:00		\$375	8	\$2,000
							15:00-16:00			10	\$2,500
二四	19:00-20:00	7/2-7/30			9	\$2,250					
		8/4-8/27			8	\$2,000					
成人系列 12 歲以上	女性專班 ★優質女教練 (6 人成班)	一三	19:00-20:00	7/1-7/29	\$375	9	\$2,250				
			20:00-21:00	8/3-8/31		9	\$2,250				
			19:00-20:00	7/2-7/30		9	\$2,250				
		二四	20:00-21:00	8/4-8/27		8	\$2,000				



舊生原班續報 (6/6-6/12) 可享 9 折優惠，不得併用其他優惠方案。

防身格鬥【初階入門】

運用繩梯，戰繩，大輪胎，牛角包，拳擊棒等器材，做不同而有趣的組合，訓練防身格鬥該具備的肌耐力，靈敏度，平衡性的基礎訓練。

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
二	7/7-8/25	19:00-19:50	\$2,400	8	李仲信 李柏廷
四	7/2-8/27		\$2,700	9	
日	7/5-8/30	18:30-19:20	\$2,700	9	

防身格鬥【進階】

運用繩梯，結合初階入門班的內容，再加入 1. 更實際的防身格鬥，增加拳，腿，肘，膝的防守，閃躲與攻擊等防身技巧。2. 搭配武動館格鬥選手級的沙包，與武動館實戰擂臺，進行防身格鬥的進階與實戰訓練。

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
二	7/7-8/25	20:00-20:50	\$2,400	8	李仲信 李柏廷
四	7/2-8/27		\$2,700	9	
日	7/5-8/30	19:30-20:20	\$2,700	9	

綜合防身格鬥【初階入門 + 進階】

防身格鬥初階入門 + 進階班課程，延伸進階內容，將視學員需求以及教練安排，適時指導實戰對練，摔法教學，擒拿，壓制，抗打抗摔等，強度較強之訓練。

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
二	7/7-8/25	19:00-20:50	\$4,000	8	李仲信 李柏廷
四	7/2-8/27		\$4,500	9	
日	7/5-8/30	18:30-20:20	\$4,500	9	

綜合防身格鬥密集班

防身格鬥初階入門 + 進階班課程，延伸進階內容，將視學員需求以及教練安排，適時指導實戰對練，摔法教學，擒拿，壓制，抗打抗摔等，強度較強之訓練。

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
二	7/5-8/30	19:00-20:50	\$5,100	17	李仲信 李柏廷
日		18:30-20:20			

| 流動新境界 |

Find your flow

空中瑜珈

舒活療癒、強化肌群、塑身美肌

Aerial Yoga

【不享任何折扣優惠】

適合：16歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：6人(10人滿班)

課程名稱	上課時間			期別費用 / 人	老師	單堂費用
空中瑜珈 一對四自組班	需配合現場時段與教練預約			10 堂課 \$5,000 元 / 人	專任 教師	\$500
課程名稱	日期	星期	上課時間	期別費用 / 人	老師	單堂費用
空中瑜珈	07/06、07/13、07/20、07/27	—	★ 10:00-11:00	\$1,600 元	林奕伶	\$400
	★ 11:15-12:15(入門)					
	08/03、08/10、08/17、08/24 08/31		18:10-19:10	\$2,000 元	抱抱	
	07/07、07/14、07/21、07/28	二	★ 19:30-20:30	\$1,600 元	Anee	
	08/04、08/11、08/18、08/25			\$1,600 元		
	08/05、08/12、08/19、08/26	三	10:00-11:00 NEW	\$1,600 元	抱抱	
	07/04、07/11、07/18、07/25	六	17:00-18:00 NEW	\$1,600 元	抱抱	
	08/01、08/08、08/15、08/22 08/29			\$2,000 元		
	07/05、07/12、07/19、07/26	日	10:20-11:20(入門)	\$1,600 元	依涵	
	08/02、08/09、08/16、08/23 08/30		★ 11:30-12:30 進階班	\$2,000 元		
低布掛 空中療癒	07/07、07/14、07/21、07/28	二	18:00-19:00	\$1,600 元	Anee	\$400
	08/04、08/11、08/18、08/25	一		\$1,600 元		

注意事項：

- 1.上課請勿配戴耳環/戒指/手環等，避免勾到吊床。
- 2.基於安全的顧慮，懷孕、青光眼、近期內進行過眼睛、肩膀、後背、臀部、雙手、手腕等手術、骨質疏鬆、椎間盤滑脫、嚴重椎間盤突出、腦部疾病患者、心臟功能異常、血壓異常、骨骼相關疾病患者、眩暈症患者等狀態，不建議進行空中瑜珈的練習。
- 3.課前一小時需空腹或足夠時間消化食物，課程中建議勿飲水過量。
- 4.生理期間避免倒吊姿勢，課程進行中若遇身體不適，請主動告知該堂授課教師。
- 5.若想進行空中瑜珈，記得先諮詢醫師，確保健康！

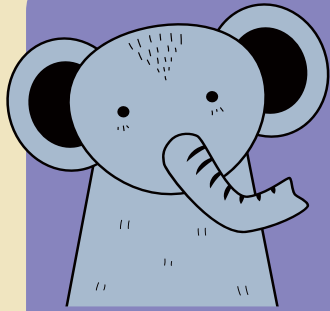


球館課程

幼兒班:3-7 歲 兒童班:7-12 歲

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201

★球館課程，凡上期報名各球類課程之舊生續報享 9 折優惠 (以上優惠不得併入其他課程)



幼兒專區

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
幼兒足球	二	7/7-8/25	8 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,400
	六	7/4-8/29	9 堂	6 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,575
幼兒籃球	一	7/6-8/31	9 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,575
	三	7/1-8/26	9 堂	6 人開班	11:00-12:00	\$300	\$1,575
	六	7/4-8/29	9 堂	6 人開班	15:00-16:00	\$300	\$1,575
兒童足球	六	7/4-8/29	9 堂	8 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,575



籃球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
籃球 個別家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000
				1 對 2		\$700	\$6,000
				1 對 3		\$550	\$5,000
				1 對 4		\$450	\$4,250
籃球 歡樂體驗 (兒童)	三	7/1-8/26	9 堂	10 人開班	18:30-20:00	\$300	\$2,025
	六	7/4-8/29	9 堂		12:00-14:00	\$400	\$2,700
					16:00-18:00		



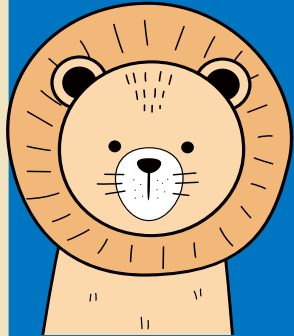
羽球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
羽球 個別家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000
				1 對 2		\$700	\$6,500
				1 對 3		\$550	\$5,000
				1 對 4		\$450	\$4,250
羽球 歡樂體驗 (兒童)	六	7/4-8/29	9 堂	7 人開班	12：00-14：00	\$400	\$2,700
	日	7/5-8/30	9 堂		18：00-20：00		\$2,700
					12：00-14：00		
					18：00-20：00		
羽球 歡樂體驗 (成人)	四	7/2-8/27	9 堂	7 人開班	18：00-20：00	\$400	\$2,700
	六	7/4-8/29	9 堂		12：00-14：00		\$2,700
					18：00-20：00		
					12：00-14：00		
	日	7/5-8/30	9 堂		18：00-20：00		\$2,700
羽球精 緻班	週一、二、三、四、五、六、日 擇一固定上課 堂數比照期別課程排課			6 人開班	擇一時段固定上課 (上課時間為兩小時)	\$500	360 元 * 堂數

幼兒班 :3-7 歲 兒童班 :7-12 歲

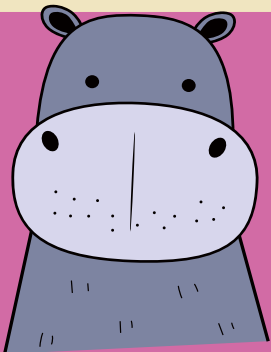
詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201

★球館課程，凡上期報名各球類課程之舊生續報享 9 折優惠 (以上優惠不得併入其他課程)



桌球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
桌球個別 家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000
				1 對 2		\$700	\$6,000
				1 對 3		\$550	\$5,000
				1 對 4		\$450	\$4,250
桌球歡樂體驗 (兒童)(基礎)	六	7/4-8/29	9 堂	4 人開班	09:00-10:30	\$350	\$2,430
					10:30-12:00		
					13:30-15:00		
					15:00-16:30		
					16:30-18:00		
桌球歡樂體驗 (兒童)(進階)					12:00-13:30		
桌球歡樂體驗 (兒童)(基礎)	日	7/5-8/30	9 堂		09:00-10:30		\$2,430
					10:30-12:00		



壁球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	上課時間	單堂費用	期別費用
壁球個別家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000
				1 對 2		\$700	\$6,500
				1 對 3		\$550	\$5,000
				1 對 4		\$450	\$4,250
壁球初階團體班	一	7/6-8/31	9 堂	3 人開班	19:00-20:00	\$350	\$2,700
					21:00-22:00		
	三	7/1-8/26	9 堂		18:00-19:00		\$2,700
					19:00-20:00		
	四	7/2-8/27	9 堂		18:00-19:00		\$2,700
					19:00-20:00		
	六	7/4-8/29	9 堂		11:00-12:00		\$2,700



攀岩

星期	日期	上課時間	人數	促銷體驗費用	備註
三	7/1、7/15、7/29	19:00-20:00 20:00-21:00	3 人開班	\$400	攀岩體驗課程如遇氣候 (雨天)等因素，不適 合開課時將取消課程。
六	7/11、7/25、8/22	09:00-10:00 10:00-11:00			
日	8/9	09:00-10:00 10:00-11:00			

★原班續報 85 折優惠：6/6-6/12 止。舊生 9 折（109 年 1 月 -109 年 6 月）、新生 9 5 折優惠：一人報兩門課程 88 折、6/13-6/30 ★
 （以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班）

★ 為熱門課程時段請即早報名

幼兒系列 PRESCHOOLER

幼兒系列：所有課程家長無法陪同上課。

幼幼系列								適合：2.5 歲 ~4.5 歲幼兒 開班：6 人 (10 人滿班)	
課程名稱		星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師	
★	創意感統動一動	二	7/7-8/25	10:00-11:00	\$375	\$2,000	8	珮珮	
幼幼律動				11:10-12:10		\$2,000			
流行幼兒舞蹈 (2.5 歲 -5 歲)		四	7/9-8/27	16:40-17:40		\$2,000	8	陳瑋	
★	身體玩藝術 (不含材料費)		7/2-8/27	10:00-11:00		\$2,250	9	筆筆	
幼兒系列								適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒 開班：8 人 (15 人滿班)	
課程名稱		星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師	
小小芭蕾舞伶娜		一	7/6-8/31	10:30-11:30	\$300	\$1,620	9	小郭	
★	小小芭蕾舞伶娜 (4 足歲)			18:00-19:00	\$300	\$1,620		小郭	
優雅芭蕾 LV.1		二	7/7-8/25	10:10-11:10	\$300	\$1,400	8	楊甯	
幼兒律動舞創				18:50-19:50	\$200	\$1,280		小藝	
★	幼兒美語律動及繪本	三	7/1-8/26	10:00-11:00	\$250	\$1,440	9	佳佳	
優雅芭蕾 LV.1				10:10-11:10	\$300	\$1,575		小郭	
幼兒流行舞				19:40-20:40	\$200 W	\$1,305		白雪	
優雅芭蕾 LV.3		四	7/2-8/27	16:50-17:50	\$350	\$1,800	9	白雪	
律動芭蕾				18:30-19:30	\$200	\$1,530		Candy	
★	幼兒芭蕾	六	7/3-8/28	10:00-11:00	\$200	\$1,350	9	煜瑄	
幼兒防身武術				10:00-11:00	\$200	\$1,620		阿豪	
★	幼兒流行舞			13:50-14:50	\$200	\$1,350		Phoebe	

兒童系列 CHILD

適合：7-13 歲，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：8 人 (15 人滿班)

兒童系列：所有課程家長無法陪同上課。

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
★ 兒童芭蕾	一	7/6-8/31	19:10-20:10	\$300	\$1,620	9	小郭
兒童體能 NEW			19:30-20:30	\$300	\$1,620		橘子
兒童流行舞	四	7/2-8/27	19:40-20:40	\$200	\$1,440	9	Candy
兒童芭蕾	五	7/3-8/28	13:00-14:00	\$300	\$1,620	9	珮珮
ZUMBA KID			14:10-15:10	\$200	\$1,440		珮珮
★ 兒童流行舞 - 進階 (小一 ~ 小三)	六	7/4-8/29	15:00-16:00	\$200	\$1,350	9	Phoebe
兒童流行舞 (小二 ~ 小六)			15:00-16:00	\$200	\$1,350		小奕
★ 兒童流行舞 (小一 ~ 小三)			16:10-17:10	\$200	\$1,350		Phoebe

★原班續報 85 折優惠：6/6-6/12 止。舊生 9 折（109 年 1 月 -109 年 6 月）、新生 9.5 折優惠：
 一人報兩門課程 88 折、6/13-6/30 ★
 （以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班）

★ 為熱門課程時段請即早報名

漾媽咪系列 YOUNG MOMMY

適合：懷孕 12 週以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

漾媽咪系列							開班：5 人 (7 人滿班)
課程名稱	星期	日期	時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
孕婦體適能精緻班	五	7/3-8/28	19:00-20:00	\$300	\$2,250	9	林奕伶
漾媽咪系列							開班：7 人 (12 人滿班)
課程名稱	星期	日期	時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
★ 孕婦體適能團體班	五	7/3-8/28	20:00-21:00	\$300	\$1,620	9	林奕伶
產後修復瑜珈	日	7/5-8/30	10:10-11:10	\$300	\$1,620	9	凱昕
媽咪寶貝系列							開班：7 人 (25 人滿班)
課程名稱	星期	日期	時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
親子瑜珈 (2-6 歲)	—	7/6-8/31	09:30-10:30	\$300	\$1,800	9	凱昕
育兒媽媽瑜珈 (3 個月 -2 歲)			10:40-11:40				

舞蹈系列 DANCE

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 人 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
★ 中東肚皮舞	—	7/6-8/31	10:20-11:50	\$300	\$1,980	9	鄭卓英
Hot Hula 夏威夷舞有氧			20:30-21:30	\$300	\$1,620		Rachel
流行 MV 舞蹈	三	7/1-8/26	13:30-14:30	\$200	\$1,305	9	Coka
舞感養成			14:00-15:00	\$200	\$1,305		麵麵
★ 韓風熱力 MV 舞蹈			18:30-19:30	\$200	\$1,305		白雪
★ 中韓流行舞蹈 (自編)			19:40-20:40	\$200	\$1,305		麵麵
★ 流行舞蹈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		麵麵
日本舞	四	7/2-8/27	14:30-16:00	\$300	\$1,980	9	彭春霞
★ 中東肚皮舞			19:30-21:00	\$300	\$1,980		鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈			20:40-21:40	\$200	\$1,305		阿炮
SWING 搖擺爵士舞 NEW	五	7/10-8/28	16:00-17:00	\$300	\$1,200	8	克里斯
★ HipHop		7/3-8/28	20:00-21:30	\$300	\$1,935	9	FaFa
★ 韓風舞蹈 NEW	六	7/4-8/29	13:50-14:50	\$200	\$1,350	9	小奕

防身系列 MARTIAL ARTS

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 人 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
成人防身術	—	7/6-8/31	20:40-21:40	\$300	\$2,250	9	橘子
女子防身術 (限女性)	二	7/7-8/25	19:30-20:30	\$300	\$2,000	8	Alan
★ 合氣道	三	7/1-8/26	20:50-21:50	\$300	\$1,350	9	王水賢
★ 合氣道	六	7/4-8/29	13:30-15:00	\$450	\$2,430	9	王水賢

★原班續報 85 折優惠：6/6-6/12 止。舊生 9 折（109 年 1 月-109 年 6 月）、新生 9 5 折優惠：
 一人報兩門課程 88 折、6/13-6/30 ★
 （以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班）

★ 為熱門課程時段請即早報名

有氧系列 AEROBIC

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 人 (25 人滿班)

課程名稱		星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
★	魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	7/1-7/31	09:00-10:00	\$300	\$2,520	14	爾寧
			8/3-8/31	09:00-10:00		\$2,340	13	
	魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六	7/4-7/26	10:00-11:00	\$300	\$1,440	8	羽欣
★		日		18:30-19:30				
		六	8/1-8/30	10:00-11:00		\$1,800	10	
		日		18:30-19:30				
肌肉養成班 (需自備瑜珈墊) NEW		一五	7/6-7/31	10:10-11:10	\$250	\$1,620	9	爾寧
			8/3-8/31			\$1,620	9	
★	ZUMBA	一	7/6-8/31	09:00-10:00	\$200	\$1,170	9	珮綺
	燃脂有氧 & 肌力 NEW			10:10-11:10	\$200	\$1,170		將將
★	ZUMBA			13:30-14:30	\$200	\$1,125		婷婷
	ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,305		婷婷
	iParty 熱舞有氧肌力延展			18:30-19:30	\$250	\$1,620		小芝
	ZUMBA NEW			19:40-20:40	\$200	\$1,305		Vivian
★	有氧綜合訓練			19:40-20:40	\$250	\$1,620		曾琦媚
	拉丁有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		曾琦媚
★	減肥有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		謝伊淳
	有氧雕塑 (需自備瑜珈墊)			二	7/7-8/25	09:00-10:00		\$200
★	ZUMBA	09:00-10:00	\$200			\$1,000	珮綺	
	拳擊有氧	10:10-11:10	\$250			\$1,400	ROCK	
	流行舞蹈有氧	14:40-15:40	\$200			\$1,000	FaFa	
	流行舞蹈有氧	17:10-18:10	\$200			\$1,000	FaFa	
	UA Training 多功能訓練 (需自備瑜珈墊)	18:10-19:10	\$250			\$1,440	Minnie	
★	STRONG nation (需自備瑜珈墊)	18:40-19:40	\$250			\$1,400	每朝	
★	Strong by zumba	19:20-20:20	\$200			\$1,440	Vivian	
★	拳擊有氧	19:45-20:45	\$250			\$1,440	蚊子	
★	燃脂肌力有氧	20:30-21:30	\$200			\$1,160	楊甯	
	燃脂有氧 + 核心訓練	20:50-21:50	\$200			\$1,160	將將	
★	UA Training (需自備瑜珈墊) 	三	7/1-8/26			09:00-10:00	\$200	\$1,305
	ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$1,125	小宣	
★	派對有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,125	小宣	
	滾筒核心減壓課程			10:10-11:10	\$250	\$1,350	愛紗	
★	燃脂有氧			14:00-15:00	\$200	\$1,125	Cathy(凱其)	
★	S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)			17:20-18:20	\$200	\$1,125	小乖	
★	iENERGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)			18:30-19:30	\$200	\$1,305	小乖	
★	ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,305	Jimi	
	格鬥燃脂			19:40-20:40	\$250	\$1,620	羽欣	
★	舞動狂熱派對有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,620	小乖	
★	ZUMBA			20:50-21:50	\$250	\$1,305	Jimi	
★	活力有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305	呂曉怡	

★原班續報 85 折優惠：6/6-6/12 止。舊生 9 折（109 年 1 月 -109 年 6 月）、新生 9.5 折優惠：
 一人報兩門課程 88 折、6/13-6/30 ★
 （以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班）

★ 為熱門課程時段請即早報名

有氧系列 AEROBIC

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 人 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
熱力青春燃脂	四	7/2-8/27	09:00-10:00	\$200	\$1,170	9	羽欣
★ 拳擊有氧			09:00-10:00	\$250	\$1,125		Doris
STRONG nation (需自備瑜珈墊) NEW			09:00-10:00	\$250	\$1,575		ROCK
iWALK 愛健走有氧 NEW			09:00-10:00	\$200	\$1,170		小芝
美腹美肌 (需自備瑜珈墊)			10:10-11:10	\$250	\$1,575		羽欣
★ 韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,125		Doris
★ 瘦身有氧			18:00-19:00	\$200	\$1,170		陳瑋
★ 甩汗燃脂有氧			18:20-19:20	\$200	\$1,305		楊甯
★ ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,305		珮綺
★ 燃脂有氧			19:30-20:30	\$250	\$1,620		冠冠
★ i Party			19:40-20:40	\$250	\$1,620		Yvonne
★ Strong by zumba(需自備滾筒)			20:50-21:50	\$250	\$1,575		Yvonne
★ 享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)	五	7/3-8/28	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9	愛紗
塑身核心訓練			10:10-11:10	\$200	\$1,305		愛紗
ZUMBA			13:30-14:30	\$200	\$1,125		Coka
★ 綜合有氧			18:40-19:40	\$200	\$1,305		Claire
燃脂搏擊 (需自備手綁帶，教員費另計)			19:00-20:00	\$200	\$1,620		小潔
★ ZUMBA			19:40-20:40	\$200	\$1,305		珮綺
★ Strong by zumba			19:50-20:50	\$250	\$1,620		Claire
混合有氧			21:00-22:00	\$200	\$1,305		Austin
美腹美肌 (需自備瑜珈墊)	六	7/4-8/29	08:50-09:50	\$250	\$1,575	9	羽欣
★ i Party			09:00-10:00	\$200	\$1,350		Yvonne
★ 成人瘦身有氧			09:00-10:00	\$200	\$1,350		陳瑋
★ 活力有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,350		Betty
★ Strong by zumba (需自備滾筒)			10:10-11:10	\$250	\$1,575		Yvonne
肌力雕塑間歇 (20 人滿班)			11:30-12:30	\$250	\$1,575		Mego
魅力燃脂有氧			11:20-12:20	\$200	\$1,350		Betty
★ ZUMBA			17:20-18:20	\$200	\$1,350		Kathy
★ ZUMBA	日	7/5-8/30	09:00-10:00	\$200	\$1,350	9	Kathy
★ 拳擊有氧			09:00-10:00	\$250	\$1,575		ROCK
★ 韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,350		梅子
★ ZUMBA			10:10-11:10	\$200	\$1,350		Kathy
★ ZUMBA			11:20-12:20	\$200	\$1,350		婷婷
X-Party			14:00-15:00	\$200	\$1,350		阿愷
瘦身有氧			17:20-18:20	\$200	\$1,350		FaFa
★ Strong by zumba(需自備滾筒)			18:30-19:30	\$250	\$1,575		Yvonne
★ 燃脂有氧			19:40-20:40	\$200	\$1,350		Yvonne

有氧系列 AEROBIC

★原班續報 85 折優惠：6/6-6/12 止。舊生 9 折（109 年 1 月 -109 年 6 月）、新生 9 5 折優惠：
一人報兩門課程 88 折、6/13-6/30 ★
(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班)

★ 為熱門課程時段請即早報名

瑜珈系列YOGA

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 開班：7 人 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
★ 伸展瑜珈	一	7/6-8/31	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9	周永茜
哈達瑜珈 NEW			11:10-12:10	\$200	\$1,125		林羿霆
輕流動瑜珈			13:30-15:00	\$300	\$1,692		Zoe
燃脂瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,305		Code
流動瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620		
★ 體雕瑜珈			20:50-21:50	\$250	\$1,620		
★ 晨間瑜珈	二	7/7-8/25	07:00-08:00	\$200	\$1,000	8	Code
★ 哈達瑜珈			09:00-10:00	\$200	\$1,000		Cici
★ 瑜珈 Yoga			10:10-11:10	\$200	\$1,000		林奕伶
墊上皮拉提斯 (需瑜珈基礎)			10:10-11:10	\$200	\$1,000		
活力動瑜珈			11:20-12:20	\$200	\$1,000		
★ 塑身皮拉提斯			18:10-19:10	\$200	\$1,160		hsieh-hsieh
瑜珈 Yoga			18:40-19:40	\$200	\$1,160		Nina
★ 動力瑜珈			19:20-20:20	\$250	\$1,440		hsieh-hsieh
★ 活力瑜珈			19:50-20:50	\$250	\$1,440		Nina
陰陽瑜珈			21:00-22:00	\$200	\$1,160		
簡易核心瑜珈	三	7/1-8/26	09:00-10:00	\$200	\$1,305	9	白白
瑜珈 Yoga			13:30-14:30	\$200	\$1,125		珮綺
流暢瑜珈			18:20-19:20	\$200	\$1,305		phoebe
全方位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620		Benny
★ 舒緩瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
★ 陰陽瑜珈 (15 人滿班)			21:00-22:00	\$250	\$1,440		phoebe
★ 流動瑜珈	四	7/2-8/27	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9	周永茜
★ 伸展瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$1,125		林羿霆
哈達瑜珈 NEW			11:20-12:20	\$200	\$1,125		
哈達瑜珈 NEW			13:30-14:30	\$200	\$1,125		
墊上核心			18:30-19:30	\$200	\$1,305		小 C
★ 彼拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$1,620		
★ 伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
伸展雕塑瑜珈	五	7/3-8/28	10:10-11:10	\$200	\$1,125	9	林羿霆
核心流動瑜珈			14:30-16:00	\$300	\$1,692		珮綺
哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,305		Cici
★ 正位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620		
★ 瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
★ 瑜珈 Yoga	六	7/4-8/29	09:10-10:10	\$200	\$1,350	9	Janis
★ 核心瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$1,350		曉梅
塑身彼拉提斯			11:10-12:10	\$250	\$1,530		
伸展瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$1,350		Janis
伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,350		曉梅
塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$1,350		
正位療癒瑜珈	日	7/5-8/30	09:30-10:30	\$200	\$1,350	9	洪長英
舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$1,350		憶瑄
瑜珈 Yoga			16:00-17:00	\$200	\$1,350		

★原班續報 85 折優惠：6/6-6/12 止。舊生 9 折（109 年 1 月-109 年 6 月）、新生 9.5 折優惠：
 一人報兩門課程 88 折、6/13-6/30 ★
 （以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班）

★為熱門課程時段請即早報名

飛輪系列 SPINNING

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：7 人 (40 人滿班)

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
視界騎跡 NEW	一	7/6-8/31	08:00-08:50	\$200	\$1,170	9	Eric
簡單快速瘦身飛輪			14:00-14:50	\$200	\$1,125		K
飛輪有氧			18:30-19:20	\$200	\$1,305		張耀仁
快速燃脂飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620		
★ 簡單雕塑飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
燃脂雕塑飛輪			10:00-10:50	\$200	\$1,000	8	BOBO
飛輪有氧	二	7/7-8/25	18:00-18:50	\$200	\$1,160		Scott
活力飛輪			19:00-19:50	\$200	\$1,160		
活力飛輪			20:00-20:50	\$300	\$1,440		
飛輪有氧			21:00-21:50	\$200	\$1,160		
★ 飆汗飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	Mego
燃脂雕塑飛輪	三	7/1-8/26	19:30-20:20	\$300	\$1,620		
★ 減脂飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
節奏飛輪	四	7/2-8/27	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	加欣
節奏飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620		
★ 飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
飛輪有氧	五	7/3-8/28	17:30-18:20	\$200	\$1,305	9	Wush
飛輪有氧			18:30-19:20	\$200	\$1,305		
快速瘦身飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,395		Eric
視覺模擬飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,350		
早安活力飛輪	六	7/4-8/29	07:00-07:50	\$200	\$1,350	9	Canon
活力燃脂飛輪			08:00-08:50		\$1,350		
快樂雕塑飛輪			09:00-09:50		\$1,350		Mego
減脂飛輪			10:00-10:50		\$1,350		
活力飛輪			11:00-11:50		\$1,350		Canon
心肺肌力訓練飛輪 NEW	日	7/5-8/30	09:00-10:00	\$200	\$1,350	9	BOBO
飛輪有氧			10:00-10:50		\$1,350		Jackey
飛輪有氧			11:00-11:50		\$1,350		
簡單燃脂飛輪			17:10-18:00		\$1,350		Canon
活力燃脂飛輪			18:10-19:00		\$1,350		
飛輪有氧			19:10-20:00		\$1,350		
快樂燃脂飛輪			20:10-21:00		\$1,350		

飛輪系列 SPINNING

★原班續報 85 折優惠：6/6-6/12 止。舊生 9 折（109 年 1 月-109 年 6 月）、新生 9 5 折優惠：一人報兩門課程 88 折、6/13-6/30 ★
(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班)

★ 為熱門課程時段請即早報名

TRX 系列 核心肌力訓練

TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練								適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班 :6 人 (12 人滿班)	
課程名稱	星期	日期	上課時間		單堂費用	期別促銷價	堂數	老師	
TRX 團體班	一	7/6-8/31		19:50-20:50	\$375	\$2,925	9	阿斌	
			★	21:00-22:00					
	二	7/7-8/25	20:30-21:30 (8 人滿班) NEW			\$2,600	8	阿君	
	三	7/1-8/26		18:30-19:30		\$2,925	9	溫水	
			★	19:40-20:40					
	四	7/2-8/27		20:00-21:00		\$2,925	9	政邦	
				21:00-22:00					
	五	7/3-8/28		19:40-20:40		\$2,925	9	AK	
			20:50-21:50						
六	7/4-8/29		10:30-11:30	\$2,925	9	威威			
日	7/5-8/30	★	14:10-15:10		\$2,925	9	黑糖		
TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練								適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班 :3 人 (4 人滿班)	
課程名稱	星期	日期	上課時間		單堂費用	期別費用	堂數	老師	
TRX 一對一自組班	需配合現場時段與教練預約 (不適用任何優惠方案)				\$1,100	\$10,000	10	專任教師	
TRX 一對二自組班					\$700	\$6,000			
TRX 一對四自組班					\$500	\$4,500			
TRX 一對四 精緻班	一	7/6-8/31		09:00-10:00 NEW	\$500	\$3,825	9	阿君	
				18:30-19:30				芷萱	
			★	19:40-20:40					
			★	20:50-21:50					
	二	7/7-8/25	★	19:40-20:40		\$3,400	8	芷萱	
			★	20:50-21:50					
	三	7/1-8/26	★	08:00-09:00		\$3,825	9	芷萱	
			★	18:40-19:40				黑糖	
			★	19:50-20:50					
			★	21:00-22:00					
	四	7/2-8/27	★	09:20-10:20		\$3,825	9	wush	
			★	10:30-11:30				芷萱	
				19:00-20:00					
			★	20:00-21:00					
	五	7/3-8/28	★	09:00-10:00		\$3,825	9	wush	
			★	18:50-19:50				黑糖	
			★	19:55-20:55					
				21:00-22:00					
	六	7/4-8/29		08:20-09:20		\$3,825	9	威威	
			★	09:20-10:20				芷萱	
			★	17:00-18:00					
			★	18:00-19:00					
	日	7/5-8/30	★	07:30-08:30		\$3,825	9	黑糖	
			★	08:40-09:40					
			★	09:50-10:50					
				11:00-12:00					
				13:00-14:00				威威	
			★	10:30-11:30					
				19:10-20:10					溫水



【交通資訊】

★開車

台 64 線於板橋交流道下轉文化路一段，遇陽明街進入直行，遇英士路左轉進入，繼續行駛至智樂路口，即抵達本中心。

★小型車停車資訊

1. 本中心地下停車場236車位(含身心障礙車位5位)
2. 新埔立體停車場280車位(含身心障礙車位2位)，步行約2分鐘可達本中心。

★公車

- ◎搭乘 658、857、橘 5 於『板橋國民運動中心』站下車。
- ◎搭乘 310、307、810、786 至「板橋國中 (板橋 435 藝文特區)」下車，步行約 5 分鐘抵達本中心門口。
- ◎搭乘藍 32 於『聯合醫院 (板橋院區) 站』下車，步行約 2 分鐘抵達本中心門口。

★捷運

新埔捷運站一號出口轉公車 857、五號出口轉橘 5 於『板橋國民運動中心』站下車。



- 電話 : (02)2258-8886 轉 9
- 傳真 : (02)2258-8269
- 地址 : 220 新北市板橋區德翠里智樂路 6 號

官網網址 : <http://www.bqsports.com.tw>



Facebook



官網



新北市板橋國民運動中心





新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center



新北市板橋國民運動中心(109-4)

109-7-8月課程簡章下載

