



## WHAT MAKES YOU SPECIAL?

管你幾歲？



愛健身就是酷！



運動，讓你不一樣

**選你的體適能課程** 近期推出，敬請期待

• **活力環狀燃脂** (一般) • **女神曲線燃脂** (女性) • **健齡肌力體能** (50-65歲)

### 09-10月課程簡章

本期109-5 自109年09月01日至  
109年10月31日止

原班續報85折優惠：8/1-8/7止。

舊生9折(109年3月-109年8月)、新生95折優惠：8/8-8/31  
(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★

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	9/1-10/27	9 堂	7 人開班	14:00-15:00	\$120	\$1,080
					15:00-16:00		
羽球樂齡專班 (55歲以上)	三	9/2-10/28	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	9/1-9/29	9	9 人成班	09:00-10:00	\$120	\$1,080
成人泳訓班		10/6-10/29	8		20:00-21:00		\$960
成人晨間泳訓班	三五	9/2-9/30	9		09:00-10:00		\$1,080
成人團體班		10/7-10/30	8		20:00-21:00		
樂活游泳班 · 需 55 歲以上	一三五	9/2-9/30	13		08:00-09:00		\$1,560
銀髮族游泳班 · 需 55 歲以上		10/5-10/30	12		15:00-16:00		\$1,440

# 肌力體能

## STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

★私人教練舊生續報 95 折優惠 (體驗課不適用)

★109-05 期體適能團體課指定時段 (紅色文字) 85 折優惠

★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。

★本期 8/1 開放舊生報名，8/8 開放新生報名。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

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	09/07、09/14、09/21、09/28 10/05、10/12、10/19、10/26	一	08:00-09:00 85折	專業教練團： 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 阿邦 彥綸 劭恩 愛麗絲 佳贏	8	\$2,000	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 85折				
			10:10-11:10 85折				
			17:30-18:30				
			18:40-19:40				
			19:50-20:50				
	21:00-22:00						
	09/01、09/08、09/15、09/22、09/29 10/06、10/13、10/20、10/27	二	08:00-09:00 85折				
			09:00-10:00 85折				
			10:10-11:10 85折				
			17:30-18:30				
			18:40-19:40				
			19:50-20:50				
	21:00-22:00						
	09/02、09/09、09/16、09/23、09/30 10/07、10/14、10/21、10/28	三	08:00-09:00 85折				
			09:00-10:00 85折				
			10:10-11:10 85折				
			17:30-18:30				
			18:40-19:40				
			19:50-20:50				
	21:00-22:00						
	09/03、09/10、09/17、09/24 10/08、10/15、10/22、10/29	四	08:00-09:00 85折				
			09:00-10:00 85折				
			10:10-11:10 85折				
17:30-18:30							
18:40-19:40							
19:50-20:50							
21:00-22:00							
09/04、09/11、09/18、09/25 10/02、10/09、10/16、10/23、10/30	五	08:00-09:00 85折					
		09:00-10:00 85折					
		10:10-11:10 85折					
		17:30-18:30					
		18:40-19:40					
		19:50-20:50					
21:00-22:00							
09/05、09/12、09/19 10/03、10/17、10/24、10/31	六	10:20-11:20					
		11:30-12:30					
		13:00-14:00 85折					
		14:00-15:00 85折					
		15:00-16:00 85折					
		16:00-17:00 85折					
09/06、09/13、09/20、09/27 10/04、10/11、10/18、10/25	日	08:00-09:00					
		11:20-12:20					
		14:00-15:00 85折					
		15:00-16:00 85折					
		16:00-17:00 85折					
女性燃脂 單堂 300 元	09/05、09/12、09/19 10/03、10/17、10/24、10/31	六	08:00-09:00 09:10-10:10	7	\$1,750	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。	
	09/06、09/13、09/20、09/27 10/04、10/11、10/18、10/25	日	09:00-10:00 10:10-11:10	8	\$2,000		

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	配合現場時段 與教練預約	一對一體驗	\$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 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。 彈性預約時段、專業教練以環狀課程設計訓練。	送免費 Inbody 檢測乙次 每人加送 Inbody 檢測 2 次
		一對二體驗	\$900 元 / 人				
		一對一個人指導	\$1,500 元 / 人	\$12,000 元 / 人			
		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		
Inbody 檢測	現場檢測		\$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	\$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 人成班	達 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						
			19:00-19:50							
期別課程	開課時段	單堂原價	月份	堂數	費用	注意事項				
親子系列 1-3 歲 (須足歲)	親子互動課程 ★4 組成班	二	10:20-11:10	\$600	9/1-9/29	5	\$2,500	<b>親子共游課程</b> 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。		
			11:10-12:00		10/6-10/27	4	\$2,000			
		六	15:10-16:00		9/5-9/19	3	\$1,500			
			16:00-16:50		10/17-10/31	3	\$1,500			
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	\$600	9/5-9/27 (9/26 停課)	7	\$2,800	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。 <b>泳池特色介紹：</b> 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						10/11-10/31	6
			11:00-12:00		9/1-9/29	9	\$3,600			
			14:00-15:00		10/6-10/29	8	\$3,200			
		二四	17:00-18:00		9/2-9/30	9	\$3,600			
			18:00-19:00							
			19:00-20:00							
		三五	11:00-12:00		10/7-10/30	8	\$3,200			
			17:00-18:00							
			18:00-19:00							
兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班 ★6 人成班	六日	09:00-10:00	\$375	9/5-9/27 (9/26 停課)	7	\$1,750			
			10:00-11:00							
			14:00-15:00		10/11-10/31	6	\$1,500			
			15:00-16:00		9/2-9/30	9	\$2,250			
		一三	19:00-20:00		10/5-10/28	8	\$2,000			
			20:00-21:00							
		二四	19:00-20:00		9/1-9/29	9	\$2,250			
			20:00-21:00		10/6-10/29	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	9/5-9/27 (9/26 停課)	7	\$1,750			
			15:00-16:00							
		二四	19:00-20:00		10/11-10/31	6	\$1,500			
			三五		19:00-20:00	9/1-9/29	9	\$2,250		
					19:00-20:00	10/6-10/29	8	\$2,000		
	女性專班 ★優質女教練 (6 人成班)	一三	19:00-20:00		9/2-9/30	9	\$2,250			
			20:00-21:00							
		二四	19:00-20:00					10/5-10/28	8	\$2,000
			20:00-21:00					9/1-9/29	9	\$2,250
		20:00-21:00	10/6-10/29					8	\$2,000	

# 武動館

舊生原班續報 (8/1-8/7) 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	9/1-10/27	19:00-19:50	\$2,700	9	李仲信 李柏廷
四	9/3-10/29 (10/1 停課)		\$2,400	8	
日	9/6-10/25	18:30-19:20	\$2,400	8	

## 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	9/1-10/27	20:00-20:50	\$2,700	9	李仲信 李柏廷
四	9/3-10/29 (10/1 停課)		\$2,400	8	
日	9/6-10/25	19:30-20:20	\$2,400	8	

## 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	9/1-10/27	19:00-20:50	\$4,500	9	李仲信 李柏廷
四	9/3-10/29 (10/1 停課)		\$4,000	8	
日	9/6-10/25	18:30-20:20	\$4,000	8	

## 綜合防身格鬥密集班

防身格鬥初階入門 + 進階班課程，一個禮拜兩次的密集班，讓體能與技術更加精進純熟。

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
二	9/1-10/27	19:00-20:50	\$5,100	17	李仲信 李柏廷
日		18:30-20:20			

# 風動

## 平衡靈敏訓練

運用繩梯，戰繩，牛角包，壺鈴，大輪胎，雪橇機等器材，串連成多樣化戶外課程。在器材操作上做有趣的組合變化，讓學員更有效率、更富趣味性地增加身體的強度、體力、雕塑身材，強化全身肌耐力。

諮詢專線 2258-8886 分機 211-213

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
四	9/3-10/29 (10/1 停課)	09:00-09:50	\$2,400	8	林佳騏 李柏廷
		10:00-10:50	\$2,400		
六	9/5-10/30 (9/26、10/10 停課)	19:00-19:50	\$2,100	7	
		20:00-20:50	\$2,100		
日	9/6-10/25	09:00-09:50	\$2,400	8	
		10:00-10:50	\$2,400		

| 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	09/07、09/14、09/21、09/28	—	10:00-11:00(進階)	\$1,600元	林奕伶	\$400
	10/05、10/12、10/19、10/26	—	★ 11:15-12:15(入門)	\$1,600元		
	09/01、09/08、09/15、09/22、09/29	—	10:00-11:00 <b>NEW</b>	\$2,000元	抱抱	
	10/06、10/13、10/20、10/27	—	★ 19:30-20:30	\$1,600元	Anee	
	09/05、09/12、09/19	六	★ 17:30-18:30	\$1,200元	抱抱	
	10/03、10/17、10/24、10/31		\$1,600元			
	09/06、09/13、09/20、09/27	日	★ 10:20-11:20(入門)	\$1,600元	依涵	
	10/04、10/11、10/18、10/25		★ 11:30-12:30(進階)	\$1,600元		
空中療癒	09/07、09/14、09/21、09/28	—	18:30-19:30 <b>NEW</b>	\$1,600元	Anee	\$400
	10/05、10/12、10/19、10/26	—		\$1,600元		
	09/01、09/08、09/15、09/22、09/29	二	18:00-19:00	\$2,000元	Anee	
	10/06、10/13、10/20、10/27	二		\$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！

# WELCOME TO THE

## 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	9/1-10/27	9堂	6人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,575
	六	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂	6人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,225
幼兒籃球	一	9/7-10/26	8堂	6人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,400
	三	9/2-10/28	9堂	6人開班	11:00-12:00	\$300	\$1,575
	六	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂	6人開班	15:00-16:00	\$300	\$1,225
兒童足球	六	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂	8人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,225



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	9/2-10/28	9堂	10人開班	18:30-20:00	\$300	\$2,025
	六	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂		12:00-14:00 16:00-18:00	\$400	\$2,100



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	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂	7人開班	12:00-14:00 18:00-20:00	\$400	\$2,100
	日	9/6-10/25	8堂		12:00-14:00 18:00-20:00		\$2,400
	成人	四	9/3-10/29 (10/1 停課)		8堂	7人開班	18:00-20:00
六	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂	12:00-14:00 18:00-20:00	\$2,100			
日	9/6-10/25	8堂	12:00-14:00 18:00-20:00	\$2,400			
羽球精微班	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

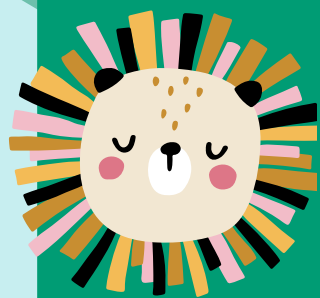


# 球館課程

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)



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	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂	4人開班	09:00-10:30	\$350	\$1,890
					10:30-12:00		
					13:30-15:00		
					15:00-16:30		
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	9/6-10/25	8堂		09:00-10:30		\$2,160
					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	9/7-10/26	8堂	3人開班	19:00-20:00	\$350	\$2,400
					21:00-22:00		
	三	9/2-10/28	9堂		18:00-19:00		\$2,700
	四	9/4-10/29 (10/1 停課)	8堂		19:00-20:00		\$2,400
	六	9/5-10/31 (9/26.10/10 停課)	7堂		18:00-19:00		\$2,100
	日	9/6-10/25	8堂		19:00-20:00		\$2,400
				11:00-12:00			
					10:00-11:00		\$2,400



攀岩

星期	日期	上課時間	人數	促銷體驗費用	備註
一	09/07、09/21 10/05、10/19	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。
四	09/03、09/17. 10/01、10/15、10/29	19:00-20:00 20:00-21:00			

★原班續報 85 折優惠：8/1-8/7 止。

★舊生9折 (109年3月-109年8月)、新生9.5折優惠：8/8-8/31 止。★

(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	9/1-10/27	10:00-11:00	\$375	\$2,250	9	珮珮
創意感統律動			11:10-12:10		\$2,250		
★ 身體玩藝術 (不含材料費)			10:00-11:00		\$2,250		筆筆
★ 流行幼兒舞蹈 (2.5歲-5歲)	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	16:40-17:40		\$2,000	8	陳璋

## 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 (4足歲)	一	9/7-10/26	18:00-19:00	\$300	\$1,440	8	小郭
★ 優雅芭蕾舞 LV.1	二	9/1-10/27	10:10-11:10	\$300	\$1,575	9	楊甯
★ 幼兒美語律動及繪本	三	9/2-10/28	10:00-11:00	\$250	\$1,440	9	佳佳
優雅芭蕾舞 LV.1			10:10-11:10	\$300	\$1,575		小郭
★ 幼兒流行舞	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	19:40-20:40	\$200	\$1,305	8	白雪
優雅芭蕾舞 LV.3			16:50-17:50	\$350	\$1,600		白雪
律動芭蕾舞			18:20-19:20	\$200	\$1,360		Candy
幼兒武術體能 <b>NEW</b>	六	9/5-10/31 (9/26、10/10 停課)	09:00-10:00	\$200	\$1,260	7	阿豪
★ 幼兒芭蕾舞			10:00-11:00	\$200	\$1,050		煜瑄
★ 幼兒創意動藝術 (不含材料費) (12個滿班) <b>NEW</b>			11:10-12:10	\$200	\$1,260		泡芙
★ 幼兒流行舞			13:50-14:50	\$200	\$1,050		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
兒童街舞 <b>NEW</b>	一	9/7-10/26	18:00-19:00	\$200	\$1,280	8	Phoebe
★ 兒童芭蕾舞			19:10-20:10	\$300	\$1,440		小郭
兒童體能			19:30-20:30	\$300	\$1,440		橘子
兒童流行舞	四	9/3-10/29(10/1 停課)	19:30-20:30	\$200	\$1,280	8	Candy
兒童 MV (高年級) <b>NEW</b>	六	9/5-10/31 (9/26、10/10 停課)	12:40-13:40	\$200	\$1,050	7	小奕
★ 兒童流行舞 - 進階 (小一~小三)			15:00-16:00	\$200	\$1,050		Phoebe
兒童有氧舞蹈			15:00-16:00	\$200	\$1,050		小奕
★ 兒童流行舞 (小一~小三)			16:10-17:10	\$200	\$1,050		Phoebe

# 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	一	9/7-10/26	20:40-21:40	\$300	\$2,000	8	橘子
女子防身術 (限女性)	二	9/1-10/27	19:30-20:30	\$300	\$2,250	9	Alan
★ 合氣道	三	9/2-10/28	20:50-21:50	\$300	\$1,350	9	王水賢
★ 合氣道	六	9/5-10/31(9/26、10/10 停課)	13:30-15:00	\$450	\$1,890	7	王水賢

★原班續報 85 折優惠：8/1-8/7 止。

★舊生9折 (109年3月-109年8月)、新生9.5折優惠：8/8-8/31 止。★

(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	9/4-9/25	19:00-20:00	\$300	\$1,000	4	林奕伶	
孕婦體適能精緻班		10/2-10/30			\$1,250	5		
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	
產後媽咪核心 (產後 2 個月) <b>NEW</b>	三	9/2-10/28	10:10-11:10	300	\$1,620	9	白白	
★ 孕婦體適能團體班	五	9/4-10/30	20:00-21:00	\$300	\$1,620	9	林奕伶	
產後修復瑜珈	日	9/6-10/25	10:10-11:10	\$300	\$1,440	8	凱昕	
媽咪寶貝系列								開班：6 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)	—	9/7-10/26	09:30-10:30	\$300	\$1,600	8	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	—	9/7-10/26	10:20-11:50	\$300	\$1,760	8	鄭卓英
流行 MV & 律動養成 <b>NEW</b>			13:30-14:30	\$200	\$1,200		小奕
★ 舞感養成	三	9/2-10/28	14:00-15:00	\$200	\$1,305	9	麵麵
芭蕾舞 <b>NEW</b>			14:40-15:40	\$200	\$1,530		白白
★ 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	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	20:50-21:50	\$200	\$1,305	8	麵麵
★ 中東肚皮舞			19:30-21:00	\$300	\$1,760		鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈			20:40-21:40	\$200	\$1,160		阿炮
★ Free Style <b>NEW</b>	五	9/4-10/30	18:00-19:00	\$300	\$1,350	9	WELL
★ HipHop			20:00-21:30	\$300	\$1,935		FaFa
★ 韓風舞蹈	六	9/5-10/31 (9/26、10/10 停課)	13:50-14:50	\$200	\$1,050	7	小奕

# 專業舞蹈區

★本區課程為專業舞蹈課，恕不享有任何續報或活動折扣★

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：5 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
日本舞	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	14:30-16:00	\$300	\$2,400	8	彭春霞
Hot Hula 夏威夷舞有氧	六	9/5-10/31 (9/26、10/10 停課)	19:30-20:30	\$300	\$1,750	7	Rachel
SWING 搖擺爵士舞	日	9/6-10/25	17:00-18:30	\$300	\$2,400	8	克里斯

★原班續報 85 折優惠：8/1-8/7 止。

★舊生9折 (109年3月-109年8月)、新生9.5折優惠：8/8-8/31 止。★

(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	9/2-9/30	09:00-10:00	\$300	\$2,340	13	爾寧			
		10/2-10/30	09:00-10:00		\$2,340	13				
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六日	9/5-9/27 (9/26 停課)	10:00-11:00 18:30-19:30	\$300	\$1,260	7	羽欣			
		六日	10/3-10/31 (10/10 停課)		10:00-11:00 18:30-19:30	\$1,440		8		
	一五		9/4-9/28		10:10-11:10	\$250		\$1,440	8	爾寧
		10/2-10/30	\$1,620			9				
★ ZUMBA	—	9/7-10/26	09:00-10:00	\$200	\$1,040	8	珮綺			
燃脂有氧 & 肌力			10:10-11:10	\$200	\$1,040		將將			
★ ZUMBA			13:30-14:30	\$200	\$1,000		婷婷			
iParty 熱舞有氧肌力延展			18:30-19:30	\$250	\$1,440		小芝			
★ ZUMBA			19:40-20:40	\$200	\$1,160		Vivian			
★ 三比八塑身有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,440		曾琦媚			
拉丁有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,160		曾琦媚			
★ 減肥有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,160		謝伊淳			
★ ZUMBA			二	9/1-10/27	09:00-10:00		\$200	\$1,125	9	珮綺
拳擊有氧					10:10-11:10		\$250	\$1,575		ROCK
流行舞蹈有氧	14:40-15:40	\$200			\$1,125	FaFa				
流行舞蹈有氧	17:10-18:10	\$200			\$1,125	FaFa				
Hi-low (需自備瑜珈墊) <b>NEW</b>	18:10-19:10	\$250			\$1,620	Minnie				
STRONG nation (需自備瑜珈墊)	18:40-19:40	\$250			\$1,575	Limo				
Strong by zumba	19:20-20:20	\$200			\$1,620	Vivian				
★ 拳擊有氧	19:45-20:45	\$250			\$1,620	蚊子				
★ 燃脂肌力有氧	20:30-21:30	\$200			\$1,305	楊甯				
燃脂有氧 + 核心訓練	20:50-21:50	\$200			\$1,305	將將				
UA Training (需自備瑜珈墊) 	三	9/2-10/28	09:00-10:00	\$200	\$1,305	9	愛紗			
★ 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	\$200	\$1,305	Jimi						
★ 活力有氧	20:50-21:50	\$200	\$1,305	呂曉怡						

# 有氧系列 AEROBIC

★原班續報 85 折優惠：8/1-8/7 止。

★舊生9折 (109年3月-109年8月)、新生9.5折優惠：8/8-8/31 止。★

(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
★ 拳擊有氧	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	09:00-10:00	\$250	\$1,000	8	Doris
STRONG nation (需自備瑜珈墊)			09:00-10:00	\$250	\$1,400		ROCK
lwalk 愛健走有氧			09:00-10:00	\$200	\$1,040		小芝
★ 韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,000		Doris
ZUMBA <b>NEW</b>			10:10-11:10	\$200	\$1,040		曉梅
瘦身有氧			18:00-19:00	\$200	\$1,040		陳瑋
★ 甩汗燃脂有氧			18:20-19:20	\$200	\$1,160		楊甯
★ ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,160		珮綺
★ 燃脂有氧			19:30-20:30	\$250	\$1,440		冠冠
★ i Party			19:40-20:40	\$250	\$1,440		Yvonne
★ Strong by zumba(需自備滾筒)			20:50-21:50	\$250	\$1,400		Yvonne
★ 享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)			五	9/4-10/30	09:00-10:00		\$200
塑身核心訓練	10:10-11:10	\$200			\$1,305	愛紗	
ZUMBA	13:30-14:30	\$200			\$1,125	Coka	
X-PARTY <b>NEW</b>	9/11-10/30	16:00-17:00		\$200	\$1,040	8	冬冬
拳擊雕塑班 (拳擊 + 肌力) (需自備手綁帶, 教具費另計)	五	9/4-10/30	18:30-19:30	\$200	\$1,620	9	小潔
★ 綜合有氧			18:40-19:40	\$200	\$1,305		Claire
★ 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	9/5-10/31 (9/26、10/10 停課)	08:50-09:50	\$250	\$1,225	7	羽欣
★ i Party			09:00-10:00	\$200	\$1,050		Yvonne
★ 成人瘦身有氧			09:00-10:00	\$200	\$1,050		陳瑋
★ 活力有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,050		Betty
★ Strong by zumba(需自備滾筒)			10:10-11:10	\$250	\$1,225		Yvonne
★ 肌力雕塑間歇 (20人滿班)			11:30-12:30	\$250	\$1,225		Mego
★ ZUMBA			11:20-12:20	\$200	\$1,050		Betty
★ ZUMBA			17:20-18:20	\$200	\$1,050		Kathy
★ ZUMBA	日	9/6-10/25	09:00-10:00	\$200	\$1,200	8	Kathy
★ 拳擊有氧			09:00-10:00	\$250	\$1,400		ROCK
韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,200		梅子
★ ZUMBA			10:10-11:10	\$200	\$1,200		Kathy
★ ZUMBA			11:20-12:20	\$200	\$1,200		婷婷
瘦身有氧			17:20-18:20	\$200	\$1,200		FaFa
★ Strong by zumba(需自備滾筒)			18:30-19:30	\$250	\$1,400		Yvonne
★ 燃脂有氧			19:40-20:40	\$200	\$1,200		Yvonne

## 全民凍漲 120\$ 有氧系列

健康省專區

★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：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
燃脂有氧 + 核心訓練	一	9/7-10/26	12:30-13:30	\$120	\$960	8	將將
熱力青春燃脂	二	9/1-10/27	12:30-13:30	\$120	\$1,080	9	羽欣
熱舞塑身有氧	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	14:50-15:50	\$120	\$960	8	FaFa
★ 銀髮族有氧 (需 55 歲以上)			16:00-17:00	\$120	\$960		FaFa

★原班續報 85 折優惠：8/1-8/7 止。

★舊生9折 (109年3月-109年8月)、新生9.5折優惠：8/8-8/31 止。★

(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

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)

# YOGA

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	—	9/7-10/26	09:00-10:00	\$200	\$1,000	8	周永茜		
哈達瑜珈			11:10-12:10	\$200	\$1,000		林羿靈		
舒緩瑜珈			13:30-14:30	\$300	\$1,000		Zoe		
燃脂瑜珈		9/14-10/26	18:30-19:30	\$200	\$1,015	7	Code		
流動瑜珈		9/7-10/26	19:40-20:40	\$250	\$1,440	8			
★體雕瑜珈	二	9/1-10/27	20:50-21:50	\$250	\$1,440	9	Code		
晨間瑜珈			07:00-08:00	\$200	\$1,125		Code		
★哈達瑜珈			09:00-10:00	\$200	\$1,125		Cici		
★瑜珈 Yoga			10:10-11:10	\$200	\$1,125		林奕伶		
墊上皮拉提斯(需瑜珈基礎)			10:10-11:10	\$200	\$1,125				
活力動瑜珈			11:20-12:20	\$200	\$1,125				
★塑身皮拉提斯			18:10-19:10	\$200	\$1,305		hsieh-hsieh		
★瑜珈 Yoga			18:40-19:40	\$200	\$1,305		洪長英		
★動力瑜珈			19:20-20:20	\$250	\$1,620		hsieh-hsieh		
★活力瑜珈			19:50-20:50	\$250	\$1,620		洪長英		
★陰陽瑜珈	21:00-22:00	\$200	\$1,305						
瑜珈 Yoga	三	9/2-10/28	13:30-14:30	\$200	\$1,125	9	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	9/3-10/29 (10/1 停課)	09:00-10:00	\$200	\$1,000	8	周永茜		
★伸展瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$1,000		林羿靈		
哈達瑜珈			11:20-12:20	\$200	\$1,000		陳璋		
哈達瑜珈			13:30-14:30	\$200	\$1,000		小 C		
★墊上核心			18:30-19:30	\$200	\$1,160				
★彼拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$1,440				
★伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,160		林羿靈		
★伸展雕塑瑜珈	10:10-11:10	\$200	\$1,125						
核心流動瑜珈	14:30-16:00	\$300	\$1,692	珮綺					
★哈達瑜珈	五	9/4-10/30	18:30-19:30	\$200	\$1,305	9	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	9/5-10/30 (9/26、10/10 停課)	09:10-10:10		\$200	\$1,050	Janis
★核心瑜珈					10:20-11:20		\$200	\$1,050	曉梅
塑身瑜珈提斯	11:10-12:10	\$250			\$1,190	Janis			
★伸展瑜珈	11:30-12:30	\$200	\$1,050						
伸展瑜珈	14:50-15:50	\$200	\$1,050	曉梅					
塑身彼拉提斯	16:00-17:00	\$200	\$1,050	8	洪長英				
★正位療癒瑜珈	日	9/6-10/25	09:30-10:30		\$200	\$1,200			
★舒壓瑜珈			10:40-11:40		\$200	\$1,200			
★瑜珈 Yoga			16:00-17:00	\$200	\$1,200	憶瑄			

## 全民凍漲 120\$ 瑜珈系列

健康省專區

★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：7人(25人滿班)

課程名稱 (需自備瑜珈墊)	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
樂齡瑜珈	—	9/7-10/26	16:00-17:00	\$120	\$960	8	洪長英
塑身皮拉提斯	二	9/1-10/27	13:40-14:40	\$120	\$1,080	9	Rita
凍齡瑜珈			14:50-15:50	\$120	\$1,080		Rita
核心訓練 x 筋膜放鬆 (需自備滾筒或購買 400/個)	三	9/2-10/28	09:00-10:00	\$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	9/4-10/30	09:00-10:00	\$120	\$1,080	9	林羿靈
★基礎瑜珈			12:00-13:00	\$120	\$1,080		phoebe

★原班續報 85 折優惠：8/1-8/7 止。

★舊生9折 (109年3月-109年8月)、新生9.5折優惠：8/8-8/31 止。★

(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：8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
簡單快速瘦身飛輪	一	9/7-10/26	14:00-14:50	\$200	\$1,000	8	K
飛輪有氧			18:30-19:20	\$200	\$1,160		
快速燃脂飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,440		
★簡單雕塑飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,160		
燃脂雕塑飛輪	二	9/1-10/27	10:00-10:50	\$200	\$1,125	9	BOBO
有氧飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,305		
FUN 鬆飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620		
有氧耐力有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
心肺燃脂飛輪 NEW	三	9/2-10/28	10:00-10:50	\$200	\$1,125	9	BOBO
★飆汗飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,305		
燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620		
★節奏飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
★節奏飛輪	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	18:30-19:20	\$200	\$1,160	8	加欣
飛輪有氧			19:30-20:20	\$300	\$1,440		
飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,160		
快速瘦身飛輪	五	9/4-10/30	19:30-20:20	\$300	\$1,395	9	Eric
視覺模擬飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,350		
早安活力飛輪	六	9/5-10/30 (9/26、10/10 停課)	07:00-07:50	\$200	\$1,050	7	Canon
活力燃脂飛輪			08:00-08:50		\$1,050		
快樂雕塑飛輪			09:00-09:50		\$1,050		
減脂飛輪			10:00-10:50		\$1,050		
活力飛輪			11:00-11:50		\$1,050		
輕盈飛輪 NEW			17:30-18:20		\$1,050		
心肺肌力訓練飛輪	日	9/6-10/25	09:00-09:50	\$200	\$1,200	8	BOBO
飛輪有氧			10:00-10:50		\$1,200		
飛輪有氧			11:00-11:50		\$1,200		
簡單燃脂飛輪			17:10-18:00		\$1,200		
活力燃脂飛輪			18:10-19:00		\$1,200		
飛輪有氧			19:10-20:00		\$1,200		
快樂燃脂飛輪			20:10-21:00		\$1,200		

## 全民凍漲

健康省專區  
**120\$**  
飛輪系列

★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(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
★早晨曲線雕塑飛輪	三	9/2-10/28	09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	BOBO
★心肺燃脂飛輪			11:00-11:50	\$120	\$1,080		
基礎飛輪			12:00-12:50	\$120	\$1,080		
晨間燃脂飛輪	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	08:00-08:50	\$120	\$960	8	Johnny
★燃脂雕塑飛輪	五	9/4-10/30	09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	Canon
★雕塑飛輪			10:00-10:50	\$120	\$1,080		

★原班續報 85 折優惠：8/1-8/7 止。

★舊生9折 (109年3月-109年8月)、新生9.5折優惠：8/8-8/31 止。★

(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	9/7-10/26	19:50-20:50 21:00-22:00	\$375	\$2,600	8	黑糖
	二	9/1-10/27	★ 20:30-21:30 8 人滿班		\$2,925	9	阿君
	三	9/2-10/28	18:30-19:30 ★ 19:40-20:40		\$2,925	9	溫水
	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	20:00-21:00 21:00-22:00		\$2,600	8	政邦
	五	9/4-10/30	★ 19:40-20:40 ★ 20:50-21:50		\$2,925	9	AK
	六	9/5-10/31 (9/26、10/10 停課)	10:30-11:30		\$2,275	7	威威
			18:50-19:50 基礎 NEW		\$2,275	7	溫水
			20:00-21:00 基礎 NEW		\$2,275	7	溫水
	日	9/6-10/25	★ 14:10-15:10		\$2,600	8	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			\$1,100	\$10,000	10	專任教師
TRX 一對二自組班	(不適用任何優惠方案)			\$700	\$6,000		
TRX 一對四自組班				\$500	\$4,500		
TRX 一對四精緻班	一	9/7-10/26	09:00-10:00	\$500	\$3,400	8	阿君
			★ 18:30-19:30				芷萱
			★ 19:40-20:40				
			★ 20:50-21:50				
	二	9/1-10/27	09:00-10:00 NEW	\$500	\$3,825	9	阿君
			★ 19:40-20:40				芷萱
			★ 20:50-21:50				
	三	9/2-10/28	08:00-09:00	\$500	\$3,825	9	芷萱
			★ 18:40-19:40				黑糖
			★ 19:50-20:50 ★ 21:00-22:00				
	四	9/3-10/29 (10/1 停課)	09:20-10:20	\$500	\$3,400	8	wush
			★ 10:30-11:30				芷萱
			★ 19:00-20:00 ★ 20:00-21:00				
	五	9/4-10/30	09:00-10:00	\$500	\$3,825	9	wush
			★ 18:50-19:50				黑糖
			★ 19:55-20:55 ★ 21:00-22:00				
	六	9/5-10/31 (9/26、10/10 停課)	08:20-09:20	\$500	\$2,975	7	威威
			★ 09:20-10:20				芷萱
			★ 17:00-18:00 ★ 18:00-19:00				
	日	9/6-10/25	★ 07:30-08:30	\$500	\$3,400	8	黑糖
			★ 08:40-09:40				
★ 09:50-10:50							
11:00-12:00							
13:00-14:00							
10:30-11:30			威威				
19:10-20:10	溫水						



管  
你  
幾  
歲  
？

WHAT MAKES YOU SPECIAL?

運  
動  
，  
讓  
你  
不  
一  
樣

愛  
健  
身  
就  
是  
酷  
！



### 選你的體適能課程

- **活力環狀燃脂** (一般)
- **女神曲線燃脂** (女性)
- **健齡肌力體能** (50-65歲)

### 【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

