



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

冬日的奇幻冒險

板運冬令營

BQ WINTER CAMP

12/31日前報名，好康享不完!

OMG! 營隊課程好好玩!

01-02月課程簡章

本期110-1 自110年01月01日至
110年02月28日止

原班續報9折日期：12/1-12/11止。

舊生9折(109年7月-109年12月)、新生95折優惠：12/12-12/31
(以上優惠不適用於泳池、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	1/5-2/23 (2/16 停課)	7 堂	7 人開班	14:00-15:00	\$120	\$840
					15:00-16:00		
羽球樂齡專班 (55歲以上)	三	1/5-2/23 (2/10、2/16 停課)	7 堂	7 人開班	14:00-16:00	\$240	\$1,680

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	1/5-2/25	12	9 人成班	09:00-10:00	\$120	\$1,440
成人泳訓班			12		20:00-21:00		\$1,440
成人晨間泳訓班	三五	1/6-2/26	12		09:00-10:00		\$1,440
成人團體班			12		20:00-21:00		\$1,440
樂活游泳班 · 需 55 歲以上	一三五	1/4-2/26	18		08:00-09:00		\$2,160
銀髮族游泳班 · 需 55 歲以上	一三五		18		15:00-16:00		\$2,160

肌力體能

STRENGTH AND
CONDITIONING ROOM



- 本期 12/1 開放舊生報名，12/11 開放新生報名。
- 標示★之離峰時段課程 09:00-10:00、10:00-11:00、21:00-22:00，報名享 9 折優惠。
- 團體課程自第五堂課起，開放體驗，每堂 300 元 (限未滿班級)。
- 體適能團課，因採精緻班開課，恕無法提供延期，可選擇轉班或退費 (未滿班級)。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

活力環狀燃脂

【五人開班 七人滿班】

標示★之離峰時段課程
報名享 9 折優惠
折扣後 \$1575 元



日期	星期	時間	單堂原價	堂數	期別促銷	教練	課程說明
01/04、01/11、01/18、01/25 02/01、02/08、02/22	一	★ 09:00-10:00	\$300	7	\$1,750	家珍 邵恩 彥綸 語麗 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 政邦 明桂	課程以控制運動 周期及休息時段， 提高運動負荷的 強度，並配合學員 能力運用 TRX、 戰繩、啞鈴、壺 鈴、藥球等器材， 達到最有效率的 燃脂、增肌效果。
		★ 10:00-11:00					
		17:40-18:40					
		18:40-19:40					
		19:50-20:50					
		★ 21:00-22:00					
01/05、01/12、01/19、01/26 02/02、02/09、02/23	二	★ 09:00-10:00	\$300	7	\$1,750	家珍 邵恩 彥綸 語麗 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 政邦 明桂	課程以控制運動 周期及休息時段， 提高運動負荷的 強度，並配合學員 能力運用 TRX、 戰繩、啞鈴、壺 鈴、藥球等器材， 達到最有效率的 燃脂、增肌效果。
		★ 10:00-11:00					
		17:40-18:40					
		18:40-19:40					
		19:50-20:50					
		★ 21:00-22:00					
01/06、01/13、01/20、01/27 02/03、02/17、02/24	三	★ 09:00-10:00	\$300	7	\$1,750	家珍 邵恩 彥綸 語麗 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 政邦 明桂	課程以控制運動 周期及休息時段， 提高運動負荷的 強度，並配合學員 能力運用 TRX、 戰繩、啞鈴、壺 鈴、藥球等器材， 達到最有效率的 燃脂、增肌效果。
		★ 10:00-11:00					
		17:40-18:40					
		18:40-19:40					
		19:50-20:50					
		★ 21:00-22:00					
01/07、01/14、01/21、01/28 02/04、02/18、02/25	四	★ 09:00-10:00	\$300	7	\$1,750	家珍 邵恩 彥綸 語麗 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 政邦 明桂	課程以控制運動 周期及休息時段， 提高運動負荷的 強度，並配合學員 能力運用 TRX、 戰繩、啞鈴、壺 鈴、藥球等器材， 達到最有效率的 燃脂、增肌效果。
		★ 10:00-11:00					
		17:40-18:40					
		18:40-19:40					
		19:50-20:50					
		★ 21:00-22:00					
01/08、01/15、01/22、01/29 02/05、02/19、02/26	五	★ 09:00-10:00	\$300	7	\$1,750	家珍 邵恩 彥綸 語麗 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 政邦 明桂	課程以控制運動 周期及休息時段， 提高運動負荷的 強度，並配合學員 能力運用 TRX、 戰繩、啞鈴、壺 鈴、藥球等器材， 達到最有效率的 燃脂、增肌效果。
		★ 10:00-11:00					
		17:40-18:40					
		18:40-19:40					
		19:50-20:50					
		★ 21:00-22:00					
01/02、01/09、01/16、01/23、01/30 02/06、02/27	六	10:00-11:00		7	\$1,750	家珍 邵恩 彥綸 語麗 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 政邦 明桂	課程以控制運動 周期及休息時段， 提高運動負荷的 強度，並配合學員 能力運用 TRX、 戰繩、啞鈴、壺 鈴、藥球等器材， 達到最有效率的 燃脂、增肌效果。
01/03、01/10、01/17、01/24、01/31 02/07、02/21、02/28	日	08:00-09:00	\$300	8	\$2,000	家珍 邵恩 彥綸 語麗 婷婷 丁丁 Alex 偉誠 政邦 明桂	課程以控制運動 周期及休息時段， 提高運動負荷的 強度，並配合學員 能力運用 TRX、 戰繩、啞鈴、壺 鈴、藥球等器材， 達到最有效率的 燃脂、增肌效果。
		11:00-12:00					
		14:00-15:00					
		15:00-16:00					
		16:00-17:00					

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- 本期 12/1 開放舊生報名 (家教班原班續報享 95 折優惠), 12/11 開放新生報名。
- 報名健齡肌力體能享 85 折優惠。
- 團體課程自第五堂課起, 開放體驗, 每堂 300 元 (限未滿班級)。
- 體適能團課, 因採精緻班開課, 恕無法提供延期, 可選擇轉班或退費 (未滿班級)。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

女神曲線燃脂

【五人開班 七人滿班】

標示★之課程
報名享 9 折優惠
折扣後 \$1575 元



日期	星期	時間	單堂原價	期別促銷	堂數	課程說明
01/02、01/09、01/16、01/23、01/30 02/06、02/27	六	08:00-09:00	\$300	\$1,750	7	女性會員專屬, 全程由女性教練細心指導, 體驗備受呵護的運動課程。運用多樣化器材交互訓練, 達到最有效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。
		09:00-10:00				
		★ 15:00-16:00 (報名享 9 折)				
01/03、01/10、01/17、01/24、01/31 02/07、02/21、02/28	日	09:00-10:00	\$2,000	\$2,000	8	
		10:00-11:00				

健齡肌力體能

【五人開班 七人滿班】

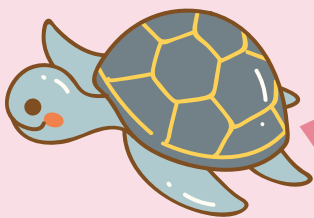
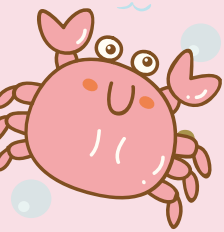
報名均享 85 折優惠
折扣後 \$1488 元



日期	星期	時間	單堂原價	期別促銷	堂數	課程說明
01/04、01/11、01/18、01/25 02/01、02/08、02/22	一	14:00-15:00	\$300	\$1,750	7	透過輕強度肌力、耐力訓練, 配合簡單的動作設計以及各式器材組合, 有效地為運動量較少的人與年長者, 建立運動基礎、提升體能。
01/05、01/12、01/19、01/26 02/02、02/09、02/23	二	14:00-15:00		\$1,750	7	
01/06、01/13、01/20、01/27 02/03、02/17、02/24	三	14:00-15:00		\$1,750	7	
01/07、01/14、01/21、01/28 02/04、02/18、02/25	四	14:00-15:00		\$1,750	7	
01/02、01/09、01/16、01/23、01/30 02/06、02/27	六	16:00-17:00		\$1,750	7	

私人教練 / 團體課自組班 / Inbody 檢測

課程名稱	上課時間	單堂原價	期別費用	堂數	課程說明
私人教練	配合現場時段 教練預約	\$1,500		1	送免費 Inbody 一次 每人送免費 Inbody 兩次 / 第一堂上課後需三個月內完成課程。
		\$900		1	
		\$1,500	\$12,000	10	
		\$900	\$7,000	10	
團體課自組班		\$1,500 / 組		10	彈性預約時段的團體課, 請參見環狀燃脂課程說明。
Inbody 檢測	現場檢測	\$200			Inbody 身體組成分析儀是利用生物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 (建議運動前、飯前或飯後兩小時及運動後兩小時測量為佳)。



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、大團體班、銀髮族班除外)★ 一對一家教班續報享 95 折優惠★

★泳池歲修及過年期間 1/25~1/29、2/10~2/16 停課★

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 ★需滿 3 足歲	1 對 1	★可指定教練，教練與學員互相配合時間		\$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	★本中心無提供湊班服務，需自行湊班	\$500	\$4,250			
		1 對 5		\$425	\$3,600			
包班	團體包班 ★需滿 7 足歲	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 ★ 8 人開班	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	日期 / 費用 / 堂數		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	1/5-2/23 \$3,000/ 6 堂		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。	
			11:10-12:00					
		六	15:10-16:00		1/9-2/27 \$3,000/ 6 堂 (2/20 停課)			
			16:00-16:50					
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	1/9-2/27 \$4,800/ 12 堂 (2/20 停課)			
			10:00-11:00					
			11:00-12:00					
			14:00-15:00					
		二四	11:00-12:00		1/5-2/25 \$4,800/ 12 堂			
			17:00-18:00					
			18:00-19:00					
			19:00-20:00					
		三五	11:00-12:00		1/6-2/26 \$4,800/ 12 堂			
			17:00-18:00					
			18:00-19:00					
			19:00-20:00					
兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班 ★ 6 人成班	六日	09:00-10:00	\$375	1/9-2/27 \$3,000/ 12 堂 (2/20 停課)			
			10:00-11:00					
			14:00-15:00					
		一三	15:00-16:00		1/4-2/24 \$3,000/ 12 堂			
			19:00-20:00					
			20:00-21:00					
		二四	19:00-20:00		1/5-2/25 \$3,000/ 12 堂			
			20:00-21:00					
成人系列 12 歲以上	精緻小班 ★ 6 人成班	六日	11:00-12:00	\$375	1/9-2/27 \$3,000/ 12 堂 (2/20 停課)			
			15:00-16:00					
		二四	19:00-20:00				1/5-2/25 \$3,000/ 12 堂	
		三五	19:00-20:00					
	女性專班 ★優質女教練 6 人成班	一三	19:00-20:00		1/4-2/24 \$3,000/ 12 堂			
			20:00-21:00					
		二四	19:00-20:00				1/5-2/25 \$3,000/ 12 堂	
			20:00-21:00					

泳池特色介紹：

- 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。
- 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。
- 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。

武動館

舊生原班續報 (12/1-12/11) 可享 9 折優惠，不得併用其他優惠方案。

兒童武術防身 **New**

結合傳統武術防身觀念及現代格鬥技擊技巧，讓孩子遇到危機時能有效保護自己。

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
三	1/6-2/24 (2/10 停課)	16:30-17:20 17:30-18:20	\$2,100	7	林佳騏

防身體能【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
三	1/6-2/24 (2/10 停課) NEW	19:00-19:50	\$2,100	7	李仲信 李柏廷
四	1/7-2/25 (2/11 停課)				

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	1/5-2/23 (2/16 停課)	20:00-20:50	\$2,100	7	李仲信 李柏廷
四	1/7-2/25 (2/11 停課)				
日	1/3-2/21 (2/14 停課)	19:30-20:20			

防身綜合格鬥【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	1/5-2/23 (2/16 停課)	19:00-20:50	\$3,500	7	李仲信 李柏廷
四	1/7-2/25 (2/11 停課)				
日	1/3-2/21 (2/14 停課)	18:30-20:20			

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	1/5-2/21	19:00-20:50	\$4,200	14	李仲信 李柏廷
日	(2/16、2/14 停課)	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	01/04、01/11、01/18、01/25	一	★ 10:00-11:00(進階)	\$1,600元	林奕伶	\$400
	02/01、02/08、02/22		★ 11:15-12:15(入門)	\$1,200元		
	01/05、01/12、01/19、01/26	二	10:00-11:00	\$1,600元	抱抱	
	02/02、02/09、02/23		★ 19:30-20:30	\$1,200元	Anee	
	01/02、01/09、01/16、01/23、01/30	六	17:30-18:30	\$2,000元	抱抱	
	02/06、02/27			\$800元		
	01/03、01/10、01/17、01/24、01/31	日	★ 10:20-11:20(入門)	\$2,000元	依涵	
	02/07、02/21		★ 11:30-12:30(進階)	\$800元		
空中療癒	01/04、01/11、01/18、01/25	一	★ 18:30-19:30	\$1,600元	Anee	\$400
	02/01、02/08、02/22			\$1,200元		
	01/05、01/12、01/19、01/26	二	18:00-19:00	\$1,600元	Anee	
	02/02、02/09、02/23			\$1,200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

凡上期報名各球類課程之舊生續報享 9 折優惠【家教一對一續報 95 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	1/5-2/23 (2/16 停課)	7 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,225
	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	7 堂	6 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,225
幼兒籃球	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	7 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,225
	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	7 堂	6 人開班	15:00-16:00	\$300	\$1,225
兒童足球	六	1/2-2/27(2/13、2/20 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)	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	7 堂	10 人開班	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	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	7 堂	7 人開班	12:00-14:00 18:00-20:00	\$400	\$2,100
	日	1/3-2/21(2/14 停課)	7 堂		12:00-14:00 18:00-20:00		
羽球歡樂體驗 (成人)	四	1/7-2/25(2/11 停課)	7 堂	7 人開班	18:00-20:00	\$400	\$2,100
	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	7 堂		12:00-14:00 18:00-20:00		
	日	1/3-2/21 (2/14 停課)	7 堂		12:00-14:00 18:00-20:00		
羽球精緻班	週一、二、三、四、五、六、日 擇一固定上課			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



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

凡上期報名各球類課程之舊生續報享 9 折優惠【家教一對一續報 95 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	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	7 堂	5 人開班	09:00-10:30	\$350	\$1,890	
					10:30-12:00			
					13:30-15:00			
					15:00-16:30			
					16:30-18:00			
					12:00-13:30			
桌球歡樂體驗 (兒童)(進階)					09:00-10:30		\$1,890	
桌球歡樂體驗 (兒童)(基礎)	日	1/3-2/21 (2/14 停課)	7 堂		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	1/4-2/22 (2/15 停課)	7 堂	4 人開班	19:00-20:00	\$350	\$2,100
					21:00-22:00		
	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	7 堂		18:00-19:00		\$2,100
	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	7 堂		19:00-20:00		\$2,100
					18:00-19:00		
	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	7 堂		11:00-12:00		\$2,100
日	1/3-2/21 (2/14 停課)	7 堂	10:00-11:00	\$2,100			



攀岩

星期	日期	上課時間	人數	促銷體驗費用	備註
三	01/06、01/10 02/3、02/10、02/24	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	01/15、01/29				

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) , 新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 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
★ 身體玩藝術 (不含材料費)	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	10:00-11:00	\$375	\$1,750	7	筆筆
★ 創意感統動一動	二	1/12-2/23 (2/16 停課)	10:00-11:00		\$1,500	6	珮珮
★ 創意感統律動			11:10-12:10		\$1,500		
★ 手指動動畫學 (不含材料費)	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	10:10-11:10		\$1,750	7	糖糖

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 (4 足歲)	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	18:00-19:00	\$300	\$1,260	7	專任教師
★ 幼兒美語律動及繪本	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	10:00-11:00	\$250	\$1,120	7	佳佳
★ 優雅芭蕾			16:50-17:50	\$350	\$1,260		白雪
★ 幼兒流行舞			19:40-20:40	\$200	\$1,015		白雪
★ 幼兒芭蕾舞律動 (3-5 歲)	五	1/8-2/26 (2/12 停課)	10:10-11:10	\$300	\$1,260	7	專任教師
★ 幼兒武術體能	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	09:00-10:00	\$200	\$1,260	7	阿豪
★ 幼兒芭蕾			10:00-11:00	\$200	\$1,050		煜瑄
★ 幼兒流行舞			13:50-14:50	\$200	\$1,050		Phoebe

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 CHILD

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	1/4-2/22 (2/15 停課)	19:10-20:10	\$300	\$1,260	7	專任教師
★ 兒童流行舞 - 進階 (小一~小三)	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	15:00-16:00	\$200	\$1,050	7	Phoebe
★ 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：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
成人防身術	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	20:50-21:50	\$300	\$1,750	7	橘子
女子防身術 (限女性)	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	19:30-20:30	\$300	\$1,750	7	Alan
合氣道	三	1/6-2/24 (2/10 停)	20:50-21:50	\$300	\$1,260	7	王水賢
★ 合氣道	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	13:30-15:00	\$450	\$1,575	7	王水賢
原本截拳道 - 基礎入門 NEW			16:00-17:00	\$300	\$1,750		Johnson

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 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：6 人 (8 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	1/8-1/29	19:00-20:00	\$300	\$1,000	4	林奕伶
★ 孕婦體適能精緻班		2/5-2/26 (2/12 停課)			\$750	3	
漾媽咪系列							
							開班：8 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	1/8-2/26 (2/12 停課)	20:00-21:00	\$300	\$1,260	7	林奕伶
媽咪寶貝系列							
							開班：6 人 (8 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 (2-4 歲)	—	1/4-2/22 (2/15 停課)	10:40-11:40	\$300	\$1,750	7	凱昕

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：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
★ 中東肚皮舞	—	1/4-2/22 (2/15 停課)	10:20-11:50	\$300	\$1,540	7	鄭卓英
舞感養成	三	1/6-2/24 (2/10 停)	14:00-15:00	\$200	\$1,015	7	麵麵
★ 韓風熱力 MV 舞蹈			18:30-19:30	\$200	\$1,015		白雪
★ 中東肚皮舞	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	19:30-21:00	\$300	\$1,540	7	鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈			20:40-21:40	\$200	\$1,015		阿炮
★ HipHop	五	1/8-2/26 (2/12 停課)	20:00-21:30	\$300	\$1,505	7	FaFa
★ MV 舞蹈	日	1/3-2-21 (2/14 停課)	19:00-20:00	\$200	\$1,050	7	WELL

專業舞蹈區

★舊班原班續班 12/1~12/11 享 9 折優惠，不得與其他優惠方案併用★

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	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	11:30-13:00	\$300	\$2,100	7	彭春霞
Hot Hula 夏威夷舞有氣			19:30-20:30	\$300	\$1,750		Rachel
★ SWING 搖擺爵士舞	日	1/3-2/21 (2/14 停課)	17:00-18:30	\$300	\$2,100	7	克里斯

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 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：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
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	1/4-1/29	09:00-10:00	\$300	\$2,160	12	爾寧
		2/1-2/26 (2/10、2/12、2/15 停課)	09:00-10:00		\$1,620	9	
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六	1/2-1/31	10:00-11:00	\$300	\$1,800	10	羽欣
	六		18:30-19:30				
	六	2/6-2/27 (2/13、2/14、2/20 停課)	10:00-11:00		\$720	4	
	六	18:30-19:30					
燃脂有氧 & 肌力	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	09:00-10:00	\$200	\$910	7	將將
Hi Low 燃脂有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,015		羽欣
★ ZUMBA			13:30-14:30	\$200	\$875		婷婷
iPARTY 熱舞有氧			18:30-19:30	\$250	\$1,260		小芝
★ ZUMBA			19:40-20:40	\$200	\$1,015		Vivian
★ 三比八塑身有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,260		曾琦媚
★ 減肥有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,015		謝伊淳
★ ZUMBA							
拳擊有氧	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	09:00-10:00	\$200	\$875	7	珮綺
流行舞蹈有氧			10:10-11:10	\$250	\$1,225		ROCK
流行舞蹈有氧			14:40-15:40	\$200	\$875		FaFa
Strong Nation (需自備瑜珈墊)			17:10-18:10	\$200	\$875		FaFa
Strong Nation (需自備瑜珈墊)			18:40-19:40	\$250	\$1,225		Limo
★ 拳擊有氧			19:20-20:20	\$250	\$1,260		Vivian
★ 燃脂肌力有氧			19:45-20:45	\$250	\$1,260		蚊子
燃脂有氧 + 核心訓練			20:30-21:30	\$200	\$1,015		楊甯
UA Training (需自備瑜珈墊)	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	09:00-10:00	\$200	\$1,015	7	愛紗
★ ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$875		小宣
★ 派對有氧			10:10-11:10	\$200	\$875		小宣
滾筒核心減壓課程			10:10-11:10	\$250	\$1,050		愛紗
★ 燃脂有氧			14:00-15:00	\$200	\$875		Cathy(凱其)
★ S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)			17:20-18:20	\$200	\$875		小乖
★ iENERGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)			18:30-19:30	\$200	\$1,015		小乖
★ ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,015		豪豪
格鬥燃脂			19:40-20:40	\$250	\$1,260		羽欣
★ 舞動狂熱派對有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,260		小乖
★ Strong Nation (需自備滾筒)			19:40-20:40	\$250	\$1,260		Yvonne
ZUMBA			20:50-21:50	\$200	\$1,015		Jimi
活力有氧	20:50-21:50	\$200	\$1,015	呂曉怡			

有氧系列 AEROBIC

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 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：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			
★ 拳擊有氧	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	09:00-10:00	\$250	\$875	7	Doris			
ZUMBA NEW			09:00-10:00	\$200	\$910		Ruby			
★ 韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$875		Doris			
★ 甩汗燃脂有氧			18:20-19:20	\$200	\$1,015		楊甯			
★ ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,015		珮綺			
★ 燃脂有氧			19:30-20:30	\$250	\$1,260		冠冠			
★ i Party			19:40-20:40	\$250	\$1,260		Yvonne			
★ Strong Nation (需自備滾筒)			20:50-21:50	\$250	\$1,225		Yvonne			
愛派對熱舞有氧			五	1/8-2/26 (2/12 停課)	09:00-10:00		\$200	\$910	7	Minnie
★ 享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)	09:00-10:00	\$200			\$875	愛紗				
ZUMBA 雕塑 (需自備瑜珈墊)	10:10-11:10	\$200			\$1,015	愛紗				
★ ZUMBA	13:30-14:30	\$200			\$875	Coka				
★ X-PARTY	18:30-19:30	\$200			\$1,015	冬冬				
★ 綜合有氧	18:40-19:40	\$200			\$1,015	Claire				
ZUMBA	19:40-20:40	\$200			\$1,015	小橘子				
Strong Nation	19:50-20:50	\$250			\$1,260	Claire				
混合有氧	21:00-22:00	\$200			\$1,015	Austin				
燃脂肌力有氧 (需自備瑜珈墊)	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 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 Nation (需自備滾筒)			10:10-11:10	\$250	\$1,225	Yvonne				
Strong Nation (需自備滾筒) NEW			11:10-12:10	\$250	\$1,225	Vivian				
★ 肌力雕塑間歇 (20 人滿班)			11:30-12:30	\$250	\$1,225	Mark				
★ ZUMBA			11:20-12:20	\$200	\$1,050	Betty				
★ ZUMBA			17:20-18:20	\$200	\$1,050	Kathy				
★ ZUMBA			日	1/3-2/21 (2/14 停課)	09:00-10:00	\$200	\$1,050		7	Kathy
★ 拳擊有氧					09:00-10:00	\$250	\$1,225			ROCK
韻律有氧	10:10-11:10	\$200			\$1,050	梅子				
★ ZUMBA	10:10-11:10	\$200			\$1,050	Kathy				
★ ZUMBA	11:20-12:20	\$200			\$1,050	婷婷				
瘦身有氧	17:20-18:20	\$200			\$1,050	FaFa				
Strong Nation (需自備滾筒)	18:30-19:30	\$250			\$1,225	駱駝				
燃脂有氧	19:40-20:40	\$200	\$1,050	駱駝						

健康省專區
全民凍漲 120\$
有氧系列

★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 (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
韻律有氧	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	12:30-13:30	\$120	\$840	7	將將
活力舒壓有氧	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	12:30-13:30	\$120	\$840	7	羽欣
銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	15:00-16:30	\$180	\$1,260	7	FaFa

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月)，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 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：8 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	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	09:00-10:00	\$200	\$875	7	周永茜
舒緩瑜珈			13:30-14:30	\$200	\$875		Zoe
★ 燃脂瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,015		Code
★ 流動瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,260		
★ 體雕瑜珈			20:50-21:50	\$250	\$1,260		
★ 晨間瑜珈	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	07:00-08:00	\$200	\$875	7	Code
★ 哈達瑜珈			09:00-10:00	\$200	\$875		Cici
★ 瑜珈 Yoga			10:10-11:10	\$200	\$875		林奕伶
★ 墊上皮拉提斯			10:10-11:10	\$200	\$875		
★ 活力動瑜珈			11:20-12:20	\$200	\$875		
★ 塑身皮拉提斯			18:10-19:10	\$200	\$1,015		hsieh-hsieh
★ 瑜珈 Yoga			18:40-19:40	\$200	\$1,015		洪長英
★ 動力瑜珈			19:20-20:20	\$250	\$1,260		hsieh-hsieh
★ 哈達瑜珈			19:50-20:50	\$200	\$1,260		洪長英
★ 陰陽瑜珈			21:00-22:00	\$200	\$1,015		
★ 太極經絡養生瑜珈 NEW	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	10:10-11:10	\$200	\$910	7	貞馨
★ 流暢瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,015		phoebe
★ 全方位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,260		Benny
★ 舒緩瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,015		
★ 陰陽瑜珈 (15 人滿班)			21:00-22:00	\$250	\$1,120		phoebe
★ 流動瑜珈	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	09:00-10:00	\$200	\$875	7	周永茜
★ 伸展瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$875		小 C
★ 哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,015		
★ 彼拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$1,260		
★ 伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,015		
★ 伸展雕塑瑜珈	五	1/8-2/26 (2/12 停課)	10:10-11:10	\$200	\$875	7	林羿霆
★ 輕活力瑜珈			14:30-15:30	\$200	\$875		Zoe
★ 哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,015		Cici
★ 正位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,260		
★ 瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,015		
★ 核心瑜珈	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	09:10-10:10	\$200	\$1,050	7	Janis
★ 流暢瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$1,050		曉梅
★ 舒緩伸展瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$1,050		
★ 伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,050		
★ 塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$1,050		
★ 正位療癒瑜珈	日	1/3-2/21 (2/14 停課)	09:30-10:30	\$200	\$1,050	7	洪長英
★ 舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$1,050		憶瑄
★ 核心瑜珈 NEW			12:30-13:30	\$200	\$1,050		
★ 瑜珈 Yoga			16:15-17:15	\$200	\$1,050		
★ 伸展瑜珈 NEW			18:30-19:30	\$200	\$1,050		阿幸

健康省專區

全民凍漲 120\$ 瑜珈系列

★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 (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	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	16:00-17:00	\$120	\$840	7	洪長英
瑜珈提斯	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	15:10-16:10	\$120	\$840	7	Cathy(凱琪)
哈達瑜珈	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	13:30-14:30	\$120	\$840	7	Zoe
★ 基礎瑜珈	五	1/8-2/26 (2/12 停課)	09:00-10:00	\$120	\$840	7	林羿霆
★ 基礎瑜珈			12:00-13:00	\$120	\$840		phoebe

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 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
飛輪有氧	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	18:30-19:20	\$200	\$1,015	7	張耀仁
快速燃脂飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,260		
★ 簡單雕塑飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,015		
燃脂雕塑飛輪	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	10:00-10:50	\$200	\$875	7	BOBO
史考特飛輪 (初 + 進)			18:30-19:20	\$200	\$1,015		Scott
史考特飛輪 (初 + 進)			19:30-20:20	\$300	\$1,260		
史考特飛輪 (初 + 進)			20:30-21:20	\$200	\$1,015		
★ 翹汗飛輪	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	18:40-19:30	\$200	\$1,015	7	Mego
燃脂雕塑飛輪			19:40-20:30	\$300	\$1,260		
★ 減脂飛輪			20:40-21:30	\$200	\$1,015		
節奏飛輪	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	18:30-19:20	\$200	\$1,015	7	加欣
節奏飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,260		
★ 飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,015		
快速瘦身飛輪	五	1/8-2/26 (1/1.2/12 停課)	19:30-20:20	\$300	\$1,085	7	Eric
早安活力飛輪	六	1/2-2/7 (2/13、2/20 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		小鼻
活力飛輪			11:00-11:50		\$1,050		Canon
流汗飛輪			19:00-19:50		\$1,050		溫水
流汗飛輪			20:00-20:50		\$1,050		
智能飛輪			日		1/3-2/1 (2/14 停課)		10:00-10:50
智能飛輪	11:00-11:50	\$1,050					
簡單燃脂飛輪	17:10-18:00	\$1,050		Canon			
活力燃脂飛輪	18:10-19:00	\$1,050					
飛輪有氧	19:10-20:00	\$1,050					

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
簡單快速瘦身飛輪	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	14:00-14:50	\$120	\$840	7	K
早晨曲線雕塑飛輪	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	09:00-09:50	\$120	\$840	7	BOBO
心肺燃脂飛輪			11:00-11:50	\$120	\$840		
晨間燃脂飛輪	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	08:00-08:50	\$120	\$840	7	BOBO
燃脂雕塑飛輪	五	1/8-2/26 (2/12 停課)	09:00-09:50	\$120	\$840	7	Canon
雕塑飛輪			10:00-10:50	\$120	\$840		

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 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	1/4-2/22 (2/15 停課)	★ 19:50-20:50	\$375	\$2,275	7	黑糖		
			★ 21:00-22:00						
	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,275	7	阿君		
	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	★ 18:30-19:30		\$2,275	7	溫水		
			★ 19:40-20:40						
					20:50-21:50 (8 人滿班) NEW				
	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	★ 10:30-11:30		\$2,275	7	ROCK		
			19:00-20:00						
			★ 20:00-21:00						
					21:00-22:00		政邦		
五	1/8-2/26 (2/12 停課)	★ 19:40-20:40	\$2,275	7	AK				
		★ 20:50-21:50							
日	1/3-2/21 (2/14 停課)	★ 14:10-15:10	\$2,275	7	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 一對四 精緻班	一	1/4-2/22 (2/15 停課)	09:00-10:00	\$500	\$2,975	7	阿君	
			★ 18:30-19:30				芷萱	
			★ 19:40-20:40					
			★ 20:50-21:50					
	二	1/5-2/23 (2/16 停課)	★ 09:00-10:00		\$2,975	7	阿君	
			★ 19:40-20:40				芷萱	
			★ 20:50-21:50					
	三	1/6-2/24 (2/10 停課)	★ 08:00-09:00		\$2,975	7	芷萱	
			★ 18:40-19:40				黑糖	
			★ 19:50-20:50					
					21:00-22:00			
	四	1/7-2/25 (2/11 停課)	10:30-11:30		\$2,975	7	婷婷	
			★ 19:00-20:00				芷萱	
					20:00-21:00			
	五	1/8-2/26 (2/12 停課)	★ 18:50-19:50		\$2,975	7	黑糖	
			19:55-20:55					
			21:00-22:00					
	六	1/2-2/27 (2/13、2/20 停課)	★ 08:20-09:20		\$2,975	7	威威	
			★ 09:20-10:20					
			★ 17:00-18:00				芷萱	
			★ 18:00-19:00					
	日	1/3-2/21 (2/14 停課)	★ 07:30-08:30		\$2,975	7	黑糖	
			★ 08:40-09:40					
			09:50-10:50					
11:00-12:00								
★ 13:00-14:00								
★ 10:30-11:30			威威					
★ 18:00-19:00			溫水					
			19:10-20:10					

公益課程

110年1-2月

【限 60 歲以上民眾】

請攜帶身分證或健保卡至課務櫃檯報名
洽詢 (02)2258-8886 轉課務 211

毛巾健康操

FaFa 老師

- 報名時間：12/15 星期二
- 上課日期：1/5-1/26 四堂
- 上課時間：星期二 16:00-17:00

養生有氧

FaFa 老師

- 報名時間：1/15 星期五
- 上課日期：2/2-2/23 (2/16 停課) 三堂
- 上課時間：星期二 16:00-17:00



新北市板橋國民運動中心

New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

【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

