



# 新北市板橋國民運動中心

New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

# happy summer

快樂的 遇見夏天

快來學游泳吧!

• 幼兒歡樂班 • 兒童學習班 • 成人泳訓班 • 私人教練班 • 團體包班 •

## 05-06月課程簡章

本期110-3 自110年05月01日至110年06月30日止

原班續報9折日期：4/1-4/9止。

舊生9折(109年10月-110年4月)

新生95折優惠：4/10-4/30

(以上優惠不適用於泳池、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班)



課程資訊



線上報名

## 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。遭颱風、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★

## 球類系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
桌球樂齡專班 (55 歲以上)	二	5/4-6/29	7 人 開班	14:00-15:00	\$120	\$1,080	9 堂
				15:00-16:00			
羽球樂齡專班 (55 歲以上)	三	5/5-6/30	7 人 開班	14:00-16:00	\$240	\$2,160	9 堂

## 泳池系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
成人早泳團班	二四	5/4-5/27	9 人 開班	09:00-10:00	\$120	\$960	8 堂
成人泳訓班		6/1-6/29		20:00-21:00		\$1,080	9 堂
成人晨間泳訓班	三五	5/5-5/28		09:00-10:00		\$960	8 堂
成人團體班		6/2-6/30		20:00-21:00		\$1,080	9 堂
樂活游泳班 ★需 55 歲以上	一三五	5/3-5/31		08:00-09:00		\$1,560	13 堂
銀髮族游泳班 ★需 55 歲以上		6/2-6/30 (6/14 停課)		15:00-16:00		\$1,440	12 堂

# 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★

★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)

## 有氧系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
活力紓壓有氧	二	5/4-6/29	8 人開班	12:30-13:30	\$120	\$1,080	9 堂	羽欣
★ 銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	5/6-6/24		15:00-16:30	\$180	\$1,440	8 堂	FaFa

## 瑜珈系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
銀髮族瑜珈	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人開班	16:00-17:00	\$120	\$960	8 堂	洪長英
瑜珈提斯	二	5/4-6/29		15:10-16:10	\$120	\$1,080	9 堂	Cathy(凱其)
哈達瑜珈	三	5/5-6/30		13:30-14:30	\$120	\$1,080	9 堂	Zoe
基礎瑜珈	五	5/7-6/25		09:00-10:00	\$120	\$960	8 堂	林羿霆
★ 基礎瑜珈				12:00-13:00	\$120	\$960	8 堂	phoebe

## 飛輪系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 簡單快速瘦身飛輪	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人開班	14:00-14:50	\$120	\$960	8 堂	K
★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	5/5-6/30		09:00-09:50	\$120	\$1,080	9 堂	BOBO
輕鬆燃脂飛輪				10:00-10:50	\$120	\$1,080	9 堂	
★ 心肺燃脂飛輪	四	5/6-6/24		11:00-11:50	\$120	\$1,080	9 堂	BOBO
★ 晨間燃脂飛輪				08:00-08:50	\$120	\$960	8 堂	
★ 燃脂雕塑飛輪				五	5/7-6/25	09:00-09:50	\$120	
★ 雕塑飛輪	10:00-10:50	\$120				\$960	8 堂	

# 肌力體能

## STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ◻ 本期 4/1 開放舊生報名，4/10 開放新生報名。
- ◻ 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】

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹			
一	5/3-6/28 (6/14 停課)	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,000	8 堂	智順	〈環狀燃脂課程〉是以控制運動周期和休息時段來提高訓練強度。結合肌力訓練、有氧運動和曲線伸展，鍛練全身肌肉，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到最有效率的燃脂增肌效果。			
			11:00-12:00				彥綸				
			17:40-18:40				丁丁				
			18:40-19:40				丁丁				
			19:50-20:50				Alex				
			21:00-22:00				Alex				
二	5/4-6/29	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,250	9 堂	家珍				
			17:40-18:40				丁丁				
			18:40-19:40				丁丁				
			19:50-20:50				彥綸				
三	5/5-6/30	5 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,250	9 堂	佳贏				
			10:00-11:00				偉誠				
			11:00-12:00				偉誠				
			17:40-18:40				Alex				
			18:40-19:40				Alex				
			19:50-20:50				彥綸				
四	5/6-6/24	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,000	8 堂	政邦				
			17:40-18:40				彥綸				
			18:40-19:40				彥綸				
			19:50-20:50				偉誠				
五	5/7-6/25	5 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,000	8 堂	婷婷				
			10:00-11:00				彥綸				
			17:40-18:40				Alex				
			18:40-19:40				Alex				
六	5/8-6/26 (5/1 停課)	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,000	8 堂	明桂				
			5/2-6/27				08:00-09:00	\$300	\$2,250	9 堂	家珍
							11:00-12:00				彥綸
							14:00-15:00				彥綸
15:00-16:00	丁丁										
日	5/2-6/27	5 人 開班	16:00-17:00	\$300	\$2,250	9 堂	丁丁				

# 肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- 本期 4/1 開放舊生報名，4/10 開放新生報名。
- 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】

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
六	5/8-6/26 (5/1 停課)	5 人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,000	8 堂	婷婷	女性會員專屬，全程由女性教練悉心指導，體驗備受呵護的運動課程。運用多樣器材交互訓練，達到最有效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。
			09:00-10:00				婷婷	
			15:00-16:00				明桂	
日	5/2-6/27	5 人 開班	09:00-10:00	\$2,250	9 堂	家珍		
			10:00-11:00			婷婷		

## 健齡肌力體能

【五人開班 七人滿班】

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	5/3-6/28 (6/14 停課)	5 人 開班	14:00-15:00	\$300	\$2,000	8 堂	語麗	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，有效率地為運動量較少的健身新手與 55 歲以上健齡者，建立運動基礎、提升體能。
二	5/4-6/29		11:00-12:00		\$2,250	9 堂	語麗	
三	5/5-6/30		08:00-09:00		\$2,250	9 堂	佳贏	
四	5/6-6/24		11:00-12:00		\$2,000	8 堂	Alex	
			14:00-15:00		\$2,000	8 堂	語麗	
五	5/7-6/25		11:00-12:00		\$2,000	8 堂	佳贏	
六	5/8-6/26 (5/1 停課)		14:00-15:00		\$2,000	8 堂	語麗	

## 私人教練 / 團體課自組班 / Inbody 檢測

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
體適能 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合現場時段 與教練預約	\$1,500	\$12,000	10hr	每人送免費 Inbody 兩次
			1 對 2		\$900	\$7,000		
			1 對 1 體驗		\$1,500		1hr	送免費 Inbody 一次
			1 對 2 體驗		\$900			
團體課 自組班	依開課 日期		8 人滿班		\$1,500/ 班	\$15,000/ 班	10hr	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/ 次			Inbody 身體組成分析儀是以生物阻抗檢測體脂肪率、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 / 飯前量測，或飯後兩小時 / 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)★

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹		
<b>私人教練</b> 游泳家教班 ★需滿 3 足歲	一至日	開課後三個月內完成課程	1 對 1	需配合現場時段與教練預約	\$1,200	\$11,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包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，不予退費。 ★本中心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				
<b>包班</b> 團體包班 ★需滿 7 足歲	一至日	開課後三個月內完成課程	7 人滿班	需配合現場時段與教練預約	\$3,000/ 班	\$18,000/ 班	10hr	★本中心無提供湊班服務，課程進行中不得換人或單獨退費。 ★原班續報 95 折優惠。		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹		
<b>水中有氧</b> 成人水中有氧 ★需滿 15 歲 ★8 人開班	一、三	依開課日期共 8 堂	達 8 人開班	10:00-11:20	\$285	\$1,760	8 堂	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。 (達開班人數通知開課日期)		
	二、四			19:00-19:50						
<b>親子系列</b> 1-3 歲 (須足歲)	四	5/6-5/27 6/3-6/24 5/8-5/29 (5/1 停課) 6/5-6/26	4 組開班	10:20-11:10	\$600	\$2,000	4 堂	★每組 (1 家長 +1 寶寶) 須有一位家長陪同下水上課，第二位家長陪同請另行購票 ★4 組開班，6 組滿班，師生比 1:6 組 ★寶寶請帶大毛巾、著防水尿布下水上課 ★本中心保留所有優惠最終解釋權。		
				11:10-12:00			4 堂			
	15:10-16:00			4 堂						
	16:00-16:50			4 堂						
<b>幼兒系列</b> 3-7 歲 (須足歲)	六、日	5/2-5/30 (5/1 停課) 6/5-6/27	3 人開班	09:00-10:00	\$600	\$3,600	9 堂	★本中心團體班不可指定教練，教練會依學員個別程度指導教學。 ★課程視各門規定之開課人數開班，上課請於規定前 15 分鐘報到 ★未滿 12 歲之兒童可由一名家長免費陪伴進場 (不可使用場館設施)。 ★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			8 堂			
				11:00-12:00						
				14:00-15:00						
	二、四	5/4-5/27 6/1-6/29	3 人開班	11:00-12:00	\$600	\$3,200	8 堂			
				17:00-18:00			9 堂			
				18:00-19:00						
				19:00-20:00						
	三、五	5/5-5/28 6/2-6/30	3 人開班	11:00-12:00	\$600	\$3,200	8 堂			
				17:00-18:00			9 堂			
				18:00-19:00						
				19:00-20:00						
<b>兒童系列</b> 7-12 歲 (須足歲)	六、日	5/2-5/30 (5/1 停課) 6/5-6/27	6 人開班	09:00-10:00	\$375	\$2,250	9 堂	泳池特色介紹： 1.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。 2.安全維護：團體每班9~15人分配一名教練(團體不得指定教練)，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氣室、烤箱可供使用(未滿12歲不得進入蒸氣室、烤箱、SPA池)，全時段皆安排合格救生員維護全體泳客安全。 3.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			8 堂			
				14:00-15:00						
	一、三	5/3-5/31 6/2-6/30 (6/14 停課)	6 人開班	15:00-16:00	\$375	\$2,250	9 堂			
				19:00-20:00			8 堂			
				20:00-21:00						
				19:00-20:00						
	二、四	5/4-5/27 6/1-6/29	6 人開班	19:00-20:00	\$375	\$2,250	8 堂			
				20:00-21:00			9 堂			
				19:00-20:00						
<b>成人系列</b> 12 歲以上	六、日	5/2-5/30 (5/1 停課) 6/5-6/27	6 人開班	11:00-12:00	\$375	\$2,250	9 堂			
				15:00-16:00			8 堂			
	二、四	5/4-5/27 6/1-6/29		19:00-20:00				\$375	\$2,250	
				19:00-20:00						
	三、五	5/5-5/28 6/2-6/30		19:00-20:00				\$375	\$2,250	8 堂
				19:00-20:00						
一、三	5/3-5/31 6/2-6/30 (6/14 停課)	6 人開班	19:00-20:00	\$375	\$2,250	9 堂				
			20:00-21:00			8 堂				
二、四	5/4-5/27 6/1-6/29	6 人開班	19:00-20:00	\$375	\$2,250		8 堂			
			20:00-21:00			9 堂				

| 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)

五月

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂
空中瑜珈	一	5/3-5/31	6人 開班	★ 10:00-11:00(進階)	林奕伶	\$400	\$2,000	5堂
				★ 11:15-12:15(入門)				
	13:30-14:30 <b>NEW</b>				洪長英			
	二	5/4-5/25		★ 10:00-11:00	抱抱			
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee			
				★ 21:00-22:00	洪長英			
三	5/5-5/26	★ 21:00-22:00	洪長英					
四	5/6-5/27	14:00-15:00	抱抱					
日	5/2-5/30	★ 10:20-11:20(入門)	依涵	5堂				
	★ 11:30-12:30(進階)							
空中療癒	一	5/3-5/31		18:30-19:30	Anee		\$2,000	5堂

六月

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂
空中瑜珈	一	6/7-6/28 (6/14 停課)	6人 開班	★ 10:00-11:00(進階)	林奕伶	\$400	\$1,200	3堂
				★ 11:15-12:15(入門)				
	13:30-14:30 <b>NEW</b>				洪長英			
	二	6/1-6/29		★ 10:00-11:00	抱抱			
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee			
				★ 21:00-22:00	洪長英			
三	6/2-6/30	★ 21:00-22:00	洪長英					
四	6/3-6/24	14:00-15:00	抱抱					
日	6/6-6/27	★ 10:20-11:20(入門)	依涵	4堂				
	★ 11:30-12:30(進階)							
空中療癒	一	6/7-6/28 (6/14 停課)		18:30-19:30	Anee		\$1,200	3堂

**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

凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠

(以上優惠不得併入其他課程)【家教一對一】享續報 95 折優惠



### 幼兒專區

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂	課程介紹
幼兒足球	二	5/4-6/29	6 人 開班	18:00-19:00	\$300	\$1,575	9 堂	改善身體穩定度、促進大腦整合 提升情緒管理及社交能力 為將來學習奠定基礎
	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		14:00-15:00		\$1,400	8 堂	
幼兒籃球	一	5/3-6/28 (6/14 停課)		18:00-19:00		\$1,400	8 堂	
	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		15:00-16:00		\$1,400	8 堂	
兒童足球	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		14:00-15:00		\$1,400	8 堂	促進身體協調、反應，增強團體合作意識



### 籃球

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂	課程介紹
籃球個別家教班	一至日	開課後三個月內完成課程	1 對 1	需配合現場時段與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包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，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂	課程介紹
籃球歡樂體驗(兒童)	六	5/8-6/26 (5/1 停課)	10 人 開班	12:00-14:00 16:00-18:00	\$400	\$2,400	8 堂	學習籃球基礎與技巧、培養團隊精神、溝通能力、增進抗壓性



### 羽球

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂	課程介紹	
羽球個別家教班	一至日	開課後三個月內完成課程	1 對 1	需配合現場時段與教練預約	\$1,300	\$12,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包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，不予退費。	
			1 對 2		\$700	\$6,500			
			1 對 3		\$550	\$5,000			
			1 對 4		\$450	\$4,250			
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂	課程介紹	
羽球歡樂體驗(兒童)	六	5/8-6/26 (5/1 停課)	8 人 開班	12:00-14:00	\$400	\$2,400	8 堂	掌握正確的運動技術、樹立自信心	
	日	5/2-6/27		18:00-20:00					9 堂
	羽球歡樂體驗(成人)	四		5/6-6/24					
六		5/8-6/26 (5/1 停課)		18:00-20:00			\$2,400	8 堂	基本動作的學習與練習，可以打好進階技巧的學習基礎，最重要的是『不易受傷』
日	5/2-6/27	12:00-14:00		9 堂					
							18:00-20:00	\$2,700	



# 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

凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠

(以上優惠不得併入其他課程)【家教一對一】享續報 95 折優惠



### 桌球

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
桌球個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包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，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
桌球歡樂體驗 (兒童)(基礎)	六	5/8-6/26 (5/1 停課)	5 人 開班	09:00-10:30	\$350	\$2,160	8 堂	提升反應、靈敏度、協調 和操作思維能力
				10:30-12:00				
桌球歡樂體驗 (兒童)(進階)	日	5/2-6/27	5 人 開班	13:30-15:00				
				15:00-16:30				
桌球歡樂體驗 (兒童)(基礎)	日	5/2-6/27	5 人 開班	16:30-18:00				



### 壁球

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
壁球個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包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，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
壁球初階 團體班	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	4 人 開班	19:00-20:00	\$350	\$2,400	8 堂	集中注意力及協調力，從而增加 手部運動及眼球運動，可以幫助 人體提升協調能力和控制能力。 打壁球亦能提高運動的準確性和 敏捷力，鍛煉協調能力
	三	5/5-6/30		21:00-22:00				
				18:00-19:00				
	四	5/6-6/24		19:00-20:00				
				18:00-19:00				
日	5/2-6/27	19:00-20:00	\$2,700	9 堂				



### 攀岩

星期	日期	人數	上課時間	促銷體驗費用 / 人	時數 / 堂	備註
三	05/05.05/12.05/19.05/26. 06/02.06/09.06/16.06/23.06/30	3 人 開班	19:00-20:00	\$400	9 堂	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。
			20:00-21:00			
日	05/02.05/09.05/16.05/23.05/30 06/06.06/13.06/20.06/27	3 人 開班	10:00-11:00			
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			

★原班續報 9 折：4/1(四)-4/9(五)。

★舊生 9 折 (109 年 10 月 -110 年 4 月)、新生 9 5 折優惠：4/10-4/30。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班)

★為熱門課程時段請即早報名

# 幼兒系列 PRESCHOOL

幼兒系列：所有課程家長無法陪同上課。  
請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

## 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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	
★ 身體玩藝術 (不含材料費)	一	5/10-6/28 (6/14 停課)	6 人 開班	10:00-11:00	\$375	\$1,750	7 堂	筆筆	
創意感統動一動	二	5/4-6/29		10:00-11:00			\$2,250	9 堂	珮珮
創意感統律動				11:10-12:10			\$2,250	9 堂	
★ 手指動動學畫 (不含材料費) NEW	四	5/6-6/24		10:10-11:10			\$2,000	8 堂	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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
小小芭蕾舞伶娜	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人 開班	18:00-19:00	\$300	\$1,600	8 堂	伶伶
★ 幼兒美語律動及繪本	三	5/5-5/30		10:00-11:00	\$250	\$1,440	9 堂	佳佳
優雅芭蕾舞				16:50-17:50	\$300	\$1,800	9 堂	白雪
★ 幼兒流行舞				19:40-20:40	\$200	\$1,350	9 堂	白雪
幼兒芭蕾舞 NEW	五	5/7-6/25		09:00-10:00	\$300	\$1,600	8 堂	伶伶
幼兒律動 NEW				10:10-11:10	\$300	\$1,600	8 堂	伶伶
幼兒武術體能	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		09:00-10:00	\$300	\$1,600	8 堂	阿豪
★ 幼兒芭蕾舞				10:00-11:00	\$200	\$1,200	8 堂	煜瑄
★ 創意動藝術 (不含材料費) NEW				11:10-12:10	\$250	\$1,440	8 堂	泡芙
★ 幼兒流行舞 (4-7 歲)				13:50-14:50	\$200	\$1,200	8 堂	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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
兒童芭蕾舞	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人 開班	19:10-20:10	\$300	\$1,600	8 堂	伶伶
兒童菲律賓武術	二	5/4-6/29		19:30-20:30	\$300	\$2,250	9 堂	Alan
兒童芭蕾舞 NEW	三	5/5-5/30		17:00-18:00	\$300	\$1,800	9 堂	璋璋
兒童武術 NEW	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		10:10-11:10	\$300	\$2,000	8 堂	阿豪
兒童流行舞				13:50-14:50	\$200	\$1,600	8 堂	小 J
★ 兒童流行舞 - 進階 (小一 ~ 小三)				15:00-16:00	\$200	\$1,200	8 堂	Phoebe
★ 兒童流行舞 (小一 ~ 小三)				16:10-17:10	\$200	\$1,200	8 堂	Phoebe
兒童 MV 舞				16:10-17:10	\$200	\$1,600	8 堂	小幻

# 防身系列 MARTIAL ARTS

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
成人防身術	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	6 人 開班	20:50-21:50	\$300	\$2,000	8 堂	橘子
自由搏擊	二	5/4-6/29		19:30-20:30	\$300	\$2,700	9 堂	小鐵
合氣道				20:50-21:50	\$300	\$2,250	9 堂	王水賢
自由搏擊	四	5/6-6/24		19:30-20:30	\$300	\$2,400	8 堂	小鐵
原本截拳道 - 基礎入門	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		16:00-17:00	\$300	\$2,000	8 堂	Johnson
★ 合氣道	六	5/8-6/26 (5/1 停課)	8 人 開班	13:30-15:00	\$450	\$1,800	8 堂	王水賢

★原班續報 9 折：4/1(四)-4/9(五)。

★舊生 9 折 (109 年 10 月 -110 年 4 月)、新生 9 5 折優惠：4/10-4/30。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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 (10 人滿班)								
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
孕婦瑜珈 <b>NEW</b>	一	5/3-5/31	6 人 開班	18:00-19:00	\$300	\$1,250	5 堂	Sophia
		6/7-6/28 (6/14 停課)			\$300	\$750	3 堂	
★ 孕婦體適能精緻班	五	5/7-5/28		19:00-20:00	\$300	\$1,000	4 堂	林奕伶
		6/4-6/25			\$300	\$1,000	4 堂	
漾媽咪系列 開班：8 人 (12 人滿班)								
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 孕婦體適能團體班	五	5/7-6/25	8 人開班	20:00-21:00	\$300	\$1,440	8 堂	林奕伶

# 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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 中東肚皮舞	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人 開班	10:20-11:50	\$300	\$1,760	8 堂	鄭卓英
★ 韓風熱力 MV 舞蹈	三	5/12-6/30		18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	白雪
★ 中東肚皮舞	四	5/6-6/24		19:30-21:00	\$300	\$1,760	8 堂	鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,160	8 堂	阿炮
★ HipHop	五	5/7-6/25		20:00-21:30	\$300	\$1,720	8 堂	FaFa
★ MV 舞蹈 <b>NEW</b>	日	5/2-6/27		19:00-20:00	\$200	\$1,620	9 堂	阿炮

★本區課程為專業舞蹈課，上期報名之舊生享有續報 9 折，以上優惠不得併用其他優惠方案。★

# 專業舞蹈區

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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
SWING 搖擺爵士舞	二	5/4-6/29	6 人 開班	14:30-16:00	\$300	\$2,700	9 堂	克里斯
★ 日本舞	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		11:30-13:00	\$300	\$2,400	8 堂	彭春霞

★原班續報 9 折：4/1(四)-4/9(五)。

★舊生 9 折 (109 年 10 月 -110 年 4 月)、新生 9 5 折優惠：4/10-4/30。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	5/3-5/31	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,340	13 堂	爾寧	
		6/2-6/30 (6/14 停課)				\$2,160	12 堂		
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六日	5/2-5/30 (5/1 停課)	8 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$1,620	9 堂	羽欣	
				18:30-19:30			\$1,440		8 堂
		6/5-6/27		10:00-11:00		\$300			\$1,440
				18:30-19:30					
肌力間歇 <b>NEW</b>	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,400	8 堂	爾爾	
★ Hi Low 燃脂有氧				\$200	\$1,160	8 堂	羽欣		
★ ZUMBA®				\$200	\$1,000	8 堂	婷婷		
★ ZUMBA®				\$200	\$1,160	8 堂	Vivian		
★ 三比八塑身有氧				\$250	\$1,440	8 堂	曾琦媚		
★ 減肥有氧				\$200	\$1,160	8 堂	謝伊淳		
★ ZUMBA®				\$200	\$1,170	9 堂	小橘子		
★ 拳擊有氧				\$250	\$1,575	9 堂	JJ		
流行舞蹈有氧				\$200	\$1,125	9 堂	FaFa		
流行舞蹈有氧				\$200	\$1,125	9 堂	FaFa		
Strong Nation™ (需自備瑜珈墊)				\$250	\$1,575	9 堂	菲力		
燃脂格鬥				\$250	\$1,620	9 堂	恰恰		
★ 拳擊有氧				\$250	\$1,620	9 堂	蚊子		
★ 燃脂肌力有氧				\$200	\$1,305	9 堂	楊爾		
燃脂有氧 + 核心訓練	\$200	\$1,305	9 堂	將將					
★ UA Training (需自備瑜珈墊)	二	5/4-6/29	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,305	9 堂	愛紗	
★ ZUMBA®				\$200	\$1,125	9 堂	小宣		
派對有氧				\$200	\$1,125	9 堂	小宣		
★ 燃脂有氧				\$200	\$1,125	9 堂	Cathy(凱其)		
★ S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				\$200	\$1,125	9 堂	小乖		
★ iENERGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)				\$200	\$1,305	9 堂	小乖		
★ ZUMBA®				\$200	\$1,305	9 堂	Coka		
格鬥燃脂				\$250	\$1,620	9 堂	羽欣		
★ 舞動狂熱派對有氧				\$250	\$1,620	9 堂	小乖		
★ Strong Nation™ (需自備滾筒)				\$250	\$1,620	9 堂	菲力		
★ ZUMBA®				\$200	\$1,305	9 堂	Jimi		
★ 活力有氧				\$200	\$1,305	9 堂	呂曉怡		

# 有氧系列 AEROBIC

★原班續報 9 折：4/1(四)-4/9(五)。

★舊生 9 折 (109 年 10 月 -110 年 4 月)、新生 9 5 折優惠：4/10-4/30。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 拳擊有氧	四	5/6-6/24	8 人 開班	09:00-10:00	\$250	\$1,000	8 堂	Doris
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,040	8 堂	Ruby
★ 韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,000	8 堂	Doris
★ 甩汗燃脂有氧				18:20-19:20	\$200	\$1,160	8 堂	楊甯
★ ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	珮綺
★ 燃脂有氧				19:30-20:30	\$250	\$1,440	8 堂	冠冠
★ i Party				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	Yvonne
★ Strong Nation™ (需自備滾筒)				20:50-21:50	\$250	\$1,400	8 堂	Yvonne
★ 享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)				五	5/7-6/25	8 人 開班	09:00-10:00	\$200
ZUMBA® (需自備瑜珈墊)	10:10-11:10	\$200	\$1,160				8 堂	愛紗
格鬥燃脂	10:10-11:10	\$200	\$1,160				8 堂	羽欣
★ ZUMBA®	13:30-14:30	\$200	\$1,000				8 堂	Coka
ZUMBA® <b>NEW</b>	18:30-19:30	\$200	\$1,200				8 堂	Nita
★ 綜合有氧	18:40-19:40	\$200	\$1,160				8 堂	Claire
ZUMBA®	19:40-20:40	\$200	\$1,160				8 堂	小橘子
Strong Nation™	19:50-20:50	\$250	\$1,440				8 堂	Claire
美肌有氧 (需自備瑜珈墊)	六	5/8-6/26 (5/1 停課)	8 人 開班				08:50-09:50	\$250
★ i Party				09:00-10:00	\$200	\$1,200	8 堂	Yvonne
★ 成人瘦身有氧				09:00-10:00	\$200	\$1,200	8 堂	瑋瑋
★ 活力有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,200	8 堂	Betty
★ Strong Nation™ (需自備滾筒)				10:10-11:10	\$250	\$1,400	8 堂	Yvonne
★ 肌力雕塑間歇 (20 人滿班)				11:30-12:30	\$250	\$1,400	8 堂	Mark
★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,200	8 堂	Betty
★ ZUMBA®				13:00-14:00	\$200	\$1,200	8 堂	Kathy
ZUMBA® <b>NEW</b>				19:40-20:40	\$200	\$1,200	8 堂	珮綺
★ ZUMBA®	日	5/2-6/27	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,350	9 堂	Kathy
★ 拳擊有氧				09:00-10:00	\$250	\$1,575	9 堂	ROCK
韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,350	9 堂	梅子
★ ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$1,350	9 堂	Kathy
★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,350	9 堂	婷婷
瘦身有氧				17:20-18:20	\$200	\$1,350	9 堂	FaFa
Strong Nation™ (需自備瑜珈墊)				18:30-19:30	\$250	\$1,575	9 堂	LIMO
燃脂有氧				19:40-20:40	\$200	\$1,350	9 堂	LIMO

# 有氧系列 AEROBIC

★原班續報 9 折：4/1(四)-4/9(五)。

★舊生 9 折 (109 年 10 月 -110 年 4 月)、新生 9 5 折優惠：4/10-4/30。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 伸展瑜珈	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,000	8 堂	周永茜
舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$1,000	8 堂	Zoe
★ 燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	Code
雕塑瑜珈 (15 人滿班) <b>NEW</b>				19:10-20:10	\$250	\$1,440	8 堂	Sophia
★ 流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	Code
★ 體雕瑜珈				20:50-21:50	\$250	\$1,440	8 堂	
皮拉提斯 <b>NEW</b>				20:50-21:50	\$250	\$1,440	8 堂	曾琦媚
★ 晨間瑜珈	二	5/4-6/29	8 人 開班	07:00-08:00	\$200	\$1,125	9 堂	Code
★ 哈達瑜珈				09:00-10:00	\$200	\$1,125	9 堂	Cici
★ 瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$1,125	9 堂	
★ 墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$1,125	9 堂	林奕伶
活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$1,125	9 堂	
★ 塑身皮拉提斯				18:10-19:10	\$200	\$1,305	9 堂	hsieh-hsieh
★ 瑜珈 Yoga				18:40-19:40	\$200	\$1,305	9 堂	Nina
★ 動力瑜珈				19:20-20:20	\$250	\$1,620	9 堂	hsieh-hsieh
★ 哈達瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$1,620	9 堂	Nina
★ 陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$1,305	9 堂	
舒緩瑜珈	三	5/5-6/30	8 人 開班	10:10-11:10	\$200	\$1,170	9 堂	貞馨
滾筒放鬆 X 彼拉提斯				10:10-11:10	\$250	\$1,350	9 堂	愛紗
瑜珈 YOGA				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	phoebe
★ 全方位瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Benny
★ 舒緩瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	
★ 陰陽瑜珈 (15 人滿班)	21:00-22:00	\$250	\$1,440	9 堂	phoebe			
★ 流動瑜珈	四	5/6-6/24	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,000	8 堂	周永茜
★ 伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,000	8 堂	
★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	小 C
★ 彼拉提斯				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	
★ 伸展瑜珈	20:50-21:50	\$200	\$1,160	8 堂	林羿霆			
伸展雕塑瑜珈	五	5/7-6/25	8 人 開班	10:10-11:10		\$200	\$1,000	8 堂
輕活力瑜珈				14:30-15:30	\$200	\$1,000	8 堂	Zoe
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	Cici
★ 正位瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	
★ 瑜珈 Yoga				20:50-21:50	\$200	\$1,160	8 堂	
★ 核心瑜珈	六	5/8-6/26 (5/1 停課)	8 人 開班	09:10-10:10	\$200	\$1,200	8 堂	Janis
★ 流暢瑜珈				10:20-11:20	\$200	\$1,200	8 堂	
舒緩瑜珈				11:30-12:30	\$200	\$1,200	8 堂	
正念靜心瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$1,200	8 堂	曉梅
★ 伸展瑜珈	14:50-15:50	\$200	\$1,200	8 堂				
塑身彼拉提斯	日	5/2-6/27	8 人 開班	16:00-17:00	\$200	\$1,200	8 堂	洪長英
★ 正位療癒瑜珈				09:30-10:30	\$200	\$1,350	9 堂	
★ 舒壓瑜珈				10:40-11:40	\$200	\$1,350	9 堂	
核心瑜珈				12:30-13:30	\$200	\$1,350	9 堂	憶瑾
★ 瑜珈 Yoga				16:15-17:15	\$200	\$1,350	9 堂	
伸展瑜珈	18:30-19:30	\$200	\$1,350	9 堂	阿幸			

★原班續報 9 折：4/1(四)-4/9(五)。

★舊生 9 折 (109 年 10 月 -110 年 4 月)、新生 9 5 折優惠：4/10-4/30。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
早安輕鬆騎飛輪	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	8 人 開班	08:00-08:50	\$200	\$1,200	8 堂	Eric
飛輪有氧				18:30-19:20	\$200	\$1,160	8 堂	張耀仁
快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,440	8 堂	
★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,160	8 堂	
燃脂雕塑飛輪	二	5/4-6/29	8 人 開班	10:00-10:50	\$200	\$1,125	9 堂	BOBO
★ 史考特飛輪 (初 + 進)				18:30-19:20	\$200	\$1,305	9 堂	Scott
史考特飛輪 (初 + 進)				19:30-20:20	\$300	\$1,620	9 堂	
史考特飛輪 (初 + 進)				20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	
★ 飄汗飛輪	三	5/5-6/30	8 人 開班	18:40-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,620	9 堂	
★ 減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,305	9 堂	
★ 節奏飛輪	四	5/6-6/24	8 人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,160	8 堂	加欣
★ 節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,440	8 堂	
★ 飛輪有氧				20:30-21:20	\$200	\$1,160	8 堂	
爆汗燃脂飛輪	五	5/7-6/25	8 人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,200	8 堂	BOBO
快速瘦身飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,240	8 堂	Eric
簡單飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,200	8 堂	
早安活力飛輪	六	5/8-6/26 (5/1 停課)	8 人 開班	07:00-07:50	\$200	\$1,200	8 堂	Canon
活力燃脂飛輪				08:00-08:50	\$200	\$1,200	8 堂	
快樂雕塑飛輪				09:00-09:50	\$200	\$1,200	8 堂	
活力飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,200	8 堂	
減脂飛輪				11:00-11:50	\$200	\$1,200	8 堂	小鼻
智能飛輪	日	5/2-6/27	8 人 開班	10:00-10:52	\$200	\$1,350	9 堂	Jackey
智能飛輪				11:00-11:50	\$200	\$1,350	9 堂	
簡單燃脂飛輪				17:10-18:00	\$200	\$1,350	9 堂	Canon
活力燃脂飛輪				18:10-19:00	\$200	\$1,350	9 堂	
飛輪有氧				19:10-20:00	\$200	\$1,350	9 堂	

# 飛輪系列

# SPINNING

★原班續報 9 折：4/1(四)-4/9(五)。

★舊生 9 折 (109 年 10 月 -110 年 4 月)、新生 9 5 折優惠：4/10-4/30。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	
TRX 團體班	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	6 人 開班	★ 19:50-20:50	\$375	\$2,600	8 堂	黑糖	
				21:00-22:00		\$2,600	8 堂		
	二	5/4-6/29		★ 20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,925	9 堂	阿君	
	三	5/5-6/30		★ 18:30-19:30		\$2,925	9 堂	專任 教練	
				★ 19:40-20:40		\$2,925	9 堂		
	四	5/6-6/24		10:30-11:30		\$2,600	8 堂	ROCK	
				19:00-20:00		\$2,600	8 堂		
				★ 20:00-21:00		\$2,600	8 堂		政邦
				★ 21:00-22:00		\$2,600	8 堂		
	五	5/7-6/25		11:20-12:20 <b>NEW</b>		\$2,600	8 堂	Naomi	
				★ 19:40-20:40		\$2,600	8 堂	AK	
	日	5/2-6/27		★ 20:50-21:50		\$2,600	8 堂		
				★ 14:10-15:10		\$2,925	9 堂	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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 一對四 精緻班	一	5/3-6/28 (6/14 停課)	3 人 開班	★ 18:30-19:30	\$500	\$3,400	8 堂	芷萱
				★ 19:40-20:40		\$3,400	8 堂	
				20:50-21:50		\$3,400	8 堂	
	二	5/4-6/29		★ 09:00-10:00		\$3,825	9 堂	阿君
				10:10-11:10 <b>NEW</b>		\$3,825	9 堂	
				★ 18:30-19:30		\$3,825	9 堂	芷萱
				★ 19:40-20:40		\$3,825	9 堂	
				★ 20:50-21:50		\$3,825	9 堂	
				★ 08:00-09:00		\$3,825	9 堂	
	三	5/5-6/30		★ 18:40-19:40		\$3,825	9 堂	芷萱
				★ 19:50-20:50		\$3,825	9 堂	
				★ 21:00-22:00		\$3,825	9 堂	
	四	5/6-6/24		08:00-09:00 <b>NEW</b>		\$3,400	8 堂	小偉誠
				09:10-10:10 <b>NEW</b>		\$3,400	8 堂	
				10:30-11:30		\$3,400	8 堂	婷婷
				19:55-20:55 <b>NEW</b>		\$3,400	8 堂	
				21:00-22:00 <b>NEW</b>		\$3,400	8 堂	阿君
				★ 18:50-19:50		\$3,400	8 堂	
	五	5/7-6/25		★ 19:55-20:55		\$3,400	8 堂	黑糖
				★ 21:00-22:00		\$3,400	8 堂	
				08:00-09:00		\$3,400	8 堂	
	六	5/8-6/26 (5/1 停課)		★ 09:10-10:10		\$3,400	8 堂	小偉誠
				★ 17:00-18:00		\$3,400	8 堂	
				★ 18:00-19:00		\$3,400	8 堂	芷萱
				19:00-20:00		\$3,400	8 堂	
				20:10-21:10		\$3,400	8 堂	
	日	5/2-6/27		★ 07:30-08:30		\$3,825	9 堂	黑糖
				★ 08:40-09:40		\$3,825	9 堂	
				★ 09:50-10:50		\$3,825	9 堂	
				★ 11:00-12:00		\$3,825	9 堂	
★ 13:00-14:00			\$3,825	9 堂				
11:10-12:10			\$3,825	9 堂	小偉誠			
18:00-19:00			\$3,825	9 堂				
★ 19:10-20:10			\$3,825	9 堂	溫水			



# 公益課程

110年5-6月

## 【限 60 歲以上民眾】

請本人攜帶身分證或健保卡至課務櫃檯報名

★每人限報一門課程★

洽詢 (02)2258-8886 轉課務 211

## 養身氣功

林宏美

- 報名時間：4/15 星期四
- 上課日期：5/4-5/25 四堂
- 上課時間：星期二 16:00-17:00

## 長青瑜珈

洪長英老師

- 報名時間：5/15 星期六
- 上課日期：6/1-6/29 五堂
- 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



**線上報名**



**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(110-3)

**110-05-06月課程簡章下載**