



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

IT'S TIME TO



共感身呼吸，微笑舒心



課程資訊



線上報名

# 9月份單月課程

報名9月份課程，繳費完成即贈送寶礦力兩瓶



- 9月份單月團體課程(不含家教班) **網路報名9折**；**現場報名95折**
- 110. 9. 30前續購球館、課務、泳池、體適能家教班課程，  
〈1對1〉享9折優惠，〈1對2〉~〈1對4〉享85折優惠(每人限購一期)
- 月卡及優惠券使用期限按休館天數順延，如未退費並續購票卡，  
加贈五張貴賓券(期限三個月)。泳池月卡及優惠券未開放使用。



# 肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

## 活力環狀燃脂

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

星期	日期	人數	上課時間	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	9/6-9/27	5 人 開班	09:30-10:30	\$1,000	4 堂	彥綸	〈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。
			11:30-12:30			彥綸	
			18:40-19:40			丁丁	
			21:00-22:00			Alex	
二	9/7-9/28 (9/21 停課)		18:40-19:40	\$750	3 堂	丁丁	
			21:00-22:00			彥綸	
三	9/8-9/29		08:30-09:30	\$1,000	4 堂	佳贏	
			10:30-11:30			偉誠	
			18:40-19:40			Alex	
			21:00-22:00			彥綸	
四	9/9-9/30		10:00-11:00	\$1,000	4 堂	政邦	
			18:40-19:40			偉誠	
		21:00-22:00	彥綸				
五	9/10-9/24	08:30-09:30	\$750	3 堂	婷婷		
		10:30-11:30			彥綸		
		18:20-19:20			Alex		
六	9/18-9/25	20:20-21:20	\$500	2 堂	彥綸		
		10:30-11:30			明桂		
日	9/12-9/26	07:30-08:30	\$750	3 堂	婷婷		
		11:30-12:30			彥綸		
		15:00-16:00			丁丁		

## 女神曲線燃脂

星期	日期	人數	上課時間	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
六	9/18-9/25	5 人 開班	08:30-09:30	\$500	2 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。
			15:30-16:30			明桂	
日	9/12-9/26		09:30-10:30	\$750	3 堂	婷婷	

## 健齡肌力體能

星期	日期	人數	上課時間	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	9/6-9/27	5 人 開班	14:00-15:00	\$1,000	4 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	9/7-9/28 (9/21 停課)		11:00-12:00	\$750	3 堂	語麗	
			13:30-14:30	\$1,000	4 堂	語麗	
四	9/9-9/30		15:30-16:30			語麗	
六	9/18-9/25	13:30-14:30	\$500	2 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	由專業教練根據學員體能及健身目標，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。
			1 對 2		\$900	\$7,000		
			1 對 1		\$1,500	\$7,000	5hr	
			1 對 2		\$900	\$4,200		
			1 對 1 體驗		\$1,500		1hr	
1 對 2 體驗	\$900							
團體包班	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。

# 泳池課程

詳細課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽 02-22588886 轉 205

★ 9/6-9/9 泳池天花板維修不開放★

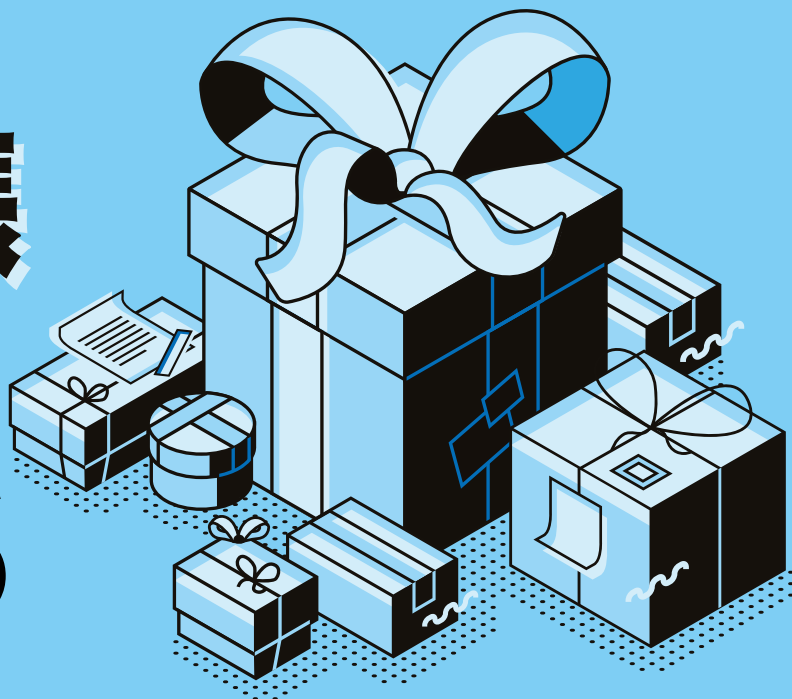
110.9.30 前續約家教班課程，(1 對 1) 享 9 折優惠，(1 對 2)~(1 對 4) 享 85 折優惠 (每人限購一期)  
月卡 / 優惠券使用期限按休館天數順延，如未退費並續購票卡，加贈五張貴賓券 (期限三個月)

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。 ★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。
			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	三、五	依開課日期共 8 堂	達 8 人開班	10:30-11:20	\$285	\$1,100	5 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 1-3 歲 (須足歲)</b>	六	9/18-9/25	4 組開班	16:00-16:50	\$600	\$1,000	2 堂	<b>親子共游課程</b> ★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。
<b>幼兒系列 3-7 歲 (須足歲)</b>	六、日	9/12-9/26 (9/11 停課)	3 人開班	10:30-11:30	\$600	\$2,000	5 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。
				11:30-12:30				
				16:00-17:00				
	二、四	9/14-9/30 (9/21 停課)	10:30-11:30	\$600	\$2,000	5 堂		
			17:00-18:00					
			18:00-19:00					
	三、五	9/15-9/29	10:30-11:30	\$600	\$2,000	5 堂		
			17:00-18:00					
			18:00-19:00					
<b>兒童系列 7-12 歲 (須足歲)</b>	六、日	9/12-9/26 (9/11 停課)	6 人開班	10:30-11:30	\$375	\$1,250	5 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 6~9 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，SPA 池、兒童戲水池及男女蒸氣室、烤箱暫停使用 (依政府公告調整開放)，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。
				11:30-12:30				
				16:00-17:00				
	一、三	9/13-9/29	17:00-18:00	\$375	\$1,500	6 堂		
			18:00-19:00					
			19:00-20:00					
	二、四	9/14-9/30 (9/21 停課)	18:00-19:00	\$375	\$1,250	5 堂		
			19:00-20:00					
			19:00-20:00					
<b>成人系列 12 歲以上</b>	六、日	9/12-9/26 (9/11 停課)	6 人開班	10:30-11:30	\$375	\$1,250	5 堂	
				11:30-12:30				
	二、四	9/14-9/30 (9/21 停課)		18:00-19:00		\$375	\$1,250	5 堂
				19:00-20:00				
	三、五	9/15-9/29		16:30-17:30		\$375	\$1,250	5 堂
				18:00-19:00				
一、三	9/13-9/29	19:00-20:00	\$375	\$1,500	6 堂			
		18:00-19:00						
二、四	9/14-9/30 (9/21 停課)	18:00-19:00	\$375	\$1,250	5 堂			
		19:00-20:00						

# 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
銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	9/9-9/30	8 人開班	15:00-16:30	\$180	\$720	4 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
基礎瑜珈	五	9/10-9/24	8 人開班	12:00-13:00	\$120	\$360	3 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	9/6-9/27	8 人開班	14:00-14:50	\$120	\$480	4 堂	K
早晨曲線雕塑飛輪	三	9/8-9/29		09:00-09:50	\$120	\$480	4 堂	BOBO
心肺燃脂飛輪				11:00-11:50	\$120	\$480	4 堂	
晨間燃脂飛輪	四	9/9-9/30		08:00-08:50	\$120	\$480	4 堂	BOBO
燃脂雕塑飛輪	五	9/10-9/24		09:00-09:50	\$120	\$360	3 堂	Canon

| 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 9月份單月課程

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	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 一對四自組班	需配合現場時段 與教練預約		1對4	需配合現場時段與 教練預約	專任教師	\$500	\$5,000	10hr
空中瑜珈	一	9/6-9/27	6人開 班	10:00-11:00 (入門)	林奕伶	\$400	\$1,600	4堂
	二	9/7-9/28 (9/21休)		10:00-11:00 (L.1 入門基礎)	抱抱		\$1,200	3堂
				19:30-20:30 (需有基礎)	Anee		\$1,600	4堂
	三	9/8-9/29		21:00-22:00	尤尤		\$1,200	3堂
	日	9/12-9/26		11:20-12:20 (進階)	依涵		\$1,600	4堂
空中療癒	一	9/6-9/27		18:30-19:30	Anee	\$1,600	4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！

# 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	9/6-9/27	6人 開班	10:00-11:00	\$375	\$1,000	4堂	筆筆
創意感統律動	二	9/7-9/28 (9/21 休)		11:10-12:10		\$750	3堂	珮珮

## 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
小小芭蕾舞娜	一	9/6-9/27	8人 開班	18:00-19:00	\$300	\$840	4堂	伶伶
幼兒美語律動及繪本	三	9/8-9/29		10:00-11:00	\$250	\$640	4堂	佳佳
幼兒流行舞		9/8-9/29		19:40-20:40	\$200	\$600	4堂	白雪

# 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
兒童流行舞 - 進階 (6-8歲)	六	9/18-9/25	8人 開班	15:00-16:00	\$200	\$300	2堂	Phoebe
兒童流行舞 (9-12歲)	六	9/18-9/25		16:10-17:10	\$200	\$300	2堂	Phoebe

# 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
合氣道	六	9/18-9/25	8人 開班	13:30-15:00	\$450	\$450	2堂	王水賢

# 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	9/6-9/27	8人 開班	10:20-11:50	\$300	\$880	4堂	鄭卓英
韓風熱力 MV 舞蹈	三	9/8-9/29		18:30-19:30	\$200	\$580	4堂	白雪
HipHop	五	9/10-9/24		20:30-21:30	\$300	\$435	3堂	FaFa

# 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: 6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
日本舞	六	9/18-9/25	6人 開班	11:30-13:00	\$300	\$600	2堂	彭春霞

# 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	9/6-9/29	8人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,980	11堂	爾寧
★魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六日	9/12-9/26		10:00-11:00	\$300	\$900	5堂	羽欣
				18:30-19:30				
Hi Low 燃脂有氧	一	9/6-9/27		10:10-11:10	\$200	\$580	4堂	羽欣
ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$580	4堂	Vivian
三比八塑身有氧				19:40-20:40	\$250	\$720	4堂	曾琦媚
減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$580	4堂	謝伊淳
ZUMBA®	一	9/7-9/28 (9/21停課)		09:00-10:00	\$200	\$390	3堂	小橘子
拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$525	3堂	丁丁
流行舞蹈有氧				14:40-15:40	\$200	\$375	3堂	FaFa
流行舞蹈有氧				17:10-18:10	\$200	\$375	3堂	FaFa
燃脂格鬥				19:20-20:20	\$250	\$540	3堂	恰恰
拳擊有氧				19:45-20:45	\$250	\$540	3堂	蚊子
UA Training (需自備瑜珈墊)	三	9/8-9/29		09:00-10:00	\$200	\$580	4堂	愛紗
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$500	4堂	jolene
燃脂有氧				14:00-15:00	\$200	\$500	4堂	Cathy(凱其)
S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				17:20-18:20	\$200	\$500	4堂	小乖
iENEGY 燃脂肌力				18:30-19:30	\$200	\$580	4堂	小乖
格鬥燃脂				19:40-20:40	\$250	\$720	4堂	羽欣
拳擊有氧	四	9/9-9/30		09:00-10:00	\$250	\$500	4堂	Doris
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$520	4堂	Ruby
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4堂	珮綺
I Party				19:40-20:40	\$250	\$720	4堂	Yvonne
Strong Nation™ (需自備滾筒)				20:50-21:50	\$250	\$700	4堂	Yvonne
享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)	五	9/10-9/24		09:00-10:00	\$200	\$375	3堂	愛紗
ZUMBA® (需自備瑜珈墊)				10:10-11:10	\$200	\$435	3堂	愛紗
綜合有氧				18:40-19:40	\$200	\$435	3堂	Claire
ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$435	3堂	小橘子
Strong Nation™			19:50-20:50	\$250	\$540	3堂	Claire	
成人瘦身有氧	六	9/18-9/25	09:00-10:00	\$200	\$300	2堂	瑋瑋	
ZUMBA®			10:00-11:00	\$200	\$300	2堂	Betty	
ZUMBA®			11:10-12:10	\$200	\$300	2堂		
肌力雕塑間歇 (20人滿班)			11:30-12:30	\$250	\$350	2堂	Mark	
ZUMBA®			13:00-14:00	\$200	\$300	2堂	Kathy	
ZUMBA®			19:40-20:40	\$200	\$300	2堂	珮綺	
ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$450	3堂	Kathy	
拳擊有氧			09:00-10:00	\$250	\$525	3堂	WEN	
ZUMBA	日	9/12-9/26	10:10-11:10	\$200	\$450	3堂	Kathy	
瘦身有氧			17:20-18:20	\$200	\$450	3堂	FaFa	
ZUMBA®			9/19-9/26	11:20-12:20	\$200	\$300	2堂	婷婷

# 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
彼拉提斯	一	9/6-9/27	8人 開班	11:15-12:15	\$200	\$520	4堂	林奕伶
舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$500	4堂	Zoe
燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$580	4堂	Code
雕塑瑜珈 (15人滿班)				19:10-20:10	\$250	\$720	4堂	Sophia
皮拉提斯				20:50-21:50	\$250	\$720	4堂	曾琦媚
晨間瑜珈	二	9/7-9/28 (9/21休)		07:00-08:00	\$200	\$375	3堂	Code
哈達瑜珈				09:00-10:00	\$200	\$375	3堂	Cici
瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$375	3堂	
墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$375	3堂	林奕伶
活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$375	3堂	
瑜珈 Yoga				18:40-19:40	\$200	\$435	3堂	Nina
哈達瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$540	3堂	
陰陽瑜珈	21:00-22:00	\$200		\$435	3堂			
滾筒放鬆 X 彼拉提斯	三	9/8-9/29		10:10-11:10	\$250	\$600	4堂	愛紗
瑜珈 YOGA				18:30-19:30	\$200	\$580	4堂	phoebe
全方位瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$720	4堂	Benny
舒緩瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$580	4堂	
陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$640	4堂	phoebe
瑜珈 YOGA	四	9/9-9/30		09:00-10:00	\$200	\$520	4堂	林羿霆
輕活力瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$520	4堂	Doris
哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$580	4堂	小C	
彼拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$720	4堂		
伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$580	4堂		
伸展雕塑瑜珈	五	9/10-9/24	10:00-11:00	\$200	\$375	3堂	林羿霆	
輕活力瑜珈			14:30-15:30	\$200	\$375	3堂	Zoe	
哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$435	3堂	Cici	
正位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$540	3堂		
瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$435	3堂		
★核心瑜珈	六	9/18-9/25	09:10-10:10	\$200	\$300	2堂	Janis	
★流暢瑜珈			11:10-12:10	\$200	\$300	2堂		
★伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$300	2堂	曉梅	
塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$300	2堂		
舒壓瑜珈	日	9/12-9/26	09:30-10:30	\$200	\$450	3堂	Sabrina	
瑜珈 Yoga			16:15-17:15	\$200	\$450	3堂	憶瑄	



# 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	9/6-9/27	6 人開班	21:00-22:00	\$375	\$1,300	4 堂	黑糖
	二	9/7-9/28 (9/21 休)		21:00-22:00 8 人滿班		\$975	3 堂	阿君
	四	9/9-9/30		10:30-11:30		\$1,300	4 堂	ROCK
				19:00-20:00		\$1,300	4 堂	政邦
	五	9/10-9/24		20:50-21:50		\$975	3 堂	A K
	日	9/12-9/26		14:10-15:10		\$975	3 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	9/6-9/27	3 人開班	19:40-20:40	\$500	\$1,700	4 堂	芷萱
	二	9/7-9/28 (9/21 休)		09:00-10:00		\$1,275	3 堂	阿君
				19:40-20:40		\$1,275	3 堂	阿君
	三	9/8-9/29		10:00-11:00		\$1,700	4 堂	爾寧
				18:40-19:40		\$1,700	4 堂	黑糖
	四	9/9-9/30		21:00-22:00		\$1,700	4 堂	黑糖
				18:30-19:30		\$1,700	4 堂	阿君
	五	9/10-9/24		18:50-19:50		\$1,275	3 堂	黑糖
				21:00-22:00		\$1,275	3 堂	黑糖
	六	9/18-9/25		09:00-10:00		\$850	2 堂	小偉誠
				17:00-18:00		\$850	2 堂	小偉誠
				18:10-19:10		\$850	2 堂	芷萱
				08:40-09:40		\$1,275	3 堂	黑糖
	日	9/12-9/26		11:00-12:00		\$1,275	3 堂	黑糖
				13:00-14:00		\$1,275	3 堂	黑糖
				11:10-12:10		\$1,275	3 堂	小偉誠
18:00-19:00			\$1,275	3 堂	溫水			
			19:10-20:10	\$1,275	3 堂	溫水		

## 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
懸吊訓練團體班	三	9/8-9/29	6 人開班	18:30-19:30	\$375	\$1,300	4 堂	BEN

# 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	
飛輪有氧	一	9/6-9/27	8 人開班	18:30-19:20	\$200	\$580	4 堂	張耀仁	
簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$580	4 堂		
燃脂雕塑飛輪	二	9/7-9/28 (9/21 休)		10:00-10:50	\$200	\$375	3 堂	BOBO	
史考特飛輪 (初 + 進)				18:30-19:20	\$200	\$435	3 堂	Scott	
史考特飛輪 (初 + 進)	四	9/9-9/30		21:00-21:50	\$200	\$435	3 堂	Scott	
節奏飛輪				18:30-19:20	\$200	\$580	4 堂	加欣	
飛輪有氧	五	9/10-9/24		20:30-21:20	\$200	\$580	4 堂	加欣	
爆汗燃脂飛輪				18:30-19:20	\$200	\$450	3 堂	BOBO	
早安活力飛輪	六	9/18-9/25		07:00-07:50	\$200	\$300	2 堂	Canon	
快樂雕塑飛輪				09:00-09:50	\$200	\$300	2 堂		
減脂飛輪	日	9/12-9/26		11:00-11:50	\$200	\$300	2 堂	小鼻	
智能飛輪				09:00-09:50	\$200	\$450	3 堂	Jackey	
智能飛輪				11:00-11:50	\$200	\$450	3 堂	Jackey	
簡單燃脂飛輪				17:10-18:00	\$200	\$450	3 堂	Canon	
飛輪有氧					19:10-20:00	\$200	\$450	3 堂	Canon

# REVIEW



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



線上報名系統

**線上報名**



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



**110-月份單月課程**