



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



12月份課程

課程資訊

線上報名

報名12月份課程，繳費完成即贈送寶礦力兩瓶

- **原班續報85折：11/6-11/12**
- **舊生9折（110年9、10、11月）、新生95折優惠：11/13-11/30。**
(以上優惠限課務課程)



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	12/2-12/30	8 人開班	15:00-16:30	\$180	\$900	5 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	12/3-12/31	8 人開班	12:00-13:00	\$120	\$600	5 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	11/29-12/27	8 人開班	14:00-14:50	\$120	\$600	5 堂	K
★ 早晨曲線雕塑飛輪				09:00-09:50	\$120	\$600	5 堂	
★ 心肺燃脂飛輪	三	12/1-12/29		10:00-10:50	\$120	\$600	5 堂	BOBO
★ 心肺燃脂飛輪				11:00-11:50	\$120	\$600	5 堂	
★ 晨間燃脂飛輪	四	12/2-12/30		08:00-08:50	\$120	\$600	5 堂	BOBO
★ 燃脂雕塑飛輪	五	12/3-12/31		09:00-09:50	\$120	\$600	5 堂	Canon
★ 雕塑飛輪				10:00-10:50	\$120	\$600	5 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

【110-11月空中瑜珈疫情期間無退費之舊生，本期享9折優惠。】

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	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	
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	11/29-12/27	6人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$2,000	5堂	
				★ 11:15-12:15 (入門)				5堂	
	二	11/30-12/28		★ 10:00-11:00 (L2 基礎)	抱抱		\$2,000	\$1,600	5堂
				11:10-12:10 (L.1 入門)					5堂
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee			4堂	
				21:00-22:00	洪長英			5堂	
	三	12/1-12/29		★ 21:00-22:00	洪長英		\$2,000	5堂	
	日	12/5-12/26		★ 10:10-11:10	依涵		\$1,600	4堂	
				★ 11:20-12:20 (進階)	依涵		\$1,600	4堂	
	空中療癒	一		11/29-12/27			18:30-19:30	Anee	

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！

★原班續報 85 折：11/6-11/12。

★舊生 9 折 (110 年 9、10、11 月)、新生 9.5 折優惠：11/13-11/30。

(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 足歲 ~4.5 足歲幼兒 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	11/29-12/27	6 人 開班	10:00-11:00	\$375	\$1,250	5 堂	筆筆
創意感統動一動	二	11/30-12/28		10:00-11:00		\$1,250	5 堂	珮珮
創意感統律動				11:10-12:10		\$1,250	5 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
創意律動芭蕾	一	11/29-12/27	8 人 開班	19:10-20:10	\$300	\$1,000	5 堂	珮珮
小小芭蕾舞伶 (4 足歲)	一	11/29-12/27		18:00-19:00	\$300	\$1,000	5 堂	伶伶
幼兒美語律動及繪本	三	12/1-12/29		10:00-11:00	\$250	\$900	5 堂	佳佳
幼兒流行舞				19:40-20:40	\$200	\$900	5 堂	白雪
幼兒武術體能	六	12/4-12/25		09:00-10:00	\$200	\$800	4 堂	阿豪
★ 幼兒芭蕾				10:00-11:00	\$200	\$600	4 堂	煜瑄
★ 幼兒流行舞				12/11-12/25	\$200	\$450	3 堂	小 J

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
兒童武術	六	12/4-12/25	8 人 開班	10:10-11:10	\$200	\$800	4 堂	阿豪
★ 兒童流行舞 - 進階 (小一 ~ 小三)				15:00-16:00	\$200	\$600	4 堂	Phoebe
★ 兒童流行舞 (小一 ~ 小三)				16:10-17:10	\$200	\$600	4 堂	Phoebe
兒童 MV 舞				16:10-17:10	\$200	\$800	4 堂	小幻

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：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
成人防身術	一	11/29-12/27	6 人 開班	20:50-21:50	\$300	\$1,250	5 堂	橘子
★ 自由搏擊	二	12/21-12/28		19:30-20:30	\$300	\$600	2 堂	小鐵
自由搏擊	四	12/2-12/30		19:30-20:30	\$300	\$1,500	5 堂	小鐵
★ 合氣道	六	12/4-12/25	6 人開班	13:30-14:30	\$300	\$1,000	4 堂	王水賢

★原班續報 85 折：11/6-11/12。

★舊生 9 折（110 年 9、10、11 月）、新生 9.5 折優惠：11/13-11/30。

（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 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	一	11/29-12/27	6 人 開班	18:00-19:00	\$300	\$1,250	5 堂	Sophia
孕婦體適能	四	12/2-12/30		20:00-21:00	\$300	\$1,250	5 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
埃風肚皮舞	一	11/29-12/27	8 人 開班	10:20-11:50	\$300	\$1,100	5 堂	鄭卓英
韓風熱力 MV 舞蹈	三	12/1-12/29		18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	白雪
埃風肚皮舞	四	12/2-12/30		20:00-21:30	\$300	\$1,100	5 堂	鄭卓英
流行 MV 舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$725	5 堂	Ellie
HipHop	五	12/3-12/31		20:00-21:30	\$300	\$1,075	5 堂	FaFa

★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：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	12/4-12/25	6 人 開班	11:30-13:00	\$300	\$1,200	4 堂	彭春霞

★原班續報 85 折：11/6-11/12。

★舊生 9 折 (110 年 9、10、11 月)、新生 9.5 折優惠：11/13-11/30。

(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)

★ 為熱門課程時段請即早報名

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	12/01-12/31	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,520	14 堂	羽欣
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六日	12/4-12/26		10:00-11:00	\$300	\$1,440	8 堂	羽欣
				18:30-19:30				佳贏
拳擊有氧	一	11/29-12/27		09:00-10:00	\$200	\$875	5 堂	恰恰
Hi Low 燃脂有氧				10:10-11:10	\$200	\$725	5 堂	羽欣
ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$625	5 堂	婷婷
徒手肌力 (需自備瑜珈墊)				18:00-19:00	\$200	\$725	5 堂	將將
ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$725	5 堂	Ruby
三比八塑身有氧				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	曾琦媚
減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$725	5 堂	謝伊淳
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$650	5 堂	小橘子
拳擊有氧	二	11/30-12/28		10:10-11:10	\$250	\$875	5 堂	丁丁
流行舞蹈有氧				14:40-15:40	\$200	\$625	5 堂	FaFa
流行舞蹈有氧				17:10-18:10	\$200	\$625	5 堂	FaFa
燃脂格鬥				19:20-20:20	\$250	\$900	5 堂	恰恰
拳擊有氧				19:45-20:45	\$250	\$900	5 堂	蚊子
燃脂有氧 + 核心訓練				20:55-21:55	\$200	\$725	5 堂	將將
UA Training (需自備瑜珈墊)				12/1-12/29	\$200	\$725	5 堂	愛紗
ZUMBA®				12/8-12/29	\$200	\$500	4 堂	jolene
派對有氧	三	12/1-12/29		10:10-11:10	\$200	\$625	5 堂	jolene
燃脂有氧				14:00-15:00	\$200	\$625	5 堂	Cathy(凱其)
S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				17:20-18:20	\$200	\$625	5 堂	小乖
iENEGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	小乖
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	Coka
格鬥燃脂				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	羽欣
舞動狂熱派對有氧				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	鮪魚
活力有氧				20:50-21:50	\$200	\$725	5 堂	呂曉怡
ZUMBA®	12/22-12/29	\$200		\$290	2 堂	Jimi		
拳擊有氧	四	12/2-12/30	09:00-10:00	\$250	\$625	5 堂	Doris	
ZUMBA®			09:00-10:00	\$200	\$650	5 堂	專任教練	
韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$625	5 堂	Doris	
ZUMBA®			18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	珮綺	
燃脂有氧			19:30-20:30	\$250	\$900	5 堂	冠冠	
i Party			19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	Yvonne	
Strong Nation™ (需自備滾筒)			20:50-21:50	\$250	\$875	5 堂	Yvonne	
電流拳擊 (需自備瑜珈墊)			09:00-10:00	\$200	\$625	5 堂	愛紗	
ZUMBA® (需自備瑜珈墊)	五	12/3-12/31	10:10-11:10	\$200	\$725	5 堂	愛紗	
格鬥燃脂			10:10-11:10	\$200	\$725	5 堂	羽欣	
ZUMBA®			13:30-14:30	\$200	\$625	5 堂	Coka	
綜合有氧			18:40-19:40	\$200	\$725	5 堂	Claire	
Strong Nation™			19:50-20:50	\$250	\$900	5 堂	Claire	
ZUMBA®			20:00-21:00	\$200	\$725	5 堂	小橘子	
i Party			09:00-10:00	\$200	\$600	4 堂	Yvonne	
成人瘦身有氧			09:00-10:00	\$200	\$600	4 堂	瑋瑋	
活力有氧	六	12/4-12/25	10:10-11:10	\$200	\$600	4 堂	Betty	
Strong Nation™ (需自備滾筒)			10:10-11:10	\$250	\$700	4 堂	Yvonne	
肌力雕塑間歇 (20 人滿班)			11:30-12:30	\$250	\$700	4 堂	Mark	
ZUMBA®			11:20-12:20	\$200	\$600	4 堂	Betty	
ZUMBA®			13:00-14:00	\$200	\$600	4 堂	Kathy	
ZUMBA®			19:40-20:40	\$200	\$600	4 堂	珮綺	
ZUMBA®			09:00-10:00	\$200	\$600	4 堂	Kathy	
拳擊有氧			09:00-10:00	\$250	\$700	4 堂	WEN	
ZUMBA®	日	12/5-12/26	10:10-11:10	\$200	\$600	4 堂	Kathy	
韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$600	4 堂	梅子	
ZUMBA®			11:20-12:20	\$200	\$600	4 堂	婷婷	
瘦身有氧			17:20-18:20	\$200	\$600	4 堂	FaFa	

★原班續報 85 折：11/6-11/12。

★舊生 9 折 (110 年 9、10、11 月)、新生 9.5 折優惠：11/13-11/30。

(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

★ 為熱門課程時段請即早報名

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	12/13-12/27	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$375	3 堂	周永茜
舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$625	5 堂	Zoe
燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	Code
雕塑瑜珈 (15 人滿班)		11/29-12/27		19:10-20:10	\$250	\$900	5 堂	Sophia
流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	Code
體雕瑜珈				20:50-21:50	\$250	\$900	5 堂	
皮拉提斯				20:50-21:50	\$250	\$900	5 堂	曾琦媚
晨間瑜珈	二	11/30-12/28		07:00-08:00	\$200	\$625	5 堂	YuYu
哈達瑜珈				09:00-10:00	\$200	\$625	5 堂	Cici
瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$625	5 堂	
墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$625	5 堂	林奕伶
活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$625	5 堂	
塑身皮拉提斯				18:10-19:10	\$200	\$725	5 堂	hsieh-hsieh
瑜珈 Yoga				18:40-19:40	\$200	\$725	5 堂	Nina
動力瑜珈				19:20-20:20	\$250	\$900	5 堂	hsieh-hsieh
哈達瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$900	5 堂	Nina
陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$725	5 堂	
雕塑瑜珈愛滾筒	三	12/1-12/29		10:10-11:10	\$250	\$750	5 堂	愛紗
瑜珈 YOGA				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	phoebe
動物流肌力				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	Mark
全方位瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	Benny
舒緩瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$725	5 堂		
陰陽瑜珈			21:00-22:00	\$200	\$800	5 堂	phoebe	
流動瑜珈	四	12/23-12/30	09:00-10:00	\$200	\$250	2 堂	周永茜	
伸展瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$250	2 堂		
哈達瑜珈		12/2-12/30	18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	小 C	
彼拉提斯	19:40-20:40		\$250	\$900	5 堂			
伸展瑜珈	20:50-21:50		\$200	\$725	5 堂			
伸展雕塑瑜珈	五	12/3-12/31	10:00-11:00	\$200	\$625	5 堂	林羿霆	
輕活力瑜珈			14:30-15:30	\$200	\$625	5 堂	Zoe	
哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	Cici	
正位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂		
瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$725	5 堂		
核心瑜珈	六	12/4-12/25	09:10-10:10	\$200	\$600	4 堂	Janis	
流暢瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$600	4 堂		
舒緩瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$600	4 堂		
伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$600	4 堂	曉梅	
塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$600	4 堂		
正位療癒瑜珈	日	12/5-12/26	09:30-10:30	\$200	\$600	4 堂	洪長英	
舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$600	4 堂		
核心瑜珈			12:30-13:30	\$200	\$600	4 堂		
瑜珈 Yoga			16:15-17:15	\$200	\$600	4 堂		憶瑾

瑜珈系列 YOGA

★原班續報 85 折：11/6-11/12。

★舊生 9 折 (110 年 9、10、11 月)、新生 9.5 折優惠：11/13-11/30。

(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
飛輪有氧	一	11/29-12/27	8 人 開班	18:30-19:20	\$200	\$725	5 堂	張耀仁
快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$900	5 堂	
簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$725	5 堂	
燃脂雕塑飛輪	二	11/30-12/28		10:00-10:50	\$200	\$625	5 堂	BOBO
史考特飛輪 (初 + 進)				18:30-19:20	\$200	\$725	5 堂	Scott
史考特飛輪 (初 + 進)				19:30-20:20	\$300	\$900	5 堂	
史考特飛輪 (初 + 進)				21:00-21:50	\$200	\$725	5 堂	
飆汗飛輪	三	12/1-12/29		18:40-19:30	\$200	\$725	5 堂	Mego
燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$900	5 堂	
減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$725	5 堂	
節奏飛輪	四	12/2-12/30		18:30-19:20	\$200	\$725	5 堂	加欣
節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$900	5 堂	
飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$725	5 堂		
爆汗燃脂飛輪	五	12/3-12/31	18:30-19:20	\$200	\$750	5 堂	BOBO	
快速瘦身飛輪			19:30-20:20	\$300	\$775	5 堂	Eric	
簡單飛輪			20:30-21:20	\$200	\$750	5 堂		
活力燃脂飛輪	六	12/4-12/25	08:00-08:50	\$200	\$600	4 堂	Canon	
快樂雕塑飛輪			09:00-09:50	\$200	\$600	4 堂		
活力飛輪			10:00-10:50	\$200	\$600	4 堂	小鼻	
減脂飛輪			11:00-11:50	\$200	\$600	4 堂		
智能飛輪	日	12/12-12/26	10:00-10:50	\$200	\$450	3 堂	Jackey	
智能飛輪			11:00-11:50	\$200	\$450	3 堂		
簡單燃脂飛輪	日	12/5-12/26	17:10-18:00	\$200	\$600	4 堂	Canon	
活力燃脂飛輪			18:10-19:00	\$200	\$600	4 堂		
飛輪有氧			19:10-20:00	\$200	\$600	4 堂		

飛輪系列

SPINNING

★原班續報 85 折：11/6-11/12。

★舊生 9 折 (110 年 9、10、11 月)、新生 9.5 折優惠：11/13-11/30。

(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	11/29-12/27	6 人 開班	19:50-20:50	\$375	\$1,625	5 堂	黑糖
				21:00-22:00			5 堂	
	二	11/30-12/28		20:30-21:30 (8 人滿班)		\$1,625	5 堂	阿君
	三	12/1-12/29		18:30-19:30		\$1,625	5 堂	BEN
				19:40-20:40		\$1,625	5 堂	
	四	12/2-12/30		10:30-11:30		\$1,625	5 堂	ROCK
				19:00-20:00		\$1,625	5 堂	
				20:00-21:00		\$1,625	5 堂	
				21:00-22:00		\$1,625	5 堂	
	五	12/3-12/31		19:40-20:40		\$1,625	5 堂	A K
				20:50-21:50		\$1,625	5 堂	
	日	12/5-12/26		14:10-15:10		\$1,300	4 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：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 一對四精緻班	一	11/29-12/27	3 人 開班	18:30-19:30	\$500	\$2,125	5 堂	芷萱	
				19:40-20:40			5 堂		
				20:50-21:50			5 堂		
	二	11/30-12/28		09:00-10:00		\$2,125	5 堂	阿君	
				10:10-11:10		\$2,125	5 堂		
				18:30-19:30		\$2,125	5 堂		Kevin
				19:40-20:40		\$2,125	5 堂		
				20:50-21:50		\$2,125	5 堂		
	三	12/1-12/29		08:00-09:00		\$2,125	5 堂	芷萱	
				10:00-11:00		\$2,125	5 堂		
				18:40-19:40		\$2,125	5 堂	Wush	
				19:50-20:50		\$2,125	5 堂		
				21:00-22:00		\$2,125	5 堂		
				19:55-20:55		\$2,125	5 堂		
	四	12/3-12/31		21:00-22:00		\$2,125	5 堂	阿君	
				18:50-19:50		\$2,125	5 堂		
	五	12/3-12/31		19:55-20:55		\$2,125	5 堂	黑糖	
				21:00-22:00		\$2,125	5 堂		
				09:10-10:10		\$1,700	4 堂		小偉誠
	六	12/4/12-25		17:00-18:00		\$1,700	4 堂		
		12/11/12-25		18:10-19:10		\$1,275	3 堂	芷萱	
	日	12/5-12/26		09:50-10:50		\$1,700	4 堂	爾寧	
				11:00-12:00		\$1,700	4 堂		
				13:00-14:00		\$1,700	4 堂	黑糖	
				11:10-12:10		\$1,700	4 堂		

TRX 系列 核心肌力訓練



新北市板橋國民運動中心

New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

RE NEW!

2021.12

共感身呼吸，微笑舒心



課程資訊