

肌力體能 2021.12 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM



★因應課程人數上限，肌力體能課程報名後不得延期，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 110 年 11 月 6 日開放舊生報名，110 年 11 月 13 日開放新生報名。

★團體課程單堂體驗，第五堂開始報名（限未滿班級）。

★本期新課程戰神熱力奇肌、角力激燃訓練 75 折！



課程資訊

線上報名

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	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	11/22-12/27	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$1,500	6 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。
			11:00-12:00				彥綸	
			17:40-18:40				貓貓	
			18:40-19:40				貓貓	
			19:50-20:50				Alex	
			21:00-22:00				Alex	
二	11/30-12/28	5 人	17:40-18:40	\$1,250	5 堂	Alex		
			19:50-20:50			彥綸		
			21:00-22:00			彥綸		
三	12/1-12/29	5 人	09:00-10:00	\$1,250	5 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		
			21:00-22:00			彥綸		
四	12/2-12/30	5 人	10:00-11:00	\$1,250	5 堂	政邦		
			17:40-18:40			彥綸		
			18:40-19:40			彥綸		
			19:50-20:50			偉誠		
			21:00-22:00			偉誠		
五	12/3-12/31	5 人	09:00-10:00	\$1,250	5 堂	婷婷		
			10:00-11:00			彥綸		
			11:00-12:00			彥綸		
			17:40-18:40			健佑		
			18:40-19:40			健佑		
六	12/4-12/25	4 堂	10:00-11:00	\$1,000	4 堂	明桂		
日	12/12-12/26	3 堂	08:00-09:00	\$750	3 堂	婷婷		
	12/5-12/27	4 堂	14:00-15:00	\$1,000	4 堂	育誠		
			15:00-16:00			育誠		

肌力體能

2021.12 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM



- ★因應課程人數上限，肌力體能課程報名後不得延期，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 110 年 11 月 6 日開放舊生報名，110 年 11 月 13 日開放新生報名。
- ★團體課程單堂體驗，第五堂開始報名（限未滿班級）。

★本期新課程戰神熱力奇肌、角力激燃訓練 75 折！



課程資訊

線上報名

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

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。	
						\$7,000	5hr		
			1 對 2		\$900	1hr	送免費 Inbody 兩次		
						\$7,000	10hr		送免費 Inbody 一次
						\$4,200	5hr		每人送免費 Inbody 兩次
						1hr	每人送免費 Inbody 一次		
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。					

健齡肌力體能

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	11/22-12/27	5 人 開班	14:00-15:00	\$300	\$1,500	6 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。
四	12/2-12/30		14:00-15:00		\$1,250	5 堂	語麗	
			15:00-16:00		\$1,250	5 堂	語麗	
六	12/4-12/25		14:00-15:00		\$1,000	4 堂	語麗	

女神曲線燃脂

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	12/11-12/25	5 人 開班	08:00-09:00	\$300	\$750	3 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。
	12/4-12/25		09:00-10:00		\$1,000	4 堂	婷婷	
15:00-16:00			明桂					
日	12/5-12/26		09:00-10:00		\$1,000	4 堂	婷婷	
	10:00-11:00	婷婷						

NEW
2021.12

體能重力加強版
燃燒熱量、即刻救援

新課程 75折 優惠!

報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206



課程資訊

線上報名

角力激燃訓練 單堂體驗課

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	優惠	特惠價格 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
五	12/3	5 人 開班	21:00-22:00	\$350	75 折	\$263	1 堂	彥綸	角力運動為近身徒手相搏，以各種技術和方法摔倒對手，運用在防身和運動之上，可以鍛鍊出良好的體能與體魄。課程針對角力技巧與體能兩項要素進行教學，適合高強度訓練或學習防身技術的學員。
	12/10								

戰神熱力奇肌 環狀燃脂進階課程

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	優惠	特惠價格 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
二	11/30-12/28	5 人 開班	18:40-19:40	\$350	75 折	\$1,313	5 堂	Alex	主要以戰繩、壺鈴、TRX 輔以藥球及繩梯，以中高強度間歇有氧、敏捷性訓練，和高控制的動作品質，刺激全身靈活度、協調性和肌耐力，達到最高效率的燃脂增肌效果（課程中依學員狀況調整強度）。
三	12/1-12/29		19:50-20:50			\$1,313	5 堂	彥綸	
五	12/3-12/31		19:50-20:50			\$1,313	5 堂	彥綸	
日	12/5-12/26		11:00-12:00			\$1,050	4 堂	彥綸	



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

地址:220新北市板橋區德翠里智樂路6號 電話:(02)2258-8886 傳真:(02)2258-8269 官網:http://www.bqsports.com.tw