



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

# 春光正甜 游泳正好 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

參加〈生龍活虎—游泳免費體驗課〉學員，  
報名111-2期游泳課程，一個月享9折優惠；二個月享85折優惠。

## 03-04月課程簡章

本期111-2 自111年03月01日至  
111年04月30日止

★1/23-2/5:原班續報:1門9折;2門88折;3門85折

★2/6-2/28:舊生9折、新生95折優惠;2門88折

※開課前線上報名課程皆享95折優惠

※舊生為(110年9月至111年2月)上課之學員

※以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區



掃我報名



課程資訊

## 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。

# 肌力體能 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。
- ★本期團體課程開放 1/23 舊生報名，2/6 開放新生報名。
- ★團體課程單堂體驗費用依單堂原價計算，第五堂開始報名（限未滿班級）。
- ★體適能家教班舊生 95 折。

★★ 1/23-3/9 報名特定時段橘標課程享 85 折優惠★★

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

## 戰神熱力奇肌

## 活力環狀燃脂進階課程

| 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  | 3/1-4/26<br>(4/5 清明停課) | 5 人<br>開班 | 18:40-19:40 | \$350    | \$2,340  | 8 堂    | Alex | 使用戰繩、壺鈴、TRX 輔以藥球和繩梯，以高控制的動作品質進行中高強度間歇有氧和敏捷性訓練，刺激全身肌肉靈活度、協調度和肌力，達到高效率的燃脂增肌效果。 |
| 三  | 3/2-4/27               |           | 19:50-20:50 |          | \$2,520  | 9 堂    | 彥綸   |                                                                              |
| 五  | 3/4-4/29               |           | 19:50-20:50 |          | \$2,520  | 9 堂    | 彥綸   |                                                                              |

## 活力環狀燃脂

| 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                                                                                               |      |
|----|------------------------|-----------|-------------|----------|----------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 一  | 3/7-4/25<br>(4/4 兒童停課) | 5 人<br>開班 | 10:00-11:00 | \$300    | \$1,750  | 7 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。 |      |
|    |                        |           | 17:40-18:40 |          | 85折      |         | 智順      |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 18:40-19:40 |          |          |         | \$1,750 |                                                                                                    | 智順   |
|    |                        |           | 19:50-20:50 |          |          |         | \$1,750 |                                                                                                    | Alex |
|    |                        |           | 21:00-22:00 |          |          |         | \$1,750 |                                                                                                    | Alex |
| 二  | 3/1-4/26<br>(4/5 清明停課) |           | 17:40-18:40 |          |          | \$2,000 | 8 堂     |                                                                                                    | Alex |
|    |                        |           | 19:50-20:50 |          | \$2,000  | 彥綸      |         |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 21:00-22:00 |          | \$2,000  | 彥綸      |         |                                                                                                    |      |
| 三  | 3/2-4/27               |           | 08:00-09:00 |          | \$2,250  | 9 堂     | 佳贏      |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 10:00-11:00 |          | 85折      |         | 偉誠      |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 17:40-18:40 |          |          |         | \$2,250 |                                                                                                    | Alex |
|    |                        |           | 18:40-19:40 |          |          |         | Alex    |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 21:00-22:00 |          |          |         | 彥綸      |                                                                                                    |      |
| 四  | 3/3-4/28               |           | 10:00-11:00 |          |          | \$2,250 | 9 堂     |                                                                                                    | 政邦   |
|    |                        |           | 17:40-18:40 |          | 85折      | 彥綸      |         |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 18:40-19:40 |          |          | \$2,250 |         |                                                                                                    | 彥綸   |
|    |                        |           | 19:50-20:50 |          |          | \$2,250 |         |                                                                                                    | 偉誠   |
|    |                        |           | 21:00-22:00 |          |          | \$2,250 |         |                                                                                                    | 偉誠   |
| 五  | 3/4-4/29               |           | 09:00-10:00 |          |          | 9 堂     | 婷婷      |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 10:00-11:00 |          | 85折      |         | 彥綸      |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 17:40-18:40 |          |          |         | \$2,250 |                                                                                                    | 政邦   |
|    |                        |           | 18:40-19:40 |          |          |         | \$2,250 |                                                                                                    | 政邦   |
|    |                        |           | 21:00-22:00 |          |          |         | \$2,250 |                                                                                                    | 彥綸   |
| 六  | 3/12-4/30              |           | 10:00-11:00 |          |          | \$2,000 | 8 堂     |                                                                                                    | 明桂   |
|    | 3/5-4/30               |           | 11:00-12:00 |          | \$2,250  | 9 堂     | 明桂      |                                                                                                    |      |
| 日  | 3/6-4/24               |           | 08:00-09:00 |          | \$2,000  | 8 堂     | 婷婷      |                                                                                                    |      |
|    |                        |           | 11:00-12:00 |          |          |         | 85折     |                                                                                                    | 智順   |
|    |                        |           | 14:00-15:00 |          |          |         |         |                                                                                                    | 育誠   |





# 肌力體能 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。
- ★本期團體課程開放 1/23 舊生報名，2/6 開放新生報名。
- ★團體課程單堂體驗費用依單堂原價計算，第五堂開始報名（限未滿班級）。
- ★體適能家教班舊生 95 折。

★★ 1/23-3/9 報名特定時段橋標課程享 85 折優惠★★

【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<br>家教班   | 一至日  | 開課後<br>三個月內<br>完成課程 | 1 對 1 | 需配合現<br>場時段與<br>教練預約 | \$1,500                                                                                                                 | \$12,000 | 10hr               | 送免費              | 由專業教練根據學員體能<br>及健身目標，客製化課程，<br>並利用科學化訓練方式，<br>幫助學員快速達成目標。 |
|              |      |                     |       |                      |                                                                                                                         | \$7,000  | 5hr                | Inbody 兩次        |                                                           |
|              |      |                     |       |                      |                                                                                                                         | \$1,500  | 1hr                | 送免費<br>Inbody 一次 |                                                           |
|              |      |                     | \$900 |                      | \$7,000                                                                                                                 | 10hr     | 每人送免費              |                  |                                                           |
|              |      |                     |       |                      | \$4,200                                                                                                                 | 5hr      | Inbody 兩次          |                  |                                                           |
|              |      |                     |       |                      | \$900                                                                                                                   | 1hr      | 每人送免費<br>Inbody 一次 |                  |                                                           |
| Inbody<br>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<br>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<br>業教練進行諮詢並附贈詳細報告。<br>★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  | 3/7-4/25<br>(4/4 兒童停課) | 5 人開班 | 14:00-15:00 | \$300    | \$1,750            | 7 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  | 3/3-4/28               |       | 14:00-15:00 |          | \$2,250            | 9 堂    | 語麗 |                                                                        |
| 六  | 3/5-4/30               |       | 14:00-15:00 |          | \$2,250 <b>85折</b> | 9 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  | 3/5-4/30 | 5 人開班 | 08:00-09:00 | \$300    | \$2,250  | 9 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 |                                                               |
|    |          |       | 16:00-17:00 |          |          |        | 明桂 |                                                               |
| 日  | 3/6-4/24 |       | 09:00-10:00 |          | \$2,000  | 8 堂    | 婷婷 |                                                               |
|    |          |       | 10:00-11:00 |          |          |        | 婷婷 |                                                               |





# 泳池課程



★網路報名一律享 95 折優惠★ ★現場舊生續報享 9 折（一對一、團體包班除外）、新生 95 折★  
詳細課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽 02-22588886 轉 205

| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------|-----|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 私人教練                    | 游泳家教班<br>★須滿 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。<br>★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。<br>★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     |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 包班                      | 團體包班<br>★須滿 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。<br>★原班續報 95 折優惠。                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 成人有氧                    | 成人水中有氧<br>★須滿 15 歲<br>★ 8 人開班 | 二、四 | 依開課日期共 8 堂           | 達 8 人開班 | 10:30-11:20<br>19:00-19:50<br>15:00-15:50<br>19:00-19:50                | \$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。<br>(達開班人數通知開課日期)                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 親子系列<br>1-3 歲<br>(須足歲)  | 親子互動課程                        | 六   | 3/5-3/26             | 4 組開班   | 15:10-16:00                                                             | \$600      | \$2,000     | 4 堂    | 親子共游課程<br>★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<br>★ 4 組開班，6 組滿班，師生比 1:6 組<br>★寶寶請帶大毛巾、著防水尿布下水上課<br>★本中心保留所有優惠最終解釋權。                                                                                                                                                                      |
|                         |                               |     | 4/2-4/30             |         | 16:00-16:50                                                             |            | \$2,500     | 5 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 幼兒系列<br>3-7 歲<br>(須足歲)  | 4 人小小班                        | 六、日 | 3/5-3/27             | 3 人開班   | 09:00-10:00<br>10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>16:00-17:00 | \$600      | \$3,200     | 8 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。<br>★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<br>★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)。<br>★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。<br>★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。                                                                                              |
|                         |                               |     | 4/2-4/30             |         | 10:30-11:30<br>17:00-18:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00                |            | \$3,600     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 二、四 | 3/1-3/31             |         | 10:30-11:30<br>17:00-18:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00                |            | \$4,000     | 10 堂   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/7-4/28<br>(4/5 停課) |         | 10:30-11:30<br>17:00-18:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,800     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 三、五 | 3/2-3/30             |         | 10:30-11:30<br>17:00-18:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00                |            | \$3,600     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/6-4/29             |         | 10:30-11:30<br>17:00-18:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00                |            | \$3,200     | 8 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 六、日 | 3/5-3/27             |         | 09:00-10:00<br>10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00 | \$375      | \$2,000     | 8 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/2-4/30             |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 一、三 | 3/2-3/30             |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/6-4/27<br>(4/4 停課) |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 二、四 | 3/1-3/31             |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,500     | 10 堂   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/7-4/28<br>(4/5 停課) |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 兒童系列<br>7-12 歲<br>(須足歲) | 泳訓班                           | 六、日 | 3/5-3/27             | 6 人開班   | 09:00-10:00<br>10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00 | \$375      | \$2,000     | 8 堂    | 泳池特色介紹：<br>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。<br>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，附設SPA池、兒童戲水池及男女蒸氣室、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。<br>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。 |
|                         |                               |     | 4/2-4/30             |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 一、三 | 3/2-3/30             |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/6-4/27<br>(4/4 停課) |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 二、四 | 3/1-3/31             |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,500     | 10 堂   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/7-4/28<br>(4/5 停課) |         | 10:30-11:30<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 成人系列<br>12 歲以上          | 精緻小班                          | 六、日 | 3/5-3/27             | 6 人開班   | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                | \$375      | \$2,000     | 8 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/2-4/30             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 二、四 | 3/1-3/31             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,500     | 10 堂   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/7-4/28<br>(4/5 停課) |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 三、五 | 3/2-3/30             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/6-4/29             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,000     | 8 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 一、三 | 3/2-3/30             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/6-4/27<br>(4/4 停課) |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 二、四 | 3/1-3/31             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,500     | 10 堂   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/7-4/28<br>(4/5 停課) |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | 女性專班<br>★優質女教練                | 一、三 | 4/6-4/27<br>(4/4 停課) |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 3/1-3/31             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 二、四 | 4/7-4/28<br>(4/5 停課) |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,500     | 10 堂   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 3/2-3/30             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$1,750     | 7 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               | 三、五 | 3/2-3/30             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,250     | 9 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |                               |     | 4/6-4/29             |         | 10:30-11:30<br>11:30-12:30<br>15:00-16:00<br>19:00-20:00                |            | \$2,000     | 8 堂    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |





# 球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲



★凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠 ( 家教一對一 ) 享續報 95 折優惠

★網路報名享 95 折優惠 ( 以上優惠不得併入其他課程 )

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201

## 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 | 六  | 3/5-4/30<br>(4/30 停課) | 6 人<br>開班 | 14:00-15:00 | \$300<br>(1 小時) | \$1,400  | 8 堂    | 改善身體穩定度、促進大腦整合           |
| 幼兒籃球 | 六  | 3/5-4/30<br>(4/30 停課) |           | 15:00-16:00 |                 | \$1,400  | 8 堂    | 提升情緒管理及社交能力<br>為將來學習奠定基礎 |
| 兒童足球 | 六  | 3/5-4/30<br>(4/30 停課) |           | 14:00-15:00 |                 | \$1400   | 8 堂    | 促進身體協調、反應，<br>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<br>個別<br>家教班 | 一至日 | 開課後<br>三個月內<br>完成課程   | 1 對 1      | 需配合<br>現場時段<br>與教練預約 | \$1,300         | \$10,000 | 10hr   | ★一對一家教班續報享<br>95 折優惠。<br>★家教班及包班須在第一堂<br>開課後三個月內<br>完成課程，逾期視同<br>放棄上課權利，不予<br>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                                                                              |
| 兒童籃球<br>團體班     | 六   | 3/5-4/30<br>(4/30 停課) | 10 人<br>開班 | 12:00-14:00          | \$400<br>(2 小時) | \$2,880  | 8 堂    | 學習籃球基礎與技巧、<br>培養團隊精神、溝通能<br>力、增進抗壓性                                               |
|                 |     |                       |            | 16:00-18:00          |                 | \$2,880  | 8 堂    |                                                                                   |

## 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<br>個別<br>家教班 | 一至日 | 開課後三<br>個月內完<br>成課程  | 1 對 1     | 需配合<br>現場時段<br>與教練預約 | \$1,300         | \$12,000 | 10hr   | ★一對一家教班續報享 95 折<br>優惠。<br>★家教班及包班須在第一堂開<br>課後三個月內完成課程，逾<br>期視同放棄上課權利，不予<br>退費。本中心保留所有優惠<br>的最終解釋權。 |
|                 |     |                      | 1 對 2     |                      | \$700           | \$6,500  |        |                                                                                                    |
|                 |     |                      | 1 對 3     |                      | \$550           | \$5,000  |        |                                                                                                    |
|                 |     |                      | 1 對 4     |                      | \$450           | \$4,250  |        |                                                                                                    |
| 羽球<br>兒童<br>團體班 | 六   | 3/5-4/30             | 8 人<br>開班 | 12:00-14:00          | \$400<br>(2 小時) | \$3,240  | 9 堂    | 掌握正確的運動技術、樹立<br>自信心                                                                                |
|                 | 日   | 3/6-4/24             |           | 18:00-20:00          |                 | \$2,880  | 8 堂    |                                                                                                    |
|                 | 一   | 3/7-4/25<br>(4/4 停課) |           | 12:00-14:00          |                 | \$2,520  | 7 堂    |                                                                                                    |
|                 | 二   | 3/1-4/26<br>(4/5 停課) |           | 18:00-20:00          |                 | \$2,880  | 8 堂    |                                                                                                    |
| 羽球<br>成人<br>團體班 | 三   | 3/2-4/27             |           | 20:00-22:00          |                 | \$3,240  | 9 堂    | 基本動作的學習與練習，可<br>以打好進階技巧的學習基礎，<br>最重要的是『不易受傷』                                                       |
|                 | 四   | 3/3-4/28             |           | 18:00-20:00          |                 | \$3,240  | 9 堂    |                                                                                                    |
|                 | 五   | 3/4-4/29             |           | 20:00-22:00          |                 | \$3,240  | 9 堂    |                                                                                                    |
|                 | 六   | 3/5-4/30             |           | 18:00-20:00          |                 | \$3,240  | 9 堂    |                                                                                                    |
|                 | 日   | 3/6-4/24             |           | 12:00-14:00          |                 | \$3,240  | 9 堂    |                                                                                                    |
|                 |     |                      |           | 18:00-20:00          |                 | \$3,240  | 9 堂    |                                                                                                    |
|                 |     |                      |           | 12:00-14:00          |                 | \$2,880  | 8 堂    |                                                                                                    |
|                 |     |                      |           | 18:00-20:00          |                 | \$2,880  | 8 堂    |                                                                                                    |

## 攀岩

| 星期 | 日期                                                           | 人數        | 上課時間        | 體驗費用 / 人        | 時數 / 堂 | 備註                                        |
|----|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------------|--------|-------------------------------------------|
| 六  | 03/05、03/12、03/19、03/26<br>04/02、04/09、04/16、04/23、<br>04/30 | 3 人<br>開班 | 10:00-11:00 | \$400<br>(1 小時) | 1 堂    | 攀岩體驗課程如遇氣候<br>( 雨天 ) 等因素，不適<br>合開課時將取消課程。 |
|    |                                                              |           | 11:00-12:00 |                 |        |                                           |
|    |                                                              |           | 19:00-20:00 |                 |        |                                           |
|    |                                                              |           | 20:00-21:00 |                 |        |                                           |
| 日  | 03/06、03/13、03/20、03/27<br>04/03、04/10、04/17、04/24           |           | 10:00-11:00 |                 |        |                                           |
|    |                                                              |           | 11:00-12:00 |                 |        |                                           |
|    |                                                              |           | 19:00-20:00 |                 |        |                                           |
|    |                                                              |           | 20:00-21:00 |                 |        |                                           |







# 球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲



★凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠 ( 家教一對一 ) 享續報 95 折優惠

★網路報名享 95 折優惠 ( 以上優惠不得併入其他課程 )

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201



## 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<br>家教班 | 一至日 | 開課後<br>三個月內<br>完成課程 | 1 對 1     | 需配合<br>現場時段<br>與教練預約                      | \$1,300           | \$10,000 | 10hr   | ★一對一家教班續報享 95 折優惠。<br>★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                                                           |
| 兒童桌球<br>團體班 | 六   | 3/5-4/30            | 5 人<br>開班 | 09:00-10:30<br>13:30-15:00<br>15:00-16:30 | \$350<br>(1.5 小時) | \$2,430  | 9 堂    | 提升反應、靈敏度、協調和操作思維能力                                             |



## 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<br>家教班 | 一至日 | 開課後<br>三個月內<br>完成課程  | 1 對 1     | 需配合<br>現場時段<br>與教練預約 | \$1,300         | \$12,000 | 10hr   | ★一對一家教班續報享 95 折優惠。<br>★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<br>團體班   | 一   | 3/7-4/25<br>(4/4 停課) | 4 人<br>開班 | 20:00-21:00          | \$350<br>(1 小時) | \$2,100  | 7 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，鍛練協調能力 |
|             |     |                      |           | 21:00-22:00          |                 |          |        |                                                                    |
|             | 三   | 3/2-4/27             |           | 18:00-19:00          |                 | \$2,700  | 9 堂    |                                                                    |
|             |     |                      |           | 19:00-20:00          |                 |          |        |                                                                    |
|             | 四   | 3/3-4/28             |           | 20:00-21:00          |                 | \$2,700  | 9 堂    |                                                                    |
|             |     |                      |           | 19:00-20:00          |                 | \$2,700  |        |                                                                    |
|             | 日   | 3/6-4/24             |           | 20:00-21:00          |                 | \$2,400  | 8 堂    |                                                                    |



## 凍省專區

【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                   | 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<br>(55 歲以上) | 一  | 3/1-4/26<br>(4/5 停課) | 7 人<br>開班 | 14:00-15:00 | \$120           | \$960    | 8 堂    |
|                    |    |                      |           | 15:00-16:00 | (1 小時)          |          |        |
| 羽球樂齡專班<br>(55 歲以上) | 三  | 3/2-4/27             |           | 14:00-16:00 | \$240<br>(2 小時) | \$2,160  | 9 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★

| 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   | 3/1-3/31             | 9 人<br>開班 | 09:00-10:00 | \$120    | \$1,200  | 10 堂   |
| 成人泳訓班                |       | 4/7-4/28             |           | 20:00-21:00 |          | \$840    | 7 堂    |
| 成人晨間泳訓班              | 三、五   | 3/2-3/30             |           | 09:00-10:00 |          | \$1,080  | 9 堂    |
| 成人團體班                |       | 4/6-4/29             |           | 20:00-21:00 |          | \$960    | 8 堂    |
| 樂活游泳班<br>* 需 55 歲以上  | 一、三、五 | 3/2-3/30             |           | 08:00-09:00 |          | \$1,560  | 13 堂   |
| 銀髮族游泳班<br>* 需 55 歲以上 |       | 4/1-4/29<br>(4/4 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   |
|--------------------|----|----------|-------|-------------|----------|----------|--------|------|
| ★ 銀髮族有氧 (需 55 歲以上) | 四  | 3/3-4/28 | 8 人開班 | 15:00-16:30 | \$180    | \$1,620  | 9 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  | 3/4-4/29 | 8 人開班 | 12:00-13:00 | \$120    | \$1,080  | 9 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  | 3/7-4/25 (4/4 停課) | 8 人開班 | 14:00-14:50 | \$120    | \$840    | 7 堂    | K     |
| ★    | 早晨曲線雕塑飛輪 | 三  | 3/2-4/27          |       | 09:00-09:50 | \$120    | \$1,080  | 9 堂    | BOBO  |
|      | 心肺燃脂飛輪   |    |                   |       | 10:00-10:50 | \$120    | \$1,080  | 9 堂    |       |
|      | 心肺燃脂飛輪   |    |                   |       | 11:00-11:50 | \$120    | \$1,080  | 9 堂    |       |
| ★    | 晨間燃脂飛輪   | 四  | 3/3-4/28          |       | 08:00-08:50 | \$120    | \$1,080  | 9 堂    | BOBO  |
| ★    | 燃脂雕塑飛輪   | 五  | 3/4-4/29          |       | 09:00-09:50 | \$120    | \$1,080  | 9 堂    | Canon |
|      | 雕塑飛輪     |    |                   |       | 10:00-10:50 | \$120    | \$1,080  | 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

【2/28 前報名 111-2月空中瑜珈續報者享 95 折】

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        | 3/7-3/28 | 6 人<br>開班          | ★           | 10:00-11:00 ( 需有基礎 )     | 林奕伶  | \$400    | \$1,600            | 4 堂    |
|      |          |          |                    | ★           | 11:15-12:15(入門)          |      |          | 4 堂                |        |
|      |          |          |                    |             | 14:00-15:00 NEW          | 洪長英  |          | \$1,600            | 4 堂    |
|      | 二        | 3/1-3/29 |                    | ★           | 10:00-11:00 (L2 需有基礎)    | 抱抱   |          | \$2,000            | 5 堂    |
|      |          |          |                    |             | 11:10-12:10 (L.1 入門) NEW |      |          |                    | 5 堂    |
|      |          |          |                    |             | 18:15-19:15 NEW          | 洪長英  |          | \$2,000            | 5 堂    |
|      |          |          |                    | ★           | 19:30-20:30 ( 需有基礎 )     | Anee |          | \$2,000            | 5 堂    |
|      |          |          |                    |             | 21:00-22:00              | 洪長英  |          | \$2,000            | 5 堂    |
|      |          |          |                    |             | 21:00-22:00 ( 進階 )       | 洪長英  |          | \$2,000            | 5 堂    |
|      |          |          |                    | 三           | 3/2-3/30                 | ★    |          | 21:00-22:00 ( 進階 ) | 洪長英    |
| 日    | 3/6-3/27 | ★        | 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        | 3/7-3/28 | ★                  | 18:30-19:30 | Anee                     |      | \$1,600  | 4 堂                |        |

| 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  | 4/11-4/25<br>(4/4 停課) | 6 人<br>開班 | ★    | 10:00-11:00 ( 需有基礎 )            | 林奕伶  | \$400    | \$1,200            | 3 堂    |         |     |
|      |    |                       |           | ★    | 11:15-12:15 ( 入門 )              |      |          | 3 堂                |        |         |     |
|      |    |                       |           |      | 14:00-15:00 <b>NEW</b>          | 洪長英  |          | \$1,200            | 3 堂    |         |     |
|      | 二  | 4/12-4/26<br>(4/5 停課) |           | ★    | 10:00-11:00 (L2 需有基礎)           | 抱抱   |          | \$1,200            | 3 堂    |         |     |
|      |    |                       |           |      | 11:10-12:10 (L.1 入門) <b>NEW</b> |      |          |                    | 3 堂    |         |     |
|      |    |                       |           |      | 18:15-19:15 <b>NEW</b>          | 洪長英  |          | \$1,200            | 3 堂    |         |     |
|      |    |                       |           | ★    | 19:30-20:30 ( 需有基礎 )            | Anee |          | \$1,200            | 3 堂    |         |     |
|      |    |                       |           |      | 21:00-22:00                     | 洪長英  |          | \$1,200            | 3 堂    |         |     |
|      |    |                       |           | 三    | 4/6-4/27                        | ★    |          | 21:00-22:00 ( 進階 ) | 洪長英    | \$1,600 | 4 堂 |
|      |    |                       |           | 日    | 4/3-4/24                        | ★    |          | 10:10-11:10        | 依涵     | \$1,600 | 4 堂 |
|      | ★  | 11:20-12:20 ( 進階 )    |           |      |                                 | 依涵   |          | \$1,600            | 4 堂    |         |     |
|      | ★  | 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！

三月

四月

★ 1/23-2/5: 原班續報:1 門 9 折; 2 門 88 折; 3 門 85 折。

★ 2/6-2/28: 舊生 9 折、新生 9 5 折優惠; 2 門 88 折。【開課前線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 9 月至 111 年 2 月) 上課之學員

★ 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。  
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 (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  | 3/7-4/25 (4/4 停課) | 6 人<br>開班 | 10:00-11:00 | \$375    | \$1,750  | 7 堂    | 筆筆 |                            |  |
| 幼兒系列          |        |    |                   |           |             |          |          |        |    | 適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒 (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 |                            |  |
| 幼兒律動 NEW      |        | 二  | 3/1-4/26 (4/5 停課) | 6 人<br>開班 | 18:30-19:10 | \$250    | \$2,000  | 8 堂    | 蚊子 |                            |  |
| 小小芭蕾舞伶娜 NEW   |        |    |                   |           | 19:00-20:00 | \$300    | \$2,000  | 8 堂    | 伶伶 |                            |  |
| 幼兒美語律動及繪本     |        | 三  | 3/2-4/27          |           | 10:00-11:00 | \$250    | \$2,250  | 9 堂    | 佳佳 |                            |  |
| 幼兒流行舞         |        |    |                   |           | 19:00-20:00 | \$250    | \$2,250  | 9 堂    | 白雪 |                            |  |
| 幼兒美語律動及繪本 NEW |        | 五  | 3/4-4/29          |           | 10:00-11:00 | \$250    | \$2,250  | 9 堂    | 佳佳 |                            |  |
| 幼兒武術體能        |        | 六  | 3/5-4/30          |           | 09:00-10:00 | \$250    | \$2,250  | 9 堂    | 阿豪 |                            |  |
| ★             | 幼兒芭蕾   | 六  | 3/5-4/30          | 8 人       | 10:00-11:00 | \$200    | \$1,350  | 9 堂    | 煜瑄 |                            |  |
| ★             | 幼兒律動街舞 | 六  | 3/12-4/30         | 開班        | 13:50-14:50 | \$200    | \$1,200  | 8 堂    | 六六 |                            |  |

# 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  
(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  | 3/5-4/30 | 6 人<br>開班 | 10:10-11:10 | \$300    | \$2,250  | 9 堂    | 阿豪     |  |
| 兒童芭蕾              |    |          |           | 14:30-15:30 | \$300    | \$2,250  | 9 堂    | 瑋瑋     |  |
| ★ 兒童流行舞 - 進階      | 六  | 3/5-4/30 | 8 人<br>開班 | 15:00-16:00 | \$200    | \$1,350  | 9 堂    | Phoebe |  |
| ★ 兒童流行舞 (小一 ~ 小三) |    |          |           | 16:10-17:10 | \$200    | \$1,350  | 9 堂    | Phoebe |  |

# 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

| 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 | 四  | 3/3-4/28 | 6 人<br>開班 | 20:00-21:00 | \$300    | \$2,250  | 9 堂    | 林奕伶 |  |

# 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  |  |
|--------|----|-------------------|-----------|-------------|----------|----------|--------|-----|--|
| ★ 自由搏擊 | 二  | 3/8-4/25 (4/5 停課) | 6 人<br>開班 | 19:30-20:30 | \$300    | \$2,100  | 7 堂    | 小鐵  |  |
| ★ 自由搏擊 | 四  | 3/10-4/28         |           | 19:30-20:30 | \$300    | \$2,400  | 8 堂    | 小鐵  |  |
| ★ 合氣道  | 六  | 3/5-4/30          |           | 13:30-14:30 | \$300    | \$2,250  | 9 堂    | 王水賢 |  |

★ 1/23-2/5: 原班續報:1 門 9 折; 2 門 88 折; 3 門 85 折。

★ 2/6-2/28: 舊生 9 折、新生 9 5 折優惠; 2 門 88 折。【開課前線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 9 月至 111 年 2 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

# 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  | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 8 人<br>開班 | 10:20-11:50 | \$300    | \$1,540  | 7 堂    | 鄭卓英    |
| 拉丁倫巴入門NEW     |    |                    |           | 14:00-15:00 | \$200    | \$1,400  | 7 堂    | 阿爆     |
| 成人流行 MV 舞 NEW | 三  | 3/2-4/27           |           | 10:10-11:10 | \$200    | \$1,800  | 9 堂    | Mia    |
| ★ 韓風熱力 MV 舞蹈  |    |                    |           | 18:30-19:30 | \$200    | \$1,305  | 9 堂    | 白雪     |
| ★ 埃風肚皮舞       | 四  | 3/3-4/28           |           | 19:30-21:00 | \$300    | \$1,980  | 9 堂    | 鄭卓英    |
| 流行 MV 舞蹈      |    |                    |           | 20:40-21:40 | \$200    | \$1,305  | 9 堂    | Ellie  |
| HipHop        | 五  | 3/4-4/29           |           | 20:15-21:45 | \$300    | \$1,935  | 9 堂    | FaFa   |
| 流行 MV 舞蹈 NEW  | 六  | 3/5-4/30           |           | 11:10-12:10 | \$200    | \$1,350  | 9 堂    | Vivian |

★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  |
|-------------|----|----------|-----------|-------------|----------|----------|--------|-----|
| Swing 搖擺爵士舞 | 四  | 3/3-4/28 | 6 人<br>開班 | 10:00-11:30 | \$300    | \$2,700  | 9 堂    | 克里斯 |
| ★ 日本舞       | 六  | 3/5-4/30 |           | 11:30-13:00 | \$300    | \$2,700  | 9 堂    | 彭春霞 |

# 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           | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 8 人<br>開班 | 18:30-19:20 | \$200    | \$1,015     | 7 堂    | 張耀仁     |
| 快速燃脂飛輪            |                 |             |                    |           | 19:30-20:20 | \$300    | \$1,260     | 7 堂    |         |
| ★                 | 簡單雕塑飛輪          |             |                    |           | 20:30-21:20 | \$200    | \$1,015     | 7 堂    |         |
| 燃脂雕塑飛輪            |                 | 二           | 3/1-4/26(4/5 停課 )  |           | 10:00-10:50 | \$200    | \$1,000     | 8 堂    | BOBO    |
| 史考特飛輪 ( 初 + 進 )   |                 |             |                    |           | 18:30-19:20 | \$200    | \$1,160     | 8 堂    | Scott   |
| 史考特飛輪 ( 初 + 進 )   |                 |             |                    |           | 19:30-20:20 | \$300    | \$1,440     | 8 堂    |         |
| ★                 | 史考特飛輪 ( 初 + 進 ) |             |                    |           | 20:30-21:20 | \$200    | \$1,160     | 8 堂    |         |
| ★                 | 飆汗飛輪            |             |                    |           | 三           | 3/2-4/27 | 18:40-19:30 | \$200  | \$1,305 |
| ★                 | 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            | 18:30-19:20 | \$200              |           |             |          | \$1,305     | 9 堂    | 加欣      |
| ★                 | 節奏飛輪            | 四           | 3/3-4/28           |           | 19:30-20:20 | \$300    | \$1,620     | 9 堂    |         |
| ★                 | 飛輪有氧            |             |                    |           | 20:30-21:20 | \$200    | \$1,305     | 9 堂    |         |
| 爆汗燃脂飛輪            |                 | 五           | 3/4-4/29           |           | 18:30-19:20 | \$200    | \$1,305     | 9 堂    | BOBO    |
| 快速瘦身飛輪            |                 |             |                    |           | 19:30-20:20 | \$300    | \$1,620     | 9 堂    | Eric    |
| 減肥入門飛輪 <b>NEW</b> |                 |             |                    |           | 20:30-21:20 | \$200    | \$1,305     | 9 堂    | BOBO    |
| 早安活力飛輪            |                 | 六           | 3/5-4/30           |           | 07:00-07:50 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    | Canon   |
| ★                 | 活力燃脂飛輪          |             |                    |           | 08:00-08:50 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    |         |
| 快樂雕塑飛輪            |                 |             |                    |           | 09:00-09:50 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    |         |
| ★                 | 活力飛輪            |             |                    |           | 10:00-10:50 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    |         |
| 減脂飛輪              |                 |             |                    |           | 11:00-11:50 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    |         |
| ★ 智能飛輪            |                 | 日           | 3/6-4/24           |           | 10:00-10:50 | \$200    | \$1,200     | 8 堂    | Jackey  |
| 智能飛輪              |                 |             |                    |           | 11:00-11:50 | \$200    | \$1,200     | 8 堂    |         |
| 簡單燃脂飛輪            |                 |             |                    |           | 17:10-18:00 | \$200    | \$1,200     | 8 堂    | Canon   |
| 活力燃脂飛輪            |                 |             |                    |           | 18:10-19:00 | \$200    | \$1,200     | 8 堂    |         |
| 飛輪有氧              |                 |             |                    |           | 19:10-20:00 | \$200    | \$1,200     | 8 堂    |         |



★ 1/23-2/5: 原班續報 :1 門 9 折 ; 2 門 88 折 ; 3 門 85 折。

★ 2/6-2/28: 舊生 9 折、新生 9 5 折優惠 ; 2 門 88 折。【開課前線上報名課程皆享 95 折優惠】

※( 以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區 )

※ 舊生為 ( 110 年 9 月至 111 年 2 月 ) 上課之學員

★ 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         | 3/2-3/30           | 8 人<br>開班   | 09:00-10:00 | \$300             | \$2,340     | 13 堂        | 羽欣      |
| 魔鬼瘦身班 ( 需自備瑜珈墊 )       | 一三五         | 4/1-4/29 (4/4 停課 ) |             | 09:00-10:00 | \$300             | \$2,160     | 12 堂        | 羽欣      |
| 魔鬼瘦身班 ( 需自備瑜珈墊 )       | 六           | 3/5-3/27           |             | 10:00-11:00 | \$300             | \$1,440     | 8 堂         | 羽欣      |
|                        | 日           |                    |             | 18:30-19:30 |                   |             |             | 佳贏      |
| 魔鬼瘦身班 ( 需自備瑜珈墊 )       | 六           | 4/2-4/30           |             | 10:00-11:00 | \$300             | \$1,620     | 9 堂         | 羽欣      |
|                        | 日           |                    |             | 18:30-19:30 |                   |             |             | 佳贏      |
| 拳擊有氧 <b>NEW</b>        | 一           | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) |             | 09:00-10:00 | \$250             | \$1,225     | 7 堂         | 恰恰      |
| Hi Low 燃脂有氧            |             |                    |             | 10:10-11:10 | \$200             | \$1,015     | 7 堂         | 羽欣      |
| ZUMBA®                 |             |                    |             | 13:30-14:30 | \$200             | \$875       | 7 堂         | Nita    |
| ZUMBA® <b>NEW</b>      |             |                    |             | 18:30-19:30 | \$200             | \$1,015     | 7 堂         | 婷婷      |
| ★ ZUMBA®               |             |                    |             | 19:40-20:40 | \$200             | \$1,015     | 7 堂         | Ruby    |
| 肌力綜合有氧                 |             |                    |             | 19:40-20:40 | \$250             | \$1,260     | 7 堂         | 曾琦媚     |
| ★ 減肥有氧                 |             |                    |             | 20:50-21:50 | \$200             | \$1,015     | 7 堂         | 謝伊淳     |
| 燃脂有氧 <b>NEW</b>        |             |                    |             | 20:50-21:50 | \$200             | \$1,015     | 7 堂         | 丁小雨     |
| ★ ZUMBA®               |             |                    |             | 二           | 3/1-4/26(4/5 停課 ) | 09:00-10:00 | \$200       | \$1,040 |
| 拳擊有氧                   | 10:10-11:10 | \$250              |             |             |                   | \$1,400     | 8 堂         | 丁丁      |
| ZUMBA®                 | 11:20-12:20 | \$200              |             |             |                   | \$1,040     | 8 堂         | 珮綺      |
| 流行舞蹈有氧                 | 14:40-15:40 | \$200              |             |             |                   | \$1,000     | 8 堂         | FaFa    |
| 流行舞蹈有氧                 | 17:10-18:10 | \$200              |             |             |                   | \$1,000     | 8 堂         | FaFa    |
| 拳擊有氧                   | 19:40-20:40 | \$250              |             |             |                   | \$1,440     | 8 堂         | 蚊子      |
| 燃脂肌力有氧                 | 20:30-21:30 | \$200              |             |             |                   | \$1,160     | 8 堂         | 楊甯      |
| UA Training( 需自備瑜珈墊 )  | 三           | 3/2-4/27           | 09:00-10:00 |             |                   | \$200       | \$1,305     | 9 堂     |
| ZUMBA®                 |             |                    | 09:00-10:00 | \$200       | \$1,170           | 9 堂         | 小橘子         |         |
| ★ 燃脂有氧                 |             |                    | 14:00-15:00 | \$200       | \$1,125           | 9 堂         | Cathy( 凱其 ) |         |
| S 曲線雕塑有氧 ( 需自備瑜珈墊 )    |             |                    | 17:20-18:20 | \$200       | \$1,125           | 9 堂         | 小乖          |         |
| iENEGY 燃脂肌力 ( 需自備瑜珈墊 ) |             |                    | 18:30-19:30 | \$200       | \$1,305           | 9 堂         | 小乖          |         |
| ZUMBA®                 |             |                    | 18:30-19:30 | \$200       | \$1,305           | 9 堂         | Ruby        |         |
| 格鬥燃脂                   |             |                    | 19:40-20:40 | \$250       | \$1,620           | 9 堂         | 羽欣          |         |
| iPARTY                 |             |                    | 19:40-20:40 | \$250       | \$1,620           | 9 堂         | 鮪魚          |         |
| 活力有氧                   |             |                    | 20:50-21:50 | \$200       | \$1,305           | 9 堂         | 呂曉怡         |         |
| ★ ZUMBA®               |             |                    | 20:50-21:50 | \$200       | \$1,305           | 9 堂         | Jimi        |         |

# 有氧系列

# AEROBIC

★ 1/23-2/5: 原班續報:1 門 9 折; 2 門 88 折; 3 門 85 折。

★ 2/6-2/28: 舊生 9 折、新生 9.5 折優惠; 2 門 88 折。【開課前線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 9 月至 111 年 2 月) 上課之學員

★ 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      |
|------|------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------|--------|---------|
| ★    | 拳擊有氧                   | 四           | 3/3-4/28  | 8 人<br>開班   | 09:00-10:00 | \$250    | \$1,125     | 9 堂    | Doris   |
|      | ZUMBA®                 |             |           |             | 09:00-10:00 | \$200    | \$1,170     | 9 堂    | Nita    |
|      | 韻律有氧                   |             |           |             | 10:10-11:10 | \$200    | \$1,125     | 9 堂    | Doris   |
| ★    | 甩汗燃脂有氧                 |             |           |             | 18:20-19:20 | \$200    | \$1,305     | 9 堂    | 楊甯      |
| ★    | ZUMBA®                 |             |           |             | 18:30-19:30 | \$200    | \$1,305     | 9 堂    | 珮綺      |
|      | i Party                |             |           |             | 19:40-20:40 | \$250    | \$1,620     | 9 堂    | Yvonne  |
|      | Strong Nation™ (需自備滾筒) |             |           |             | 20:50-21:50 | \$250    | \$1,575     | 9 堂    | Yvonne  |
|      | 電流拳擊 (需自備瑜珈墊)          |             |           |             | 五           | 3/4-4/29 | 09:00-10:00 | \$200  | \$1,125 |
|      | ZUMBA® (需自備瑜珈墊)        | 10:10-11:10 | \$200     |             |             |          | \$1,305     | 9 堂    | 愛紗      |
|      | 格鬥燃脂                   | 10:10-11:10 | \$200     |             |             |          | \$1,305     | 9 堂    | 羽欣      |
|      | ZUMBA®                 | 13:30-14:30 | \$200     |             |             |          | \$1,125     | 9 堂    | Coka    |
|      | 綜合有氧                   | 18:40-19:40 | \$200     |             |             |          | \$1,305     | 9 堂    | Claire  |
| ★    | Strong Nation™         | 19:50-20:50 | \$250     |             |             |          | \$1,620     | 9 堂    | Claire  |
|      | ZUMBA®                 | 20:00-21:00 | \$200     |             |             |          | \$1,305     | 9 堂    | 珮綺      |
| ★    | i Party                | 六           | 3/5-4/30  |             |             |          | 09:00-10:00 | \$200  | \$1,350 |
|      | 成人瘦身有氧                 |             |           |             | 09:00-10:00 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    | 瑋瑋      |
|      | 活力有氧                   |             |           |             | 10:10-11:10 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    | Betty   |
|      | Strong Nation™ (需自備滾筒) |             |           |             | 10:10-11:10 | \$250    | \$1,575     | 9 堂    | Yvonne  |
|      | 肌力雕塑間歇 (20 人滿班)        |             |           |             | 11:30-12:30 | \$250    | \$1,575     | 9 堂    | Mark    |
| ★    | ZUMBA®                 |             |           |             | 11:20-12:20 | \$200    | \$1,350     | 9 堂    | Betty   |
| ★    | ZUMBA®                 |             |           | 13:00-14:00 | \$200       | \$1,350  | 9 堂         | Kathy  |         |
| ★    | ZUMBA®                 |             |           | 19:40-20:40 | \$200       | \$1,350  | 9 堂         | 珮綺     |         |
| ★    | ZUMBA®                 | 日           | 3/13-4/24 | 09:00-10:00 | \$200       | \$1,050  | 7 堂         | Kathy  |         |
| ★    | ZUMBA®                 |             |           | 10:10-11:10 | \$200       | \$1,050  | 7 堂         | Kathy  |         |
| ★    | 拳擊有氧                   |             |           | 09:00-10:00 | \$250       | \$1,400  | 8 堂         | WEN    |         |
|      | 韻律有氧 (需自備瑜珈墊)          |             | 3/6-4/24  | 10:10-11:10 | \$200       | \$1,200  | 8 堂         | 梅子     |         |
|      | ZUMBA®                 |             |           | 11:20-12:20 | \$200       | \$1,200  | 8 堂         | 婷婷     |         |
|      | 瘦身有氧                   |             |           | 17:20-18:20 | \$200       | \$1,200  | 8 堂         | FaFa   |         |

# 有氧系列 AEROBIC

★ 1/23-2/5: 原班續報 :1 門 9 折 ; 2 門 88 折 ; 3 門 85 折。

★ 2/6-2/28: 舊生 9 折、新生 9 5 折優惠 ; 2 門 88 折。【開課前線上報名課程皆享 95 折優惠】

※( 以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區 )

※ 舊生為 ( 110 年 9 月至 111 年 2 月 ) 上課之學員

★ 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           | 3/7-4/25 (4/4 停課) | 8 人<br>開班 | 09:00-10:00 | \$200             | \$875       | 7 堂     | 周永茜         |
|      | 舒緩瑜珈                        |             |                   |           | 13:30-14:30 | \$200             | \$875       | 7 堂     | Zoe         |
|      | 燃脂瑜珈                        |             |                   |           | 18:30-19:30 | \$200             | \$1,015     | 7 堂     | Code        |
|      | 墊上核心                        |             |                   |           | 18:30-19:30 | \$250             | \$1,260     | 7 堂     | Sophia      |
|      | 舒緩瑜珈                        |             |                   |           | 19:40-20:40 | \$250             | \$1,260     | 7 堂     |             |
|      | 流動瑜珈                        |             |                   |           | 19:40-20:40 | \$250             | \$1,260     | 7 堂     | Code        |
|      | 體雕瑜珈                        |             |                   |           | 20:50-21:50 | \$250             | \$1,260     | 7 堂     |             |
|      | 皮拉提斯                        |             |                   |           | 20:50-21:50 | \$250             | \$1,260     | 7 堂     | 曾琦媚         |
|      | 晨間瑜珈                        |             |                   |           | 07:00-08:00 | \$200             | \$1,000     | 8 堂     | YuYu        |
| ★    | 哈達瑜珈                        |             |                   |           | 二           | 3/1-4/26 (4/5 停課) | 09:00-10:00 | \$200   | \$1,000     |
| ★    | 瑜珈 Yoga                     | 10:10-11:10 | \$200             |           |             |                   | \$1,000     | 8 堂     |             |
| ★    | 墊上皮拉提斯                      | 10:10-11:10 | \$200             |           |             |                   | \$1,000     | 8 堂     | 林奕伶         |
|      | 活力動瑜珈                       | 11:20-12:20 | \$200             |           |             |                   | \$1,000     | 8 堂     |             |
| ★    | 塑身皮拉提斯                      | 18:10-19:10 | \$200             |           |             |                   | \$1,160     | 8 堂     | hsieh-hsieh |
|      | 瑜珈 Yoga                     | 18:40-19:40 | \$200             |           |             |                   | \$1,160     | 8 堂     | Nina        |
|      | 動力瑜珈                        | 19:20-20:20 | \$250             |           |             |                   | \$1,440     | 8 堂     | hsieh-hsieh |
|      | 哈達瑜珈                        | 19:50-20:50 | \$250             |           |             |                   | \$1,440     | 8 堂     | Nina        |
|      | 陰陽瑜珈                        | 21:00-22:00 | \$200             |           |             |                   | \$1,160     | 8 堂     |             |
|      | 雕塑瑜珈愛滾筒                     | 三           | 3/2-4/27          |           |             |                   | 10:10-11:10 | \$250   | \$1,350     |
|      | 瑜珈 YOGA <b>NEW</b>          |             |                   |           | 18:30-19:30 | \$200             | \$1,305     | 9 堂     | Benny       |
|      | 動物流肌力 <b>NEW</b>            |             |                   |           | 19:40-20:40 | \$250             | \$1,620     | 9 堂     | Mark        |
| ★    | 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                        |             |                   |           | 21:00-22:00 | \$200             | \$1,440     | 9 堂     | phoebe      |
| ★    | 流動瑜珈                        |             |                   |           | 四           | 3/3-4/28          | 09:00-10:00 | \$200   | \$1,125     |
|      | 伸展瑜珈                        | 10:10-11:10 | \$200             |           |             |                   | \$1,125     | 9 堂     |             |
|      | 哈達瑜珈                        | 18:30-19:30 | \$200             |           |             |                   | \$1,305     | 9 堂     | 小 C         |
|      | 全方位美體伸展 <b>NEW</b>          | 19:30-20:30 | \$250             |           |             |                   | \$1,620     | 9 堂     | 楊甯          |
| ★    | 彼拉提斯                        | 19:40-20:40 | \$250             |           |             |                   | \$1,620     | 9 堂     | 小 C         |
| ★    | 伸展瑜珈                        | 20:50-21:50 | \$200             |           |             |                   | \$1,305     | 9 堂     |             |
|      | 伸展雕塑瑜珈                      | 五           | 3/4-4/29          |           |             |                   | 10:10-11:10 | \$200   | \$1,125     |
|      | 輕活力瑜珈                       |             |                   |           | 14:30-15:30 | \$200             | \$1,125     | 9 堂     | Zoe         |
| ★    | 哈達瑜珈                        |             |                   |           | 18:30-19:30 | \$200             | \$1,305     | 9 堂     | Cici        |
|      | 皮拉提斯 <b>NEW</b>             |             |                   |           | 18:50-19:50 | \$200             | \$1,305     | 9 堂     | 瑋瑋          |
| ★    | 正位瑜珈                        |             |                   |           | 19:40-20:40 | \$250             | \$1,620     | 9 堂     | Cici        |
| ★    | 瑜珈 Yoga                     |             |                   |           | 20:50-21:50 | \$200             | \$1,305     | 9 堂     |             |
|      | 舒緩伸展瑜珈 (滿班 15 人) <b>NEW</b> |             |                   |           |             | 21:00-22:00       | \$200       | \$1,620 | 9 堂         |
| ★    | 核心瑜珈                        | 六           | 3/5-4/30          |           | 09:10-10:10 | \$200             | \$1,350     | 9 堂     | Janis       |
|      | 流暢瑜珈                        |             |                   |           | 10:20-11:20 | \$200             | \$1,350     | 9 堂     |             |
|      | 舒緩瑜珈                        |             |                   |           | 11:30-12:30 | \$200             | \$1,350     | 9 堂     |             |
| ★    | 伸展瑜珈                        |             |                   |           | 14:50-15:50 | \$200             | \$1,350     | 9 堂     | 曉梅          |
|      | 塑身彼拉提斯                      |             |                   |           | 16:00-17:00 | \$200             | \$1,350     | 9 堂     |             |
|      | 正位療癒瑜珈                      | 日           | 3/6-4/24          |           | 09:30-10:30 | \$200             | \$1,200     | 8 堂     | 洪長英         |
| ★    | 舒壓瑜珈                        |             |                   |           | 10:40-11:40 | \$200             | \$1,200     | 8 堂     |             |
|      | 瑜珈 Yoga                     |             |                   |           | 16:15-17:15 | \$200             | \$1,200     | 8 堂     | 憶瑄          |



★ 1/23-2/5: 原班續報 :1 門 9 折 ; 2 門 88 折 ; 3 門 85 折。

★ 2/6-2/28: 舊生 9 折、新生 9 5 折優惠 ; 2 門 88 折。【開課前線上報名課程皆享 95 折優惠】

※( 以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區 )

※ 舊生為 ( 110 年 9 月至 111 年 2 月 ) 上課之學員

★ 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<br>團體班 | 一  | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 6 人<br>開班 | 19:50-20:50           | \$375    | \$2,275  | 7 堂    | 黑糖   |
|            |    | 21:00-22:00        |           | 7 堂                   |          |          |        |      |
|            | 二  | 3/1-4/26 (4/5 停課 ) |           | ★ 20:30-21:30(8 人滿班 ) |          | \$2,600  | 8 堂    | 阿君   |
|            | 三  | 3/2-4/27           |           | 18:30-19:30           |          | \$2,925  | 9 堂    | BEN  |
|            |    |                    |           | ★ 19:40-20:40         |          | \$2,925  | 9 堂    |      |
|            | 四  | 3/3-4/28           |           | 09:10-10:10           |          | \$2,925  | 9 堂    | 政邦   |
|            |    |                    |           | 10:30-11:30           |          | \$2,925  | 9 堂    | ROCK |
|            |    |                    |           | 19:00-20:00           |          | \$2,925  | 9 堂    | 政邦   |
|            |    |                    |           | 20:00-21:00           |          | \$2,925  | 9 堂    |      |
|            |    |                    |           | 21:00-22:00           |          | \$2,925  | 9 堂    |      |
|            |    |                    |           | 19:40-20:40           |          | \$2,925  | 9 堂    | A K  |
|            | 五  | 3/4-4/29           |           | 20:50-21:50           |          | \$2,925  | 9 堂    |      |
|            | 日  | 3/6-4/24           |           | 14:10-15:10           |          | \$2,600  | 8 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<br>一對四<br>精緻班 | 一  | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 3 人<br>開班 | ★    | 18:30-19:30          | \$500    | \$2,975  | 7 堂                  | 芷萱      |     |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 19:40-20:40          |          | \$2,975  | 7 堂                  |         |     |     |
|                   |    |                    |           |      | 20:50-21:50          |          | \$2,975  | 7 堂                  |         |     |     |
|                   | 二  | 3/1-4/26 (4/5 停課 ) |           |      | 09:00-10:00          |          | \$3,400  | 8 堂                  | 阿君      |     |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 10:10-11:10          |          | \$3,400  | 8 堂                  |         |     |     |
|                   |    |                    |           |      | 18:30-19:30          |          | \$3,400  | 8 堂                  | 不點      |     |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 19:40-20:40          |          | \$3,400  | 8 堂                  | 芷萱      |     |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 20:50-21:50          |          | \$3,400  | 8 堂                  |         |     |     |
|                   |    |                    |           | 三    | 3/2-4/27             |          |          | 10:00-11:00          | \$3,825 | 9 堂 | 爾寧  |
|                   | ★  | 11:00-12:00        |           |      |                      |          | \$3,825  | 9 堂                  | Wush    |     |     |
|                   |    | 18:40-19:40        |           |      |                      |          | \$3,825  | 9 堂                  | Wush    |     |     |
|                   |    | 19:50-20:50        |           |      |                      |          | \$3,825  | 9 堂                  |         |     |     |
|                   |    | 21:00-22:00        |           |      |                      |          | \$3,825  | 9 堂                  |         |     |     |
|                   | 四  | 3/3-4/28           |           |      |                      |          |          | 19:00-20:00 ( 初階訓練 ) | \$3,825 | 9 堂 | 溫水  |
|                   |    |                    |           |      |                      |          |          | 20:00-21:00 ( 蜜桃養成 ) | \$3,825 | 9 堂 |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 21:00-22:00 ( 肌力循環 ) |          | \$3,825  | 9 堂                  |         |     |     |
|                   | 五  | 3/4-4/29           |           | ★    | 18:50-19:50          |          | \$3,825  | 9 堂                  | 黑糖      |     |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 19:55-20:55          |          | \$3,825  | 9 堂                  |         |     |     |
|                   |    |                    |           |      | 21:00-22:00          |          | \$3,825  | 9 堂                  |         |     |     |
|                   |    |                    |           | 六    | 3/5-4/30             |          |          | 09:10-10:10          | \$3,825 | 9 堂 | 小偉誠 |
|                   | ★  | 17:00-18:00        |           |      |                      |          | \$3,825  | 9 堂                  | 芷萱      |     |     |
|                   | ★  | 18:10-19:10        |           |      |                      |          | \$3,825  | 9 堂                  |         |     |     |
|                   | 日  | 3/6-4/24           |           |      |                      |          |          | 09:50-10:50          | \$3,400 | 8 堂 | 爾寧  |
|                   |    |                    |           |      | 11:00-12:00          |          | \$3,400  | 8 堂                  |         |     |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 13:00-14:00          |          | \$3,400  | 8 堂                  | 黑糖      |     |     |
|                   |    |                    |           | ★    | 11:10-12:10          |          | \$3,400  | 8 堂                  | 小偉誠     |     |     |



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



板橋國民運動中心-111-2簡介

課程資訊