



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

成雙成對 一人免費

8.1 ~ 8.31 現場報名指定課程
兩人同行只要\$2,500



09-10月課程簡章

本期111-5 自111年09月01日至
111年10月31日止

★08/06(六)-08/12(五):原班續報9折。

★08/13(六)-08/31(三):舊生9折、新生95折。

※開課前線上報名課程皆享95折優惠

※舊生為(111年3月至111年8月)上課之學員

※以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、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。



成雙成對 一人免費

8.1 ~ 8.31 現場報名指定課程
兩人同行只要\$2,500

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 (12 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 團體班	三	9/7-10/26	6 人 開班	19:40-20:40	\$375	8 堂	BEN
	四	9/1-10/27		10:30-11:30		9 堂	ROCK
				19:00-20:00		9 堂	政邦
	五	9/2-10/28		20:50-21:50		9 堂	AK

飛輪系列

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 (40 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	時數 / 堂	教練
快速燃脂飛輪	一	9/5-12/26 (10/10 停課)	8 人 開班	19:30-20:20	\$300	16 堂	張耀仁

瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (24 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	時數 / 堂	教練
哈達瑜珈	二	9/6-12/27	8 人 開班	19:50-20:50	\$250	17 堂	Nina

武術系列

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 (14 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	時數 / 堂	教練
自由搏擊	四	9/1-10/27	6 人 開班	19:30-20:30	\$300	9 堂	小鐵

肌力體能

適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 (8 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	時數 / 堂	教練
活力環狀燃脂	二	9/6-10/25	5 人 開班	17:40-18:40	\$300	8 堂	Alex
	五	9/2-10/28(9/9 停課)		18:40-19:40		8 堂	智順
				19:50-20:50			偉誠

游泳系列

適合：12 足歲以上，請自備蛙鏡、泳衣、泳帽 (10 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	時數 / 堂	教練
精緻小班	二、四	9/1-9/29	6 人 開班	19:00-20:00	\$375	9 堂	專任 教練
	三、五	9/2-9/30					

- 申請退費須兩人同時辦理，退費時即取消買一送一優惠資格，無償取得贈送課程無法單獨使用。
- 開課後退費一律酌收剩餘金額 20% 違約金。計算方式： $\$2,500 - (\text{單堂課程原價} \times \text{已進行堂數}) - 20\%$ 違約金。
- 如因人數不足未開班，將協助轉至本活動其他課程或全額退費。
- 本活動優惠不可與其他折扣、優惠或行銷活動合併使用。
- 本中心保留活動調整、詮釋之權利。



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8/6-8/12舊生報名，8/13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)。
- 本期(111-5)團體課程線上報名繳費9折。
- 體適能家教班舊生95折。
- 體適能家教班報名時應審閱契約，第一堂開課日為簽約日，應於契約期限內完成課程。
- 體適能家教班應於第一次上課前，每名學員自行提供一張點名用之感應式磁卡至櫃台設定，於每次上課前親自至體適能中心櫃台完成上課報到程序(悠遊卡、一卡通、iCash或家中門禁卡等皆可)。

拳擊

【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
日	9/4-10/30	4人 開班	13:00-14:00	\$325	\$2,475	9堂	角蛙	真實的拳擊、藉由出拳及腳步的轉移，刺激全身肌肉達到高心肺高耗能訓練，除能加強體能外更提高了自我緊急防衛能力。

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	9/5-10/31 (10/10 國慶停課)	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,000	8堂	彥綸	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、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到有效率的燃脂增肌效果。
			18:40-19:40				智順	
			19:50-20:50				Alex	
			21:00-22:00				Alex	
二	9/6-10/25	5人 開班	18:40-19:40	\$2,000	8堂	Alex		
			19:50-20:50			彥綸		
			21:00-22:00			彥綸		
三	9/7-10/26	5人 開班	10:10-11:10	\$2,000	8堂	偉誠		
			12:10-13:10			偉誠		
			17:40-18:40			Alex		
			18:40-19:40			Alex		
			19:50-20:50			彥綸		
四	9/1-10/27	5人 開班	21:00-22:00	\$2,250	9堂	彥綸		
			10:20-11:20			政邦		
			17:40-18:40			育誠		
			18:40-19:40			育誠		
五	9/2-10/28	5人 開班	19:50-20:50	\$2,250	9堂	偉誠		
			09:00-10:00			婷婷		
			10:00-11:00			彥綸		
六	9/3-10/29 (9/10 中秋停課)	5人 開班	11:00-12:00	\$2,000	8堂	明桂		
			14:00-15:00			育誠		
日	9/4-10/30	5人 開班	08:00-09:00	\$2,250	9堂	婷婷		
			11:00-12:00			智順		
			15:00-16:00			丁丁		
			16:00-17:00			丁丁		

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8/6-8/12舊生報名，8/13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)。
- 本期(111-5)團體課程線上報名繳費9折。
- 體適能家教班舊生95折。
- 體適能家教班報名時應審閱契約，第一堂開課日為簽約日，應於契約期限內完成課程。
- 體適能家教班應於第一次上課前，每名學員自行提供一張點名用之感應式磁卡至櫃台設定，於每次上課前親自至體適能中心櫃台完成上課報到程序(悠遊卡、一卡通、iCash或家中門禁卡等皆可)。

【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

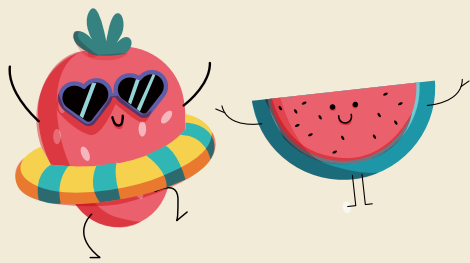
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹	
體適能 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合現 場時段與 教練預約	\$1,500	\$12,000	10hr	送免費 Inbody 兩次	由專業教練根據學員體能 及健身目標，客製化課程， 並利用科學化訓練方式， 幫助學員快速達成目標。
						\$7,000	5hr		
						\$1,500	1hr		
			1 對 2		\$900	\$7,000	10hr	送免費 Inbody 一次	
						\$4,200	5hr	每人送免費 Inbody 兩次	
						\$900	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	9/5-10/31 (10/10 國慶停課)	5 人 開班	14:00-15:00	\$300	\$2,000	8 堂	語麗	透過輕強度肌力、耐力訓練，配 合簡單的動作設計以及各式器材 組合，有效率地為運動量較少的 健身新手與 55 歲以上健齡者， 建立運動基礎、提升體能。
四	9/1-10/27		14:00-15:00		\$2,250	9 堂	語麗	
六	9/3-10/29 (9/10 中秋停課)		15:00-16:00		\$2,000	8 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	9/3-10/29 (9/10 中秋停課)	5 人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,000	8 堂	婷婷	女性會員專屬，全程由女性教練悉 心指導，體驗備受呵護的運動課程。 運用多樣器材交互訓練，達到最有 效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。
			09:00-10:00				婷婷	
			16:00-17:00				明桂	
日	9/4-10/30		09:00-10:00		\$2,250	9 堂	婷婷	
			10:00-11:00				婷婷	



泳池課程



★網路報名一律享 9 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 ★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。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。 ★本中心保留所有優惠的最終解釋權。			
				1 對 2		\$750	\$6,500					
				1 對 3		\$600	\$5,000					
				1 對 4		\$500	\$4,250					
				1 對 5		\$425	\$3,600					
包班	團體包班 ★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	\$2,450/ 班	\$18,000/ 班	10hr	★本中心無提供湊班服務，課程進行中不得換人或單獨退費。 ★原班續報 95 折優惠。			
成人有氧	成人水中有氧 ★須滿 15 歲	二、四	依開課日期 共 8 堂	達 8 人 開班	15:00-15:50 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。(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 1-3 歲 (須足歲)	親子 互動課程	六	9/3-9/24 (9/10 停課)	4 組 開班	15:10-16:00	\$600	\$1,500	3 堂	★親子共游課程 ★每組 (1 家長 +1 寶寶) 須有一位家長陪同下水上課，第二位家長陪同請另行購票 ★4 組開班，6 組滿班，師生比 1:6 組 ★寶寶請帶大毛巾、著防水尿布下水上課 ★本中心保留所有優惠最終解釋權。			
			10/1-10/29				\$2,500	5 堂				
幼兒系列 3-7 歲 (須足歲)	5 人 小小班	六	9/3-10/29 (9/10 停課)	3 人 開班	09:00-10:00	\$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。 ★課程視各門規定之開課人數開班，上課請於規定前 15 分鐘報到 ★未滿 12 歲之兒童可由一名家長免費陪伴進場 (不可使用場館設施)。 ★如因人數不足未能開班時，本中心將以簡訊或電話通知辦理轉班、保留一期或退費。 ★本中心團體課程皆為維護教學品質，私人因素請假，恕不補課。			
			日		9/4-10/30					10:30-11:30		
		二、四	9/1-9/29		11:30-12:30					\$3,600	9 堂	
			10/4-10/27		16:00-17:00					\$3,600	9 堂	
					10:30-11:30					\$3,200	8 堂	
					17:00-18:00					\$3,200	8 堂	
三、五	9/2-9/30	19:00-20:00	\$3,600	9 堂								
	10/5-10/28	10:30-11:30	\$3,200	8 堂								
兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班	六	9/3-10/29 (9/10 停課)	6 人 開班	09:00-10:00	\$375	\$2,000	8 堂	泳池特色介紹： 1.教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳四式，含自由式、仰式、蛙式、蝶式教學、姿勢調整、水中安全自救課程等循序漸進方式指導。 2.安全維護：團體每班6~9人分配一名教練(團班不得指定教練)，身高未達120公分學員，本館備有水中教學椅。教學用標準池深度為110~150公分，長度50公尺，8個水道寬，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。 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。			
			日		9/4-10/30					10:30-11:30		
		三	9/7-10/26		14:00-15:00					\$2,250	9 堂	
			五		9/2-10/28					15:00-16:00	\$2,000	8 堂
					17:00-18:00					\$2,250	9 堂	
成人系列 12 歲 以上	精緻 小班	六	9/3-10/29 (9/10 停課)	6 人 開班	10:30-11:30	\$375	\$2,000	8 堂				
			日		9/4-10/30				15:00-16:00			
		二、四	10/4-10/27		19:00-20:00							
			10/5-10/28		19:00-20:00							
	女性 專班 ★優質女教練	一、三	9/5-9/28		19:00-20:00				\$2,000	8 堂		
			10/3-10/31 (10/10 停課)		20:00-21:00				\$2,000	8 堂		
		二、四	9/1-9/29		19:00-20:00				\$2,250	9 堂		
			10/4-10/27		20:00-21:00				\$2,000	8 堂		

球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲 成人課程:16歲以上

★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 9 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
幼兒籃球	六	9/3-10/29 (停課 : 9/10、 9/17、9/24)	6 人 開班	14:00-15:00 (15 人滿班)	\$300 (1 小時)	\$1,080	6 堂	改善身體穩定度、促進大腦整合 提升情緒管理及社交能力 為將來的學習奠定基礎
幼兒足球				14:00-15:30 (12 人滿班)	\$450 (1.5 小時)			



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 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂 開課後三個月內完成課程， 逾期視同放棄上課權利， 不予退費。 ★本中心保留所有優惠的最 終解釋權。
			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 籃球團體班	六	9/3-10/29 (停課 : 9/10、 9/17、9/24)	10 人 開班	12:00-14:00 (30 人滿班)	\$400 (2 小時)	\$2,160	6 堂	學習籃球基礎與技巧、培 養團隊精神、溝通能力、 提高抗壓性
				15:00-17:00 (15 人滿班)		\$2,160	6 堂	
籃球精進班 (進階)	六	9/3-10/29 (停課 : 9/10、 9/17、9/24)	6 人 開班	17:00-19:00 (15 人滿班)	\$600 (2 小時)	\$2,880	6 堂	小班制教學，提升每位學員 的籃球技巧，除基礎觀念 外，以更深入的方式提升學 員實力。※ 建議需有基礎能 力再報名



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 家教班	一至日	開課後三個月 內完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000	10hr	★一對一家教班續報 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課 後三個月內完成課程，逾期視 同放棄上課權利，不予退費。 ★本中心保留所有優惠的最終解 釋權。	
			1 對 2		\$700	\$6,500			
			1 對 3		\$550	\$5,000			
			1 對 4		\$450	\$4,250			
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹	
羽球 兒童 團體班	六	9/3-10/29 (9/10、10/22 停課)	8 人 開班	12:00-14:00	\$400 (2 小時)	\$2,520	7 堂	掌握正確的運動技巧 樹立自信心	
	日	9/4-10/30		18:00-20:00			9 堂		
羽球 成人 團體班	二	9/6-10/25		12:00-14:00			\$2,880	8 堂	基本動作的學習與練習，可以 打好進階技巧的學習基礎，最 重要的是『不易受傷』
				18:00-20:00			\$2,880	8 堂	
	三	9/7-10/26		18:00-20:00			\$3,240	9 堂	
	四	9/1-10/27		12:00-14:00			\$2,520	7 堂	
	六	9/3-10/29 (9/10、10/22 停課)		12:00-14:00			\$2,520	7 堂	
				18:00-20:00			\$2,520	7 堂	
日	9/4-10/30	12:00-14:00	\$3,240	9 堂					

球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲 成人課程:16歲以上

- ★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 9 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

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 家教班	一至日	開課後 三個月 內完成課程	1對1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。 ★本中心保留所有優惠的最終解釋權。
			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 團體班	六	9/3-10/29 (9/10 停課)	5人 開班	09:00-10:30 13:30-15:00 15:00-16:30	\$350 (1.5 小時)	\$2,160	8 堂	提升反應、靈敏度、協調力和操作思維能力

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 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1對1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。 ★本中心保留所有優惠的最終解釋權。	
			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 成人 團體班	一	9/5-10/31 (10/10 停課)	4人 開班	20:00-21:00	\$350 (1 小時)	\$2,400	8 堂	打壁球可以集中注意力，從而增加手部及眼球運動，幫助人體提升協調能力及控制能力，亦能提高運動的準確性和敏捷力。	
				21:00-22:00					
	三	9/7-10/26		18:00-19:00			\$2,400		8 堂
				19:00-20:00					
	四	9/1-10/28		20:00-21:00			\$2,700		9 堂
				19:00-20:00					
日	9/4-10/30	20:00-21:00	\$2,700	9 \ 堂					

星期	日期	人數	上課時間	體驗費用 / 人	時數 / 堂	備註
六	09/03、09/10、09/17、09/24、 10/01、10/08、10/15、10/22、10/29	3人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			
日	09/04、09/11、09/18、09/25、 10/02、10/09、10/16、10/23、10/30	3人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			

【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 (55 歲以上)	二	9/6-10/25	7人 開班	14:00-15:00	\$120 (1 小時)	\$960	8 堂
				15:00-16:00			
羽球樂齡專班 (55 歲以上)	三	9/7-10/30	7人 開班	14:00-16:00	\$240 (2 小時)	\$1,920	8 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
成人晨間泳訓班	二、四	9/1-9/29	9 人 開班	09:00-10:00	\$120	\$1,080	9 堂
成人團體班		10/4-10/27		20:00-21:00		\$960	8 堂
成人晨間泳訓班	三、五	9/2-9/30		09:00-10:00		\$1,080	9 堂
成人團體班		10/5-10/28		20:00-21:00		\$960	8 堂
銀髮族游泳班 滿 55 歲以上	一、三、五	9/2-9/30		08:00-09:00		\$1,560	13 堂
		10/3-10/31 (10/10 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★

有氧系列

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)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	9/1-10/27	8 人開班	15:10-16:10	\$120	\$1,090	9 堂	FaFa

瑜珈系列

適合：13歲以上，請自備水壺、毛巾及並瑜珈墊上課 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
★ 基礎瑜珈	五	9/2-10/28	8 人開班	12:00-13:00	\$120	\$1,080	9 堂	phoebe

飛輪系列

適合：13歲以上，請自備水壺及毛巾上課 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
★ 簡單快速瘦身飛輪	一	9/5-10/31 (10/10 休)	8 人 開班	14:00-14:50	\$120	\$960	8 堂	K
★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	9/7-10/26		09:00-09:50	\$120	\$960	8 堂	BOBO
★ 輕鬆塑身飛輪				10:00-10:50	\$120	\$960	8 堂	
★ 晨間燃脂飛輪	四	9/1-10/27		08:00-08:50	\$120	\$1,080	9 堂	BOBO
★ 燃脂雕塑飛輪	五	9/2-10/28		09:00-09:50	\$120	\$1,080	9 堂	Canon
超入門飛輪				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

Aerial Yoga

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	9/5-9/26	6人開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$1,600	4堂
				11:15-12:15(入門)				4堂
	二	9/6-9/27		★ 10:00-11:00(需有基礎)	抱抱		\$1,600	4堂
				11:10-12:10(入門)				4堂
				★ 18:15-19:15	洪長英		\$1,600	4堂
				19:30-20:30				Anee
	三	9/7-9/28		★ 21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4堂
				★ 21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4堂
	日	9/4-9/25		★ 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	9/5-9/26		18:30-19:30	Anee	\$1,600	\$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	10/3-10/31 (10/10 休)	6人開班	10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$1,600	4堂
				11:15-12:15 (入門)				4堂
	二	10/4-10/25		★ 10:00-11:00 (L2 需有基礎)	抱抱		\$1,600	4堂
				11:10-12:10 (L.1 入門)				4堂
				★ 18:15-19:15	洪長英		\$1,600	4堂
				19:30-20:30				Anee
	三	10/5-10/26		★ 21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4堂
				★ 21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4堂
	日	10/2-10/30		★ 10:10-11:10	依涵		\$2,000	5堂
				★ 11:20-12:20 (進階)	依涵		\$2,000	5堂
空中療癒	一	10/3-10/31 (10/10 休)		18:30-19:30	Anee	\$1,600	\$1,600	4堂

注意事項：

1. 上課請勿配戴耳環/戒指/手環等，避免勾到吊床。
2. 基於安全的顧慮，懷孕、青光眼、近期內進行過眼睛、肩膀、後背、臀部、雙手、手腕等手術、骨質疏鬆、椎間盤滑脫、嚴重椎間盤突出、腦部疾病患者、心臟功能異常、血壓異常、骨骼相關疾病患者、眩暈症患者等狀態，不建議進行空中瑜珈的練習。
3. 課前一小時需空腹或足夠時間消化食物，課程中建議勿飲水過量。
4. 生理期間避免倒吊姿勢，課程進行中若遇身體不適，請主動告知該堂授課教師。
5. 若想進行空中瑜珈，記得先諮詢醫師，確保健康！

九月

十月

★ 8/6(六)-8/12(五): 原班續報 9 折。

★ 8/13(六)-8/31(三): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 3 月至 111 年 8 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

幼兒系列 PRESCHOOL

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

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
小小芭蕾舞伶	二	9/6-10/25	6 人開班	19:00-20:00	\$300	\$2,000	8 堂	琳琳
★ 幼兒流行舞	三	9/7-10/26		19:40-20:40	\$250	\$2,000	8 堂	白雪
幼兒美語律動及繪本	五	9/2-10/28		10:00-11:00	\$250	\$2,250	9 堂	佳佳
★ 幼兒芭蕾	六	9/3-10/29 (9/10 休)	8 人開班	10:00-11:00	\$200	\$1,200	8 堂	煜瑄

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 CHILD

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	9/3-10/29 (9/10 休)	6 人開班	10:10-11:10	\$300	\$2,000	8 堂	阿豪
★ 兒童流行舞 (小二~小五)			8 人開班	15:00-16:00	\$200	\$1,200	8 堂	Phoebe
★ 兒童流行舞 (小一~小三)				16:10-17:10	\$200	\$1,200	8 堂	Phoebe

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	9/6-10/25	6 人	19:30-20:30	\$300	\$2,400	8 堂	小鐵
★ 合氣道	六	9/3-10/29(9/10 休)	開班	13:30-14:30	\$300	\$2,000	8 堂	王水賢

舞蹈系列 DANCE

適合: 13 歲以上, 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

開班: 8 人 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 埃風肚皮舞	一	9/5-10/31 (10/10 休)	8 人開班	10:20-11:50	\$300	\$1,760	8 堂	鄭卓英
★ 韓風熱力 MV 舞蹈	三	9/7-10/26		18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	白雪
★ 埃風肚皮舞	四	9/1-10/27		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	9/2-10/28		20:15-21:45	\$300	\$1,935	9 堂	FaFa

專業舞蹈區

適合: 13 歲以上, 請自備水壺、毛巾及穿乾淨棉襪上課

開班: 6 人 (15 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 日本舞	五	9/2-10/28	6 人開班	14:00-15:30	\$300	\$2,700	9 堂	彭春霞

★ 8/6(六)-8/12(五): 原班續報 9 折。

★ 8/13(六)-8/31(三): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 3 月至 111 年 8 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

飛輪系列 SPINNING

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：8 人 (40 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
飛輪有氧	一	9/5-10/31 (10/10 休)	8 人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,160	8 堂	張耀仁
★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,160	8 堂	
燃脂雕塑飛輪	二	9/6-10/25		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)	20:30-21:20	\$200		\$1,160	8 堂			
★ 飆汗飛輪	三	9/7-10/26		18:40-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,440	8 堂	
★ 減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,160	8 堂	
★ 節奏飛輪	四	9/1-10/27		18:30-19:20	\$200	\$1,305	9 堂	加欣
節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,620	9 堂	
★ 飛輪有氧				20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	
★ 減肥入門飛輪	五	9/2-10/28		20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	BOBO
★ 活力燃脂飛輪	六	9/3-10/29 (9/10 休)		08:00-08:50	\$200	\$1,200	8 堂	Canon
快樂雕塑飛輪				09:00-09:50	\$200	\$1,200	8 堂	
活力飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,200	8 堂	
智能飛輪	日	9/4-10/30		10:00-10:50	\$200	\$1,350	9 堂	Jackey
智能飛輪				11:00-11:50	\$200	\$1,350	9 堂	
簡單燃脂飛輪				17:10-18:00	\$200	\$1,350	9 堂	Canon
活力燃脂飛輪	18:10-19:00	\$200		\$1,350	9 堂			
飛輪有氧	19:10-20:00	\$200		\$1,350	9 堂			

飛輪系列

SPINNING

★ 8/6(六)-8/12(五): 原班續報 9 折。

★ 8/13(六)-8/31(三): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 3 月至 111 年 8 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
Hi Low 燃脂有氧	★	一 9/5-10/31 (10/10 休)	8 人 開班	10:10-11:10	\$200	\$1,160	8 堂	羽欣
ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,000	8 堂	Nita
ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$1,160	8 堂	Ruby
肌力綜合有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	曾琦媚
減肥有氧	★			20:50-21:50	\$200	\$1,160	8 堂	謝伊淳
ZUMBA®	★			09:00-10:00	\$200	\$1,040	8 堂	小橘子
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	蚊子
流行舞蹈有氧				14:40-15:40	\$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)				09:00-10:00	\$200	\$1,160	8 堂	愛紗
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,040	8 堂	小橘子
燃脂有氧	★			14:00-15:00	\$200	\$1,000	8 堂	Cathy(凱其)
S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				17:20-18:20	\$200	\$1,000	8 堂	小乖
iENERGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)				18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	小乖
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	Ruby
格鬥燃脂				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	羽欣
ZUMBA®	★			20:50-21:50	\$200	\$1,160	8 堂	Jimi
活力有氧 NEW				20:50-21:50	\$200	\$1,160	8 堂	呂曉怡
拳擊有氧	★			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)				09:00-10:00	\$200	\$1,125	9 堂	愛紗
ZUMBA® (需自備瑜珈墊)				10:10-11:10	\$200	\$1,305	9 堂	愛紗
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,170	9 堂	珮綺
ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,125	9 堂	Coka
ZUMBA®				18:50-19:50	\$200	\$1,305	9 堂	蚊子
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	
ZUMBA®	★			20:00-21:00	\$200	\$1,305	9 堂	珮綺
i Party	★			09:00-10:00	\$200	\$1,050	7 堂	Yvonne
成人瘦身有氧				09:00-10:00	\$200	\$1,200	8 堂	瑋瑋
活力有氧	★			10:10-11:10	\$200	\$1,200	8 堂	Betty
Strong Nation™ (需自備滾筒)	★			10:10-11:10	\$250	\$1,225	7 堂	Yvonne
肌力雕塑間歇 (20 人滿班)				11:30-12:30	\$250	\$1,400	8 堂	Mark
ZUMBA®	★			11:20-12:20	\$200	\$1,200	8 堂	Betty
ZUMBA®	★			13:00-14:00	\$200	\$1,200	8 堂	Kathy
ZUMBA®	★			09:00-10:00	\$200	\$1,350	9 堂	Kathy
拳擊有氧	★			09:00-10:00	\$250	\$1,575	9 堂	WEN
ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$1,350	9 堂	Kathy
雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				10:10-11:10	\$200	\$1,350	9 堂	梅子
ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,350	9 堂	婷婷
瘦身有氧				17:20-18:20	\$200	\$1,350	9 堂	FaFa

★ 8/6(六)-8/12(五): 原班續報 9 折。

★ 8/13(六)-8/31(三): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 3 月至 111 年 8 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	9/5-10/31 (10/10 休)	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,000	8 堂	周永茜
舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$1,000	8 堂	Zoe
燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	Code
舒緩瑜珈 (滿班 15 人)				19:30-20:30	\$250	\$1,440	8 堂	Sophia
流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	Code
體雕瑜珈				20:50-21:50	\$250	\$1,440	8 堂	
★ 哈達瑜珈	二	9/6-10/25		09:00-10:00	\$200	\$1,000	8 堂	Cici
★ 瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$1,000	8 堂	
★ 墊上普拉提斯				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	
★ 塑身哈達瑜珈				18:10-19:10	\$200	\$1,160	8 堂	廖心語 -Rita
瑜珈 Yoga				18:40-19:40	\$200	\$1,160	8 堂	Nina
★ 流動瑜珈				19:20-20:20	\$250	\$1,440	8 堂	廖心語 -Rita
★ 彼拉提斯 (滿班 15 人)				20:40-21:40	\$250	\$1,440	8 堂	璋璋
陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$1,160	8 堂	Nina
雕塑瑜珈愛滾筒				三	9/7-10/26	10:10-11:10	\$250	\$1,200
流動串聯瑜珈	19:40-20:40	\$250				\$1,440	8 堂	Benny
舒緩瑜珈	20:50-21:50	\$200				\$1,160	8 堂	
陰陽瑜珈 (滿班 15 人)	21:00-22:00	\$200				\$1,280	8 堂	phoebe
★ 流動瑜珈	四	9/1-10/27		09:00-10:00	\$200	\$1,125	9 堂	周永茜
伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,125	9 堂	
溫和瑜珈				19:30-20:30	\$250	\$1,620	9 堂	楊甯
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	小 C
★ 彼拉提斯				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	
★ 伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂		
伸展雕塑瑜珈	五	9/2-10/28	10:10-11:10	\$200	\$1,170	9 堂	林羿霆	
輕活力瑜珈			14:30-15:30	\$200	\$1,125	9 堂	Zoe	
★ 流動瑜珈 NEW			18:40-19:40	\$200	\$1,305	9 堂	陳璋	
★ 哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	Cici	
★ 正位瑜珈	19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂				
★ 瑜珈 Yoga	20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂				
★ 核心瑜珈	六	9/3-10/29 (9/10 休)	09:10-10:10	\$200	\$1,200	8 堂	Janis	
流暢瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$1,200	8 堂		
舒緩瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$1,200	8 堂		
★ 伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,200	8 堂	曉梅	
塑身彼拉提斯	16:00-17:00	\$200	\$1,200	8 堂				
★ 正位療癒瑜珈	日	9/4-10/30	09:30-10:30	\$200	\$1,350	9 堂	洪長英	
★ 舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$1,350	9 堂		
瑜珈 Yoga			16:15-17:15	\$200	\$1,350	9 堂	憶瑄	

瑜珈系列 YOGA

★ 8/6(六)-8/12(五): 原班續報 9 折。

★ 8/13(六)-8/31(三): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 3 月至 111 年 8 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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 團體班	一	9/5-10/31 (10/10 休)	19:50-20:50	\$375	\$2,600	8 堂	黑糖
			★ 21:00-22:00			8 堂	
	二	9/6-10/25	★ 20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,600	8 堂	阿君
	三	9/7-10/26	★ 18:30-19:30		\$2,600	8 堂	BEN
	四	9/1-10/27	★ 09:10-10:10		\$2,925	9 堂	政邦
			★ 20:00-21:00		\$2,925	9 堂	
			★ 21:00-22:00		\$2,925	9 堂	
	五	9/2-10/28	★ 19:40-20:40		\$2,925	9 堂	A K
日	9/4-10/30	★ 14:10-15:10	\$2,925	9 堂	黑糖		

TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練

適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：3 人 (4 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 一對四 精緻班	一	9/5-10/31 (10/10 休)	3 人 開班	18:30-19:30	\$500	\$3,400	8 堂	芷萱
				★ 19:40-20:40		\$3,400	8 堂	
				20:50-21:50		\$3,400	8 堂	
	二	9/6-10/25	3 人 開班	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	芷萱
				19:40-20:40		\$3,400	8 堂	
				★ 20:50-21:50		\$3,400	8 堂	
				10:10-11:10		\$3,400	8 堂	
	三	9/7-10/26	3 人 開班	★ 11:00-12:00		\$3,400	8 堂	Wush
				18:40-19:40		\$3,400	8 堂	Wush
				★ 20:00-21:00 (蜜桃養成)		\$3,825	9 堂	溫水
	21:00-22:00 (肌力循環)	\$3,825	9 堂					
	四	9/1-10/27	3 人 開班	★ 17:00-18:00		\$3,400	8 堂	芷萱
	六	9/3-10/29 (9/10 休)		13:00-14:00		\$3,825	9 堂	黑糖
★ 11:10-12:10				\$3,825	9 堂	小偉誠		

TRX



九月單月課程

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 (4 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	
TRX 一對四	三	9/7-9/28	3 人 開班	19:50-20:50	\$500	\$1,700	4 堂	WUSH	
				21:00-22:00			4 堂		
	四	9/1-9/29		19:00-20:00 (初階訓練)			\$2,125	5 堂	溫水
	五	9/2-9/30		18:50-19:50			\$2,125	5 堂	婷婷
				19:55-20:55			\$2,125	5 堂	
				21:00-22:00			\$2,125	5 堂	
	日	9/4-9/25		09:00-10:00			\$1,700	4 堂	爾寧
				10:10-11:10			\$1,700	4 堂	

飛輪系列

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
史考特飛輪 (初+進)	二	9/6-9/27	8 人 開班	19:30-20:20	\$300	\$720	4	Scott
間歇飛輪	五	9/2-9/30		19:30-20:20	\$300	\$900	5	BOBO
早安活力飛輪	六	9/3-9/24 (9/10 休)		07:00-07:50	\$200	\$450	3	Canon
飄汗燃脂飛輪				11:00-11:50	\$200	\$450	3	小鼻

瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (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
墊上核心 (滿班 15 人)	一	9/5-9/26	8 人 開班	20:40-21:40	\$250	\$720	4	Sophia
晨間瑜珈	二	9/6-9/27		07:00-08:00	\$200	\$520	4	YuYu
動物流肌力	三	9/7-9/28		10:10-11:10	\$250	\$700	4	Mark
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$580	4	Benny
彼拉提斯	五	9/2-9/30		13:20-14:20	\$200	\$650	5	phoebe
彼拉提斯 (滿班 15 人)				19:50-20:50	\$200	\$900	5	Jolene

有氧系列

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 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
魔鬼瘦身班 (一、四) (需自備瑜珈墊)	一四	9/1-9/29	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,620	9	羽欣
魔鬼瘦身班 (六、日) (需自備瑜珈墊)				六日	9/3-9/25 (9/10 休)	10:00-11:00	\$300	\$1,260
	18:30-19:30	佳贏						
格鬥有氧	一	9/5-9/26		09:00-10:00	\$250	\$700	4	恰恰
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4	婷婷
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)	二	9/6-9/27		09:00-10:00	\$200	\$580	4	小愛
街舞有氧				17:10-18:10	\$200	\$580	4	FaFa
熱舞有氧				18:00-19:00	\$200	\$580	4	琳琳
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4	蚊子
燃脂有氧				20:50-21:50	\$200	\$580	4	丁小羽
Hi Low 有氧肌力	三	9/7-9/28	10:10-11:10	\$200	\$520	4	佳贏	
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)			19:40-20:40	\$250	\$720	4	小愛	

九月單月課程

舞蹈系列

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 (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
拉丁倫巴入門	三	9/7-9/28	6人 開班	15:00-16:00	\$200	\$800	4	阿爆
Swing 搖擺爵士舞	四	9/1-9/29		10:10-11:10	\$200	\$1,000	5	克里斯

漾媽咪系列

適合：懷孕12週以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (12人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
孕婦體適能	五	9/2-9/30	6人 開班	19:20-20:20	\$300	\$1,250	5	Sophia

幼幼系列

適合：2.5歲~4.5歲幼兒 (10人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
身體玩藝術 (不含材料費)	一	9/5-9/26	6人 開班	10:00-11:00	\$375	\$1,000	4	筆筆

幼兒系列

適合：3足歲~6足歲幼兒 (15人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
幼兒流行舞蹈	一	9/5-9/26	6人 開班	19:30-20:30	\$300	\$1,000	4	007
幼兒美語律動及繪本	三	9/7-9/28		10:00-11:00	\$250	\$1,000	4	佳佳
幼兒武術體能	六	9/3-9/24 (9/10 休)		09:00-10:00	\$250	\$750	3	阿豪
幼兒律動街舞				13:50-14:50	\$250	\$750	3	六六

兒童系列

適合：7-13歲 (15人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 * 禁止家長陪同 *

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
兒童芭蕾	六	9/3-9/24 (9/10 休)	6人 開班	14:30-15:30	\$300	\$750	3	璋璋



十月單月課程



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 (4 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 一對四	三	10/5-10/26	3 人 開班	19:50-20:50	\$500	\$1,700	4 堂	WUSH
				21:00-22:00		\$1,700	4 堂	
	四	10/6-10/27		19:00-20:00 (初階訓練)		\$1,700	4 堂	溫水
	五	10/7-10/28		18:50-19:50		\$1,700	4 堂	婷婷
				19:55-20:55		\$1,700	4 堂	
				21:00-22:00		\$1,700	4 堂	
	日	10/2-10/30		09:00-10:00		\$2,125	5 堂	爾寧
				10:10-11:10		\$2,125	5 堂	

飛輪系列

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
史考特飛輪 (初+進)	二	10/4-10/25	8 人 開班	19:30-20:20	\$300	\$720	4	Scott
間歇飛輪	五	10/7-10/28		19:30-20:20	\$300	\$720	4	BOBO
早安活力飛輪	六	10/1-10/29		07:00-07:50	\$200	\$750	5	Canon
飄汗燃脂飛輪				11:00-11:50	\$200	\$750	5	小鼻

瑜珈系列

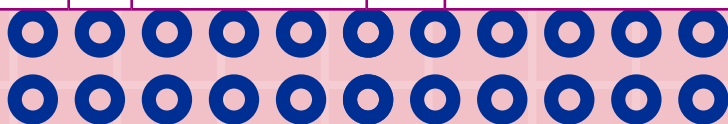
適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (25 人滿班)

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
墊上核心 (滿班 15 人)	一	10/3-10/31(10/10 休)	8 人 開班	20:40-21:40	\$250	\$720	4	Sophia
晨間瑜珈	二	10/4-10/25		07:00-08:00	\$200	\$520	4	YuYu
動物流肌力	三	10/5-10/26		10:10-11:10	\$250	\$700	4	Mark
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$580	4	Benny
彼拉提斯	五	10/7-10/28		13:20-14:20	\$200	\$520	4	phoebe
彼拉提斯 (滿班 15 人)				19:50-20:50	\$200	\$720	4	Jolene

有氧系列

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 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
魔鬼瘦身班 (一、四) (需自備瑜珈墊)	一四	10/3-10/31(10/10 休)	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,440	8	羽欣
魔鬼瘦身班 (六、日) (需自備瑜珈墊)	六	10/1-10/30		10:00-11:00	\$300	\$1,800	10	羽欣
	日			18:30-19:30				佳贏
格鬥有氧	一	10/3-10/31(10/10 休)		09:00-10:00	\$250	\$580	4	恰恰
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4	婷婷
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)	二	10/4-10/25		09:00-10:00	\$200	\$580	4	小愛
街舞有氧				17:10-18:10	\$200	\$580	4	FaFa
熱舞有氧				18:00-19:00	\$200	\$580	4	琳琳
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4	蚊子
燃脂有氧				20:50-21:50	\$200	\$580	4	丁小羽
Hi Low 有氧肌力				三	10/5-10/26	10:10-11:10	\$200	\$520
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)	19:40-20:40	\$250				\$720	4	小愛



十月單月課程

舞蹈系列

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 (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
拉丁倫巴入門	三	10/5-10/26	6 人 開班	15:00-16:00	\$200	\$800	4	阿爆
Swing 搖擺爵士舞	四	10/6-10/27		10:10-11:10	\$200	\$800	4	克里斯

漾媽咪系列

適合：懷孕 12 週以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (12 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
孕婦體適能	五	10/7-10/28	6 人 開班	19:20-20:20	\$300	\$1,000	4	Sophia

幼幼系列

適合：2.5 歲 ~4.5 歲幼兒 (10 人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
身體玩藝術 (不含材料費)	一	10/3-10/31(10/10 休)	6 人 開班	10:00-11:00	\$375	\$1,000	4	筆筆

幼兒系列

適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒 (15 人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
幼兒流行舞蹈	一	10/3-10/31 (10/10 休)	6 人 開班	19:30-20:30	\$300	\$1,000	4	007
幼兒美語律動及繪本	三	10/5-10/26		10:00-11:00	\$250	\$1,000	4	佳佳
幼兒武術體能	六	10/1-10/29		09:00-10:00	\$250	\$1,250	5	阿豪
幼兒律動街舞				13:50-14:50	\$250	\$1,250	5	六六

兒童系列

適合：7-13 歲 (15 人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 * 禁止家長陪同 *

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
兒童芭蕾舞	六	10/1-10/29	6 人 開班	14:30-15:30	\$300	\$750	3	瑋瑋



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

成雙成對 一人免費



板橋國民運動中心-111-2簡介

課程資訊