

新北市板橋國民運動中心

2025.10.25-31

Let's celebrate

BANQIAO PARTY

免費單堂體驗課程

- 報名日期：10/20(一)起網路報名
- 上課日期：10/25-10/31
- 報名方式：限網路報名【額滿為止】



課程掃我



報名掃我

★提醒★
不論新舊會員
皆須重新註冊喔！



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



新北市板橋國民運動中心



地址：220新北市板橋區德翠里智樂路6號

電話：(02)2258-8886

官網：<http://www.bqsports.com.tw>

肌力體能課程



2025/10/25-10/31 開館慶祝體驗免費上課。



限網路報名【額滿為止】 報名時間：10/20(一)至開課前一日。



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。



課程掃我



報名掃我

★提醒★

不論新舊會員
皆須重新註冊喔！

活力環狀燃脂

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。

課程代碼	星期	上課日期	上課時間	教練	教室
FCR11600	一	10/27	16:00-16:50	政邦	3F 肌力體能教室
FCR21000	二	10/28	10:00-10:50	東辰	
FCR31200	三	10/29	12:00-12:50	紘睿	
FCR31800	三	10/29	18:00-18:50	群峰	
FCR51000	五	10/31	10:00-10:50	群峰	
FCR51400	五	10/31	14:00-14:50	政邦	
FCR61000	六	10/25	10:00-10:50	千千	
FCR71000	日	10/26	10:00-10:50	群峰	
FCR71100	日	10/26	11:00-11:50	群峰	

健齡肌力體能

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，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。

課程代碼	星期	日期	上課時間	教練	教室
FO11400	一	10/27	14:00-14:50	語麗	3F 肌力體能教室
FO21330	二	10/28	13:30-14:20	語麗	1F 肌力體能教室
FO41400	四	10/30	14:00-14:50	語麗	3F 肌力體能教室



課務課程



2025/10/25-10/31 開館慶祝體驗免費上課。



限網路報名【額滿為止】 報名時間：10/20(一)至開課前一日。



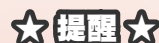
本中心保有課程報名之最終解釋權，
並可因應實際課程安排變更報名方式或併班、調動教室及替換教練。



課程掃義



報名掃義



提醒
不論新舊會員
皆須重新註冊喔！

幼兒系列

【所有課程家長無法陪同上課】

適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
CL41830	幼兒流行舞	四	10/30	6 人開班	18:30-19:20	Nagi	2F 韻律 C
CL61300	幼兒流行舞	六	10/25	15 人滿班	13:00-13:50	007	2F 韻律 B

兒童系列

適合：7 足歲 ~12 足歲兒童

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
CJ31400	兒童 MV 舞蹈	三	10/29	6 人開班	14:00-14:50	芸芸	2F 韻律 C
CJ71400	兒童流行舞 (歡迎家長一同上課)	日	10/26	15 人滿班	14:00-14:50	007	2F 韻律 B

飛輪系列

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
CD61800	輕鬆減肥飛輪	六	10/25	8 人開班 40 人滿班	18:00-18:50	K	4F 飛輪教室

武術系列

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾上課

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
CF11830	泰拳 (建議自備拳套、綁手帶)	一	10/27	6 人開班 10 人滿班	18:30-19:20	大熊	1F 體操教室
CF61430	合氣道 (初階) (15 人滿班)	六	10/25		14:30-15:20	王水賢	3F 武術 B

課務課程



2025/10/25-10/31 開館慶祝體驗免費上課。



限網路報名【額滿為止】 報名時間：10/20(一)至開課前一日。



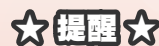
本中心保有課程報名之最終解釋權，
並可因應實際課程安排變更報名方式或併班、調動教室及替換教練。



課程掃我



報名掃我



提醒
不論新舊會員
皆須重新註冊喔！

舞蹈系列

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

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
CE11010	入門肚皮舞	一	10/27	8 人開班 25 人滿班	10:10-11:00	Kate	2F 韻律 B
CE31430	日本舞 (需著棉襪、15 人滿班)	三	10/29	6 人開班 15 人滿班	14:30-15:20	彭春霞	2F 韻律 B

TRX 系列 核心肌力訓練

適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
TRXB41010	TRX 團體	四	10/30	6 人開班 12 人滿班	10:10-11:00	政邦	3F 武術 B
TRXB61300		六	10/25		13:00-13:50 8 人滿班	黑糖	2F 韻律 C
TRXB71120		日	10/26		11:20-12:10 8 人滿班	黑糖	2F 韻律 C

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

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
CBZ11840	ZUMBA®	一	10/27	8 人開班 25 人滿班	18:40-19:30	小玉	2F 韻律 A
CBZ21820	ZUMBA®	二	10/28		18:20-19:10	曉梅	2F 韻律 B
CB31010	肌力核心訓練 (需自備瑜珈墊)	三	10/29		10:10-11:00	搖	2F 韻律 B
CB41010	Animal Flow (動物流)	四	10/30		10:10-11:00	Doris 王	2F 韻律 A

課務課程



2025/10/25-10/31 開館慶祝體驗免費上課。



限網路報名【額滿為止】 報名時間：10/20(一)至開課前一日。



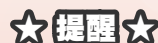
本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式或併班、調動教室及替換教練。



課程掃義



報名掃義



提醒
不論新舊會員
皆須重新註冊喔！

瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
CC11830	伸展瑜珈	一	10/27	8 人開班 25 人滿班	18:30-19:20	小甄	3F 武術 A
CC21000	輕流動瑜珈	二	10/28		10:00-10:50	凱希	3F 武術 A
CC21215	伸展瑜珈	二	10/28		12:15-13:05	語麗	3F 武術 A
CC31000	滾筒筋膜瘦身	三	10/29		10:00-10:50	愛紗	3F 武術 A
CC51000	哈達瑜珈	五	10/31		10:00-10:50	瑋瑋	3F 武術 A

空中瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
AY21110	空中瑜珈	二	10/28	6 人開班 10 人滿班	11:10-12:00 (程度：寶寶班)	抱抱	3F 武術 B
AY21830		二	10/28		18:30-19:20	Linda	
AY51010		五	10/31		10:10-11:00	菲比	
AY71110		日	10/26		11:10-12:00	飛達	
AY51840	低空療癒瑜珈	五	10/31		18:40-19:30	Maggie	

注意事項：

- 上課請勿配戴耳環/戒指/手環等，避免勾到吊床。
- 基於安全的顧慮，懷孕、青光眼、近期内進行過眼睛、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。
- 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。
- 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。
- 若想進行空中瑜珈，記得先諮詢醫師，確保健康！

機械皮拉提斯系列

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾

課程代碼	星期	日期	人數	上課時間	教練	教 室
PR21840	二	10/28	4 人開班 6 人滿班	18:40-19:10	Maggie	1F 武術 C
PR21920				19:20-19:50		
PR51100	五	10/31		11:00-11:30	瑋瑋	
PR51140				11:40-12:10		
PR51840				18:40-19:10	Vicky	
PR51920				19:20-19:50		

球館課程



2025/10/25-10/31 開館慶祝體驗免費上課。



限網路報名【額滿為止】 報名時間：10/20(一)至開課前一日。



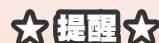
本中心保有課程報名之最終解釋權，
並可因應實際課程安排變更報名方式或併班、調動教室及替換教練。



課程掃我



報名掃我



提醒☆
不論新舊會員
皆須重新註冊喔！

適合：兒童 7~15 歲
成人 16 歲以上
請自備水壺、毛巾

匹克球系列

課程代碼	課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	教室
BP1000	成人體驗	六	10/25	6 人開班 10 人滿班	10:00-10:30	專業 教練	5F 戶外匹克球場
BP1030	兒童體驗				10:30-11:00		
BP1100	成人體驗				11:00-11:30		
BP1130	兒童體驗				11:30-12:00		
BP1400	成人體驗				14:00-14:30		
BP1430	兒童體驗				14:30-15:00		
BP1500	成人體驗				15:00-15:30		
BP1530	兒童體驗				15:30-16:00		

匹克球是結合了羽球、網球與桌球特色的一種球拍型運動。匹克球的球場如同羽毛球場的規格大小，球網約網球網的高度，使用宛如加大的桌球板子，球體是比網球稍大而帶有多個孔洞的中空塑膠球，打法近似網球的對戰方式，可落地擊球或直接在空中截擊。歷年來經過全球數百萬人的體驗嘗試而立下好口碑，無疑的，匹克球是一種有趣、容易上手又老少合宜的新潮運動。

