

10

單月課程

9/16-9/30

舊生報名單月課程享**9折**優惠



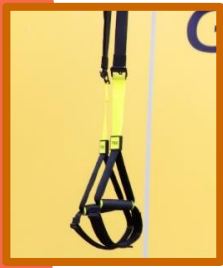
報名前請先閱讀以下事項:

- 單堂課程請於該堂課開始前，建議**提前15分鐘**至現場報名及繳費後方能上課。
- 九月起所有課程皆不予補課。
- 本期**10/5彈性補班日**、**10/10國慶日**，課程皆**停課乙次**。
- 任何課程進行中皆不得拍照及錄影。
- 課程若未開成，中心將於課程開始前一週內電話或簡訊通知；如課程開課成功，將不再另行通知，若有疑問請主動聯繫本中心。
- 確定報名後，即表示已閱讀、瞭解並同意本場館條款，之現有與未來衍 生之服務項目與所有內容。



新北市三鶯國民運動中心

New Taipei City Sanying Civil Sports Center



TRX 系列

Total Body Resistance Exercise

TRX對心肺能力、全身肌群的平衡和協調都有助益，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
一	TRX核心肌力	10:00~10:55	YI	4	350	1400	400
	初階複合式TRX	20:00~20:55	阿賓	4	350	1400	400
二	初階TRX	19:00~19:55	小芭	5	350	1750	400
	超爆汗Force TRX訓練營 (進階)	19:00~19:55	雷克斯	5	350	1750	400
	塑身雕塑TRX	21:00~21:55	雷克斯	5	350	1750	400
三	肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	5	350	1750	400
四	TRX核心訓練營	21:00~21:55	Cindy	4	350	1400	400
五	TRX 曲線雕塑	10:00~10:55	Cindy	4	350	1400	400
	強化身軀TRX	19:00~19:55	阿賓	4	350	1400	400
	初階TRX	20:00~20:55	小芭	3	350	1050	400
	進階循環TRX	21:00~21:55	小芭	3	350	1050	400
六	纖體TRX	13:00~13:55	雷克斯	3	350	1050	400
	肌礎TRX	14:00~14:55	雷克斯	3	350	1050	400
	塑身雕塑TRX	15:00~15:55	雷克斯	3	350	1050	400

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。



空中舞躍

Bungee Dance

全台國民運動中心首次引進的特色課程，三鶯地區民眾搶先體驗，每小時消耗熱量達1000~1200卡路里，歡迎喜歡挑戰新事物的你來體驗飛行的感覺！



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
二	Bungee Workout肌力核心	11:00~11:55	Jenny	5	350	1750	400
六	Bungee	20:00~20:55	Susu	2	400	800	450



新北市三鶯國民運動中心
New Taipei City Sanying Civil Sports Center



飛輪系列

Spinning

飛輪是一種結合有氧及肌力運動的訓練方式；更有鍛鍊心肺能力、提升肌耐力的好處，有利消耗更多熱量，有輔助燃脂、瘦身效果。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
一	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.H	4	120	480	170
	入門飛輪	10:00~10:55	雯雯	4	120	480	170
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	4	120	480	170
	入門飛輪	18:00~18:55	雯雯	4	180	720	230
	輕鬆噴汗飛輪	19:00~19:55	Emily	4	180	720	230
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	4	180	720	230
	燃脂飛輪	21:00~21:55	雯雯	4	150	600	200
二	EOXi飛輪課程	08:00~08:55	Lulu.H	5	120	600	170
	燃脂飛輪	10:00~10:55	雯雯	5	120	600	170
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	5	120	600	170
	下半身雕塑飛輪	19:00~19:55	軍皓	5	180	900	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	5	200	1000	250
	燃脂飛輪	21:00~21:55	軍皓	5	150	750	200
三	香氛鄉村飛輪	09:00~09:55	Emily	5	120	600	170
	多踩多姿飛輪	10:00~10:55	Emily	5	120	600	170
	輕電音燃脂飛輪	11:00~11:55	Emily	5	120	600	170
	噴汗塑身飛輪	19:00~19:55	Emily	5	180	900	230
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	5	180	900	230
	香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	Emily	5	150	750	200
四	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.H	4	120	480	170
	EOXi飛輪課程	10:00~10:55	Lulu.H	4	120	480	170
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	4	120	480	170
	體態雕塑飛輪	17:00~17:55	秉承	4	180	720	230
	高間歇燃脂飛輪	18:40~19:40	黑哲	4	180	720	230
	新手入門飛輪	20:00~20:55	秉承	4	180	720	230
	瘦身飛輪	21:00~21:55	秉承	4	150	600	200
五	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.H	4	120	480	170
	入門菲輪	18:00~18:55	阿菲	4	180	720	230
	有氧飛輪	19:00~19:55	軍皓	4	180	720	230
	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	4	180	720	230
	非常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	4	150	600	200
六	晨間飛輪	09:00~09:55	軍皓	3	180	540	230
	肌力燃脂飛輪	10:00~10:55	軍皓	3	180	540	230
日	入門飛輪	10:00~10:55	雯雯	4	180	720	230
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	4	180	720	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	4	180	720	230

•飛輪課程，請勿穿著過於寬鬆的褲子，且需穿著鞋底乾淨的運動鞋。





瑜珈 / 空瑜

YOGA

瑜珈源自古印度,不論你的身體是柔軟或僵硬、虛弱或強壯,瑜珈都能促進你身心的整體健康。不同的瑜珈課程也會帶給你不同的好處。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
一	展棍皮拉提斯	10:00~10:55	Jenny	4	250	1000	300
	基礎瑜珈	10:00~10:55	林瑋姍	4	120	480	170
	基礎瑜珈	11:00~11:55	林瑋姍	4	120	480	170
	球球皮拉提斯	14:00~14:55	真真	4	120	480	170
	皮拉提斯	15:00~15:55	真真	4	120	480	170
	展棍瑜珈	19:00~19:55	Jenny	4	250	1000	300
	筋膜放鬆	20:00~20:55	Angel	4	180	720	230
	香氛展棍瑜珈	21:00~21:55	Angel	4	250	1000	300
二	香氛展棍瑜珈	09:00~09:55	Angel	5	250	1250	300
	瑜珈提斯	10:00~10:55	Jenny	5	120	600	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	5	120	600	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	5	120	600	170
	脊椎骨盆膝蓋校正	11:00~11:55	Angel	5	120	600	170
	筋膜放鬆	12:00~12:55	Angel	5	120	600	170
	修復瑜珈	14:00~14:55	聖如	5	120	600	170
	樂活瑜珈	16:00~16:55	聖如	5	120	600	170
	伸展瑜珈	17:00~17:55	聖如	5	120	600	170
	空中瑜珈	18:40~19:35	小藍	5	400	2000	450
	皮拉提斯肌力塑身	19:00~19:55	Jenny	5	180	900	230

- 「空中瑜珈」課程請穿著合身有袖上衣、長褲，手術後及眼壓高不宜參與。
- 本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。



瑜珈 / 空瑜

YOGA

瑜珈源自古印度,不論你的身體是柔軟或僵硬、虛弱或強壯,瑜珈都能促進你身心的整體健康。不同的瑜珈課程也會帶給你不同的好處。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂付 費
三	肌筋膜訓練與放鬆	09:00~10:25	真真	5	180	900	230
	墊上核心	10:00~10:55	Wendy	5	120	600	170
	瑜珈提斯	14:30~15:55	詹文琇	5	180	900	230
	瑜珈舞韻	19:00~19:55	Jenny	5	180	900	230
	瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	5	180	900	230
四	伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	4	120	480	170
	早安空瑜	09:00~09:55	蝴蝶	4	350	1400	400
	樂活瑜珈	10:00~10:55	聖如	4	120	480	170
	基礎瑜珈	14:00~14:55	林瑋姍	4	120	480	170
五	樂活皮拉提斯	09:00~09:55	真真	4	120	480	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	4	120	480	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	4	120	480	170
	空中瑜珈	13:00~13:55	詹文琇	4	350	1400	400
	瑜珈伸展 (1.5hr)	14:30~15:55	詹文琇	4	180	720	230
	空中瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	4	400	1600	450
	脊椎骨盆膝蓋校正	20:00~20:55	Angel	4	180	720	230
	空中瑜珈提斯	21:00~21:55	Jenny	4	400	1600	450
六	皮拉提斯	10:00~10:55	Angel	3	180	540	230
	歡樂大球提斯	18:00~18:55	蝴蝶	3	250	750	300
	空中瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	3	400	1200	450
日	哈達瑜珈	15:30~16:25	小不	4	180	720	230

- 「空中瑜珈」課程請穿著合身有袖上衣、長褲，手術後及眼壓高不宜參與。
- 「伸展瑜珈」需自備瑜珈磚(硬度30以上)。
- 本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。
- 本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。



瑜珈球 Swiss Ball

「瑜珈球」也稱為健身球或瑜伽健身球,主要是針對腹部、背部、腰部等主要部位,配合緩慢、有節奏的呼吸進行伸展和擠壓等動作,令肌肉得到有效的按摩、放鬆、消耗脂肪的功效,提高專注能力,減輕精神壓力,增強四肢和脊椎的承受的耐力。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
一	抗力球核心肌力課程	09:00~09:55	Jenny	4	180	720	230
	FITBALL瑜珈球	13:00~13:55	軍皓	4	180	720	230
三	FITBALL瑜珈球	11:00~11:55	軍皓	5	180	900	230
五	FITBALL瑜珈球	21:00~21:55	軍皓	4	250	1000	300

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。



兒童/幼兒 Children

直排輪是相當適合小朋友的運動,可以訓練身體平衡及協調性,課程於室內上課,全程空調並使用全套防護設備。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
三	幼兒體適能	10:00~10:55	拉拉	5	250	1250	300
	幼兒體操	11:00~11:55	琪樺	5	350	1750	400
	兒童Freestyle流行舞蹈 (7-12歲)	19:00-19:55	大寶	5	180	900	230
五	親子英日語童謠律動班	11:00~11:55	Jenny	4	175	700	225
六	親子拳擊有氧	09:00~09:55	Angel	3	350	1050	400
	親子抗力球有氧	11:00~11:55	Angel	3	400	1200	450
	幼兒體操	15:00~15:55	琪樺	3	350	1050	400
日	兒童遊戲瑜珈(3-6歲) (10/13停課)	11:00~11:55	Becky	3	150	450	200
	初階直排輪	13:00~13:55	Apple	4	300	1200	350
	兒童進階直排輪	14:00~14:55	Apple	4	300	1200	350
	兒童遊戲瑜珈(7-12歲) 10/13停課	14:00~14:55	Becky	3	150	450	200

•直排輪課程請自備直排輪,如需租借一次100元,並請主動提供鞋子尺寸)。





有氧/舞蹈

Aerobic/Dance

•舞蹈是一種全身性娛樂運動可使人體外型更加勻稱和諧,體態更加優美,也可讓人集中和專注,忽略掉運動疲勞。

•有氧可增加心臟跳動和呼吸延長運動時間,並建立肌耐力,若再搭配重量訓練及飲食控制,讓你輕鬆成為易瘦體質。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
一	基礎舞動有氧	09:00~09:55	沛沛	4	120	480	170
	肚皮舞入門	09:00~09:55	葉馨鎂	4	120	480	170
	有氧肌力派對	10:00~10:55	沛沛	4	120	480	170
	熱舞有氧派對	11:00~11:55	沛沛	4	120	480	170
	Zumba	14:00~14:55	Lily	4	120	480	170
	入門拳擊有氧	17:00~17:55	亞瑟	4	120	480	170
	肚皮舞入門	18:00~18:55	葉馨鎂	4	180	720	230
	重擊鼓棒肌力有氧	19:00~19:55	圓圓	4	220	880	270
	水中有氧	20:00~20:55	Jenny	4	250	1000	300
	Zumba派對有氧(初級)	20:00~20:55	圓圓	4	180	720	230
	瑜珈有氧	21:00~21:55	Jenny	4	180	720	230
二	尊巴肌力有氧	10:00~10:55	Ellie	5	120	600	170
	入門Zumba有氧	10:00~10:55	圓圓	5	120	600	170
	成人芭蕾舞	13:30~14:55	Leona	5	180	900	230
	拳擊有氧	15:00~15:55	Zoe	4	120	480	170
	舞蹈肢體開發	18:00~18:55	藍牙	5	180	900	230
	Zumba	19:00~19:55	Jenny.H	5	180	900	230
	腰瘦拉丁舞	19:00~19:55	藍牙	5	180	900	230
	TABATA間歇性有氧舞蹈	20:00~20:55	Jenny	5	180	900	230
	倫巴舞蹈技巧	20:00~20:55	藍牙	5	180	900	230
	基礎華爾滋	21:00~21:55	藍牙	5	180	900	230

- 「國標舞」相關課程請著合身衣褲(短褲不宜)、舞鞋或穿襪。
- 「成人芭蕾舞」需自備芭蕾舞軟鞋,第一堂課老師亦可代購。
- 「水中有氧」含泳池費用,上課前30分鐘可入場,須穿著泳衣、泳帽。
- 「鼓棒重擊有氧」需跟老師租借鼓棒(200元/整期,單堂體驗25元/堂),上課前直接給老師。





有氧/舞蹈

Aerobic/Dance

•舞蹈是一種全身性娛樂運動可使人體外型更加勻稱和諧,體態更加優美,也可讓人集中和專注,忽略掉運動疲勞。

•有氧可增加心臟跳動和呼吸延長運動時間,並建立肌耐力,若再搭配重量訓練及飲食控制,讓你輕鬆成為易瘦體質。

星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
三	ZUMBA	09:00~09:55	葉馨鎂	5	120	600	170
	Zumba	10:00~10:55	Jenny.H	5	120	600	170
	熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	5	120	600	170
	TABATA間歇性有氧舞蹈	18:00-18:55	Jenny	5	180	900	230
	活力排舞	19:00-19:55	林家昀	5	180	900	230
	進階肚皮舞	20:00~20:55	林家昀	5	180	900	230
	成人芭蕾	21:00~21:55	Leona	5	180	900	230
四	Zumba	10:00~10:55	Lily	4	120	480	170
	閃亮亮享瘦肚皮舞	10:00~10:55	蝴蝶	4	120	480	170
	拳擊有氧	11:00~11:55	Zoe	3	120	360	170
	Zumba	18:00~18:55	Lily	4	180	720	230
	Zumba	20:00~20:55	Cindy	4	180	720	230
	寶萊塢印度風雕塑有氧	20:00~20:55	Ellie	4	180	720	230
	舞動肌力有氧	21:00~21:55	Ellie	4	180	720	230
五	水中有氧	09:00~09:55	Jenny	4	250	1000	300
	水中有氧	10:00~10:55	Jenny	4	250	1000	300
	Zumba	11:00~11:55	Cindy	4	120	480	170
	魅力肚皮舞	16:00~16:55	詹文琇	4	120	480	170
	水中有氧	19:00~19:55	Jenny	4	250	1000	300
	水中有氧	20:00~20:55	Jenny	4	250	1000	300
	Zumba	20:00~20:55	葉馨鎂	4	180	720	230
日	韓流MV女團	19:00~19:55	Jasper	4	180	720	230

- 「國標舞」相關課程請著合身衣褲(短褲不宜)、舞鞋或穿襪。
- 「成人芭蕾」需自備芭蕾舞軟鞋,第一堂課老師亦可代購。
- 「水中有氧」含泳池費用,上課前30分鐘可入場,須穿著泳衣、泳帽。
- 「鼓棒重擊有氧」需跟老師租借鼓棒(200元/整期,單堂體驗25元/堂),上課前直接給老師。





肌力系列

Strength Exercises

肌肉是人體代謝熱量的主要場所，肌肉量增加、基礎代謝就提升，減少脂肪產生、避免肥胖的發生。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
二	全方位炫腹壺鈴	12:00~12:55	Ellie	5	200	1000	250
	肌力延展 (初階肌力)	15:00~15:55	聖如	5	200	1000	250
	瘦瘦馬甲線肌力	20:00~20:55	雷克斯	5	250	1250	300
	肌力燃脂抗力球	21:00~21:55	Jenny	5	250	1250	300
	肌力循環	21:00~21:55	小芭	5	250	1250	300
三	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	5	200	1000	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	5	200	1000	250
	腹愁者聯盟	20:00~20:55	希希	5	250	1250	300
四	Strong by Zumba	21:00~21:55	Junior.	4	250	1000	300
五	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	4	200	800	250
	全身性燃脂肌力	18:00~18:55	阿賓	4	250	1000	300
	功能性肌力訓練	19:00~19:55	小芭	3	250	750	300
六	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	3	250	750	300
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	3	250	750	300
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	3	250	750	300

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。





技擊系列

Martial Arts

技擊是強調攻防與搏擊技巧的運動。除了可以燃燒脂肪、鍛鍊體態,還可提升身體的反應力、敏捷度以及增加專注力,是最適合上班族的運動。



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
一	紓壓拳擊	19:00~19:55	Jimmy	4	250	1000	300
	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	4	250	1000	300
三	基礎拳技	19:00~19:55	Jimmy	5	250	1250	300
五	Kickbox自由搏擊	19:00~19:55	悍貓	4	250	1000	300
	燃脂泰拳	20:00~20:55	悍貓	4	250	1000	300

•本中心免費提供真皮拳擊手套供課程使用,亦可自備拳擊手套。考量衛生安全,學員需自備白手套。



武術系列



星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	總堂數 單價	價格	單堂 付費
二	合氣道(混合班)	19:00~19:55	呂承榮	5	180	900	230
四	劍道(混合班)	16:30~18:30	Kenny	4	500	2000	550
六	合氣道(混合班)	10:00~10:55	呂承榮	3	180	540	230
	合氣道(混合班)	11:00~11:55	呂承榮	3	180	540	230

•「合氣道」老師可代購道服。