



運動研習課程

11-12

報名優惠

(以下優惠不得合併使用，請於期限內報名並完成繳費，逾期則無法享折扣優惠。)

10/7至11月第一堂開課前

舊生報名期課一門享**9折**優惠。

10/21-10/27

新生早鳥優惠，報名期課一門享**9折**優惠

10/7-10/20

1. 團報優惠:

- (1) 6人(含)以上，不分新舊生，團報享**8折**
- (2) 團報最後繳費期限為，**10/20營業時間22:00前**。

※學員需填寫團報單，名單須滿6人(含)以上，繳費才可享8折，本中心將不另行通知繳費。

2. 同一人一次報名11-12月期課(不包含游泳課)

2門享88折

3門享85折

4門享8折+置物櫃租用3個月優惠價300元(原價900元)

3. 游泳課程恕不列入折扣。

運動研習課程報名須知及注意事項

1. 報名課程前，請先詳閱本場館課程報名須知、場地及課程相關規定，在完成報名手續簽名後，其法律效率及於報名人，報名人事後不得以不知或未了解等事由作為抗辯理由。
 2. 課程報名建議於該堂課上課時間前15-30分鐘至現場報名及完成繳費後方能上課。
 3. 所有課程進行中皆不得拍照及錄影。
 4. 本場館課程視各課程規定之開課人數開班，如因人數不足未能開班時，可辦理與報名繳費時相同價格之期課轉班或退費。
 5. 本中心之運動研習課程，**108年9月起**，如學員私人請假，無法另行補課、退費。
 6. 轉班異動，除非自願性轉班外，轉班只限辦理乙次，均不受理轉讓給他人。
 7. 退費一律須持正本發票、正本刷卡單據、信用卡片至本場館繳費台辦理，若發票遺失則需填寫折讓單。
- ※信用卡繳費只能退還信用卡，無法退現金。
8. 若因人數不足無法開班，將於開課一週內依電話或簡訊通知，如課程開課成功，將不另行通知，並依上課時間準時至本中心上課，如有疑問，可來電詢問開課狀況。



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

TRX 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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	TRX基礎訓練班	10:00~10:55	Junior.	9	3150	350	400
	TRX核心肌力	10:00~10:55	YI	9	3150	350	400
二	初階TRX	19:00~19:55	小芭	9	3150	350	400
	超爆汗Force TRX訓練營	19:00~19:55	雷克斯	9	3150	350	400
	進階TRX	20:00~20:55	小芭	9	3150	350	400
	塑身雕塑TRX	21:00~21:55	雷克斯	9	3150	350	400
三	基礎養肌TRX	09:00~09:55	Jenny	8	2800	350	400
	核心活力TRX	10:00~10:55	Jenny	8	2800	350	400
	肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	8	2800	350	400
四	初階TRX BOOM	09:00~09:55	MING	8	2800	350	400
	TRX基礎訓練班	10:00~10:55	Junior.	8	2800	350	400
	TRX核心訓練營 (11/28停課)	21:00~21:55	Cindy	7	2450	350	400
五	TRX 曲線雕塑 (11/29停課)	10:00~10:55	Cindy	8	2800	350	400
	初階TRX	20:00~20:55	小芭	9	3150	350	400
	進階循環TRX	21:00~21:55	小芭	9	3150	350	400
六	纖體TRX	13:00~13:55	雷克斯	9	3150	350	400
	肌礎TRX	14:00~14:55	雷克斯	9	3150	350	400
	塑身雕塑TRX	15:00~15:55	雷克斯	9	3150	350	400

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

Bungee Dance

星期	課程名稱	上課時間	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	Bungee Dance	19:00~19:55	Jenny	9	3600	400	450
二	Bungee Dance	09:00~09:55	Jenny	9	3150	350	400
	Bungee Workout肌力核心	11:00~11:55	Jenny	9	3150	350	400
三	Bungee Dance	11:00~11:55	Jenny	8	2800	350	400
六	Bungee	20:00~20:55	Susu	9	3600	400	450



飛輪 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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.H	9	1080	120	170
	入門飛輪	10:00~10:55	雯雯	9	1080	120	170
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	9	1080	120	170
	入門飛輪	18:00~18:55	雯雯	9	1620	180	230
	輕鬆噴汗飛輪	19:00~19:55	Emily	9	1620	180	230
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	9	1620	180	230
	燃脂飛輪	21:00~21:55	雯雯	9	1350	150	200
二	樂活飛輪	07:00~07:55	Lulu.H	9	1080	120	170
	EOXi飛輪課程	08:00~08:55	Lulu.H	9	1080	120	170
	燃脂飛輪	10:00~10:55	雯雯	9	1080	120	170
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	9	1080	120	170
	下半身雕塑飛輪	19:00~19:55	軍皓	9	1620	180	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	180	230
	燃脂飛輪	21:00~21:55	軍皓	9	1350	150	200
三	香氛鄉村飛輪	09:00~09:55	Emily	8	960	120	170
	多踩多姿飛輪	10:00~10:55	Emily	8	960	120	170
	輕電音燃脂飛輪	11:00~11:55	Emily	8	960	120	170
	噴汗塑身飛輪	19:00~19:55	Emily	8	1440	180	230
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	8	1440	180	230
	香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	Emily	8	1200	150	200

•飛輪課程，請勿穿著過於寬鬆的褲子，且所有課程需穿著鞋底乾淨的運動鞋。

飛輪 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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
四	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.H	8	960	120	170
	EOXi飛輪課程	10:00~10:55	Lulu.H	8	960	120	170
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	8	960	120	170
	體態雕塑飛輪	17:00~17:55	秉承	8	1440	180	230
	高間歇燃脂飛輪	18:40~19:40	黑哲	8	1440	180	230
	新手入門飛輪	20:00~20:55	秉承	8	1440	180	230
	瘦身飛輪	21:00~21:55	秉承	8	1200	150	200
五	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.H	9	1080	120	170
	樂活飛輪	10:00~10:55	Lulu.H	9	1080	120	170
	入門菲輪	18:00~18:55	阿菲	9	1620	180	230
	有氧飛輪	19:00~19:55	軍皓	9	1620	180	230
	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	180	230
	非常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	9	1350	150	200
六	極懶人爆汗飛輪	08:00~08:55	亞瑟	9	1620	180	230
	晨間飛輪	09:00~09:55	軍皓	9	1620	180	230
	肌力燃脂飛輪	10:00~10:55	軍皓	9	1620	180	230
日	入門飛輪	10:00~10:55	雯雯	9	1620	180	230
	燃脂飛輪	11:00~11:55	雯雯	9	1620	180	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	180	230

•飛輪課程，請勿穿著過於寬鬆的褲子，且所有課程需穿著鞋底乾淨的運動鞋。

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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	肚皮舞入門	09:00~09:55	葉馨鎂	9	1080	120	170
	基礎舞動有氧	09:00~09:55	沛沛	9	1080	120	170
	有氧肌力派對	10:00~10:55	沛沛	9	1080	120	170
	Basic Zumba	10:00~10:55	Jenny	9	1080	120	170
	有氧運動	10:00~10:55	KK	9	1080	120	170
	熱舞有氧派對	11:00~11:55	沛沛	9	1080	120	170
	身體雕塑	11:00~11:55	KK	9	1080	120	170
	成人芭蕾舞	13:00~13:55	KK	9	1080	120	170
	Zumba	14:00~14:55	Lily	9	1080	120	170
	成人芭蕾舞	15:00~15:55	KK	9	1080	120	170
	入門拳擊有氧	17:00~17:55	亞瑟	9	1080	120	170
	Zumba (12/23停課)	20:00~20:55	Cindy	8	1440	180	230
	水中有氧	20:00~20:55	Jenny	9	2250	250	300
	瑜珈有氧	21:00~21:55	Jenny	9	1620	180	230
	Zumba	21:00~21:55	Junior.	9	1620	180	230
二	尊巴肌力有氧 (11/26停課)	10:00~10:55	Ellie	8	960	120	170
	入門Zumba有氧	10:00~10:55	Lily	9	1080	120	170
	成人芭蕾舞 (12/31停課)	13:30~14:55	Leona	8	1440	180	230
	舞蹈肢體開發	18:00~18:55	藍牙	9	1620	180	230
	腰瘦拉丁舞	19:00~19:55	藍牙	9	1620	180	230
	Zumba	19:00~19:55	Jenny.H	9	1620	180	230
	TABATA間歇性有氧舞蹈	20:00~20:55	Jenny	9	1620	180	230
	倫巴舞蹈技巧	20:00~20:55	藍牙	9	1620	180	230
基礎華爾滋	21:00~21:55	藍牙	9	1620	180	230	
三	ZUMBA	09:00~09:55	葉馨鎂	8	960	120	170
	Zumba	10:00~10:55	Jenny.H	8	960	120	170
	熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	8	960	120	170
	TABATA間歇性有氧舞蹈	18:00~18:55	Jenny	8	1440	180	230
	瑜珈舞韻	19:00~19:55	Jenny	8	1440	180	230
	活力排舞	19:00~19:55	林家昀	8	1440	180	230
	進階肚皮舞	20:00~20:55	林家昀	8	1440	180	230
	Zumba	20:00~20:55	葉馨鎂	8	1440	180	230
	成人芭蕾舞	21:00~21:55	Leona	8	1440	180	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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
四	閃亮亮享瘦肚皮舞	10:00~10:55	蝴蝶	8	960	120	170
	Zumba	10:00~10:55	Lily	8	960	120	170
	Zumba	18:00~18:55	Lily	8	1440	180	230
	Zumba (11/28停課)	20:00~20:55	Cindy	7	1260	180	230
	寶萊塢印度風雕塑有氧 (11/28停課)	20:00~20:55	Ellie	7	1260	180	230
	舞動肌力有氧 (11/28停課)	21:00~21:55	Ellie	7	1260	180	230
五	TABATA間歇有氧舞蹈	09:00~09:55	Jenny	9	1080	120	170
	水中有氧	10:00~10:55	Jenny	9	2250	250	300
	Zumba (11/29停課)	11:00~11:55	Cindy	8	960	120	170
	魅力肚皮舞	16:00~16:55	詹文琇	9	1080	120	170
	拳擊有氧	19:00~19:55	Angel	9	1620	180	230
	水中有氧	19:00~19:55	Jenny	9	2250	250	300
	肚皮舞入門	19:00~19:55	葉馨鎂	9	1620	180	230
	Zumba	20:00~20:55	葉馨鎂	9	1620	180	230
	水中有氧	20:00~20:55	Jenny	9	2250	250	300
六	成人流行舞蹈	09:00~09:55	大寶	9	1620	180	230
	拳擊有氧入門	09:00~09:55	亞瑟	9	1620	180	230
	拳擊有氧入門	12:00~12:55	亞瑟	9	1620	180	230
日	韓流MV女團 (12/15停課)	19:00~19:55	Jasper	8	1440	180	230
	成人流行舞蹈	20:00~20:55	大寶	9	1620	180	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 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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	鼓棒重擊有氧(Pound Fit) (12/23停課)	19:00~19:55	Cindy	8	1760	220	270
二	全方位炫腹壺鈴 (11/26停課)	11:00~11:55	Ellie	8	1600	200	250
	全方位炫腹壺鈴 (11/26停課)	12:00~12:55	Ellie	8	1600	200	250
	肌力延展	15:00~15:55	陳聖如	9	1800	200	250
	瘦瘦馬甲線肌力	20:00~20:55	雷克斯	9	2250	250	300
	肌力循環	21:00~21:55	小芭	9	2250	250	300
三	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	8	1600	200	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	8	1600	200	250
四	增肌燃脂班	10:00~10:55	希希	8	1600	200	250
	人魚馬甲養成班	11:00~11:55	希希	8	1600	200	250
	初階肌力訓練	13:00~13:55	希希	8	1600	200	250
	鼓棒重擊有氧(Pound Fit) (11/28停課)	19:00~19:55	Cindy	7	1540	220	270
	全方位炫腹壺鈴 (11/28停課)	19:00~19:55	Ellie	7	1750	250	300
	腹愁者聯盟 (11/21、12/12停課)	20:00~20:55	希希	6	1500	250	300
	精緻重訓班	21:00~21:55	Jenny	8	2000	250	300
Strong by Zumba	21:00~21:55	Junior.	8	2800	350	400	
五	鼓棒重擊有氧(Pound Fit) (11/29停課)	08:50~09:45	Cindy	8	1760	220	270
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	1800	200	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	1800	200	250
	功能性肌力訓練	19:00~19:55	小芭	9	2250	250	300
六	全方位肌力BOOM	08:00~08:55	MING	9	2250	250	300
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	2250	250	300
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	2250	250	300
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	2250	250	300
	全方位肌力BOOM	12:00~12:55	MING	9	2250	250	300
日	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	2250	250	300
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	2250	250	300
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	2250	250	300

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。



瑜珈/空中瑜珈

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/分鐘	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	初階瑜珈	10:00~10:55	林瑋姍	9	1080	120	170
	基礎瑜珈	11:00~11:55	林瑋姍	9	1080	120	170
	球球皮拉提斯	14:00~14:55	真真	9	1080	120	170
	皮拉提斯	15:00~15:55	真真	9	1080	120	170
	脊椎骨盆膝蓋校正	19:00~19:55	Angel	9	1620	180	230
	筋膜放鬆	20:00~20:55	Angel	9	1620	180	230
	香氛展棍瑜珈	21:00~21:55	Angel	9	2250	250	300
二	香氛展棍瑜珈	09:00~09:55	Angel	9	2250	250	300
	瑜珈提斯	10:00~10:55	Jenny	9	1080	120	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	9	1080	120	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	9	1080	120	170
	脊椎骨盆膝蓋校正	11:00~11:55	Angel	9	1080	120	170
	筋膜放鬆	12:00~12:55	Angel	9	1080	120	170
	修復瑜珈	14:00~14:55	陳聖如	9	1080	120	170
	樂活瑜珈	16:00~16:55	陳聖如	9	1080	120	170
	伸展瑜珈	17:00~17:55	陳聖如	9	1080	120	170
	空中瑜珈	18:40~19:35	小藍	9	3600	400	450
皮拉提斯肌力塑身	19:00~19:55	Jenny	9	1620	180	230	
三	肌筋膜訓練與放鬆 (1.5)	09:00~10:25	真真	8	1440	180	230
	墊上核心	09:00~09:55	Wendy	8	960	120	170
	墊上核心	10:00~10:55	Wendy	8	960	120	170
	瑜珈提斯 (1.5)	14:30~15:55	詹文琇	8	1440	180	230
	瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	8	1440	180	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/空中瑜珈

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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
四	早安空瑜	09:00~09:55	蝴蝶	8	2800	350	400
	伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	8	960	120	170
	樂活瑜珈	10:00~10:55	陳聖如	8	960	120	170
	基礎瑜珈	14:00~14:55	林瑋姍	8	960	120	170
	基礎瑜珈	20:00~20:55	Jean	8	1440	180	230
五	樂活皮拉提斯	09:00~09:55	真真	9	1080	120	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	9	1080	120	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	9	1080	120	170
	基礎瑜珈	11:00~11:55	林瑋姍	9	1080	120	170
	空中瑜珈	13:00~13:55	詹文琇	9	3150	350	400
	瑜珈伸展 (1.5)	14:30~15:55	詹文琇	9	1620	180	230
	空中瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	9	3600	400	450
	脊椎骨盆膝蓋校正	20:00~20:55	Angel	9	1620	180	230
	筋膜放鬆	21:00~21:55	Angel	9	1620	180	230
	空中瑜珈提斯	21:00~21:55	Jenny	9	3600	400	450
六	皮拉提斯	18:00~18:55	真真	9	1620	180	230
	肌筋膜訓練與放鬆 (1.5)	19:00~20:25	真真	9	2430	270	320
	空中瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	9	3600	400	450
日	哈達瑜珈	15:30~16:25	小不	9	1620	180	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、正位練習」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。



瑜珈球 Swiss Ball

「瑜珈球」也稱為健身球或瑜珈健身球，主是針對腹部、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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	抗力球核心肌力課程	09:00~09:55	Jenny	9	1620	180	230
	FITBALL瑜珈球	13:00~13:55	軍皓	9	1620	180	230
二	肌力燃脂抗力球	21:00~21:55	Jenny	9	2250	250	300
三	FITBALL瑜珈球	11:00~11:55	軍皓	8	1440	180	230
五	FITBALL瑜珈球	21:00~21:55	軍皓	9	2250	250	300
六	歡樂大球提斯	18:00~18:55	蝴蝶	9	2250	250	300

•本中心提供瑜珈墊供課程使用,亦可自行攜帶。

技擊

- 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。
- 「合氣道」老師可代購道服。

星期	課程名稱	上課時間	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	紓壓拳擊	19:00~19:55	Jimmy	9	2250	250	300
	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	9	2250	250	300
二	婦女合氣道(1.5)	09:30~11:00	呂承榮	9	1620	180	230
	合氣道混合班(1.5)	19:00~20:25	呂承榮	9	2430	270	320
三	太極導引氣功(混合班)	15:00~15:55	玉玲	8	1400	180	230
	基礎拳技	19:00~19:55	Jimmy	8	2000	250	300
	入門拳擊	20:00~20:55	Jimmy	8	2000	250	300
四	太極導引氣功(混合班)	15:00~15:55	玉玲	8	1400	180	230
	劍道(混合班)	16:30~17:25	Kenny	8	2000	250	300
	劍道(混和班)	17:30~18:25	Kenny	8	2000	250	300
五	婦女合氣道1.5	09:30~11:00	呂承榮	9	1620	180	230
	Kickbox自由搏擊	19:00~19:55	悍貓	9	2250	250	300
	燃脂泰拳	20:00~20:55	悍貓	9	2250	250	300
六	合氣道混合班(2小時)	10:00~11:55	呂承榮	9	3240	360	410



兒童 Kids

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	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
三	兒童Freestyle流行舞蹈	19:00~19:55	大寶	8	1600	200	250
日	兒童遊戲瑜珈	11:00~11:55	Becky	9	1800	200	250
	初階直排輪 (11/24停課)	13:00~13:55	Apple	8	2400	300	350
	兒童進階直排輪 (11/24停課)	14:00~14:55	Apple	8	2400	300	350
	兒童遊戲瑜珈 (7-12)	14:00~14:55	Becky	9	1800	200	250
	花式繞樁直排輪 (11/24停課)	19:00~19:55	Apple	8	2400	300	350

•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。

Children 幼兒

星期	課程名稱	上課時間	老師	總堂數	課程費用	總堂數 平均單價	單堂付費
一	親子Zumba	20:00~20:55	Amo	9	2070	230	280
三	幼兒體適能 (2-6歲)	10:00~10:55	拉拉	8	2000	250	300
	幼兒體操	11:00~11:55	琪樺	8	2800	350	400
	親子瑜珈 (2-6歲)	17:00~17:55	Becky	8	1360	170	220
五	親子英日語童謠律動班	11:00~11:55	Jenny	9	2250	250	300
六	幼兒體操	15:00~15:55	琪樺	9	3150	350	400

籃球

Basketball

以運球、投籃、傳接球、上籃、搭配遊戲吸引孩子之興趣，透過比賽對抗讓孩子學習團隊合作。

類別	課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用/人
籃球	兒童籃球(7~15歲)	三	15:00-16:30	8	2,400
		六	10:00-11:30	9	2,700
			14:10-15:40	9	2,700
	幼兒籃球(3-6歲)	一	17:00-18:00	9	3,150
		六	13:00-14:00	9	3,150
教練班	1對1	需配合現場時段 與教練預約	10	12000	
	1對2			7000	
	1對3			5000	
	1對4			4000	

羽球

Badminton

羽球是世界上最快的拍類運動之一，透過專業教練指導，學習正確擊球動作及觀念。

類別	課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用/人
羽球	兒童羽球	六	08:00-09:30	9	2,700
			10:00-11:30	9	2,700
			1400-1530	9	2,700
	成人羽球	六	1800-1930	9	2,700
教練班	1對1	需配合現場時段 與教練預約	10	12000	
	1對2			7000	
	1對3			5000	
	1對4			4000	



足球 Football

足球是全身性、協調的運動，其中包含平衡、敏捷、心肺功能、爆發力、腳跟協調動作等特殊運動型態。

類別	課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用/人
足球	兒童足球	日	10:00-11:30	9	3,150
			14:00-15:30	9	3,150
	幼兒足球 (3-6歲)	二	17:00-18:00	9	3,150
			六	08:00-09:00	9
		日	08:00-09:00	9	3,150
			13:00-14:00	9	3,150
教練班	1對1	需配合現場時段 與教練預約	10	12000	
	1對2			7000	
	1對3			5000	
	1對4			4000	

桌球 Billiard ball

課程融包含:規則講解、基本握拍法、正反首推撐、發球練習、正反手搓球、正反手結合、比賽練習。

類別	課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用/人
桌球	成人桌球	三	19:00-20:30	8	2,400
		五	19:00-20:30	9	2,700
		六	10:00-11:30	9	2,700
		日	10:00-11:30	9	2,700
	兒童桌球 (國小7-12歲)	三	17:00-18:30	8	2,400
		五	17:00-18:30	9	2,700
		六	14:00-15:30	9	2,700
		日	14:00-15:30	9	2,700
樂齡桌球(65歲以上)	日	09:00-10:00	9	1,800	
教練班	1對1	需配合現場時段 與教練預約	10	12000	
	1對2			7000	
	1對3			5000	
	1對4			4000	



壁球 Squash ball

足球是全身性、協調的運動，其中包含平衡、敏捷、心肺功能、爆發力、腳跟協調動作等特殊運動型態。

類別	課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用/人
壁球	壁球 (15歲以上)	一	18:00-19:30	9	3,600
			19:00-20:30	9	3,600
			20:30-22:00	9	3,600
		二	19:00-20:30	9	3,600
			20:30-22:00	9	3,600
		三	19:00-20:30	8	3,200
			20:30-22:00	8	3,200
		四	19:00-20:30	8	3,200
			20:30-22:00	8	3,200
		五	16:00-17:30	9	3,600
			19:00-20:30	9	3,600
			20:30-22:00	9	3,600
六	10:30-12:00	9	3,600		
	14:00-15:30	9	3,600		
教練班	1對1	需配合現場時段 與教練預約		10	12000
	1對2				7000
	1對3				5000
	1對4				4000

迷你網球 Mini tennis

類別	課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用/人
網球	迷你網球	六	14:00-15:30	9	2,700
教練班	1對1	需配合現場時段 與教練預約		10	12000
	1對2				7000
	1對3				5000
	1對4				4000

游泳 Swimming

課程名稱	星期	上課日期	上課時間	單堂金額	開班人數	堂數	價格	教練	
平日幼兒班 (3-6歲)	一	11/4-12/30	17:30-18:30	400元/堂	3人開班 6人滿班	9	3600元/人	玉	
			18:40-19:40						
	二	11/5-12/31	17:30-18:30			9	3600元/人		
			18:40-19:40						
	三	11/6-12/25	17:30-18:30			8	3200元/人		
			18:40-19:40						
	四	11/7-12/26	17:30-18:30			8	3200元/人		中心師資
			18:40-19:40						
	五	11/1-12/27	17:30-18:30			9	3600元/人		玉
			18:40-19:40						
假日幼兒班 (3-6歲)	六	11/2-12/28	09:00-10:00	9	3600元/人	中心師資			
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						
	日	11/3-12/29	09:00-10:00	9	3600元/人	玉			
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						
平日兒童班 (7-12歲)	一	11/4-12/30	18:30-19:30	300元/堂	6人開班 15人滿班	9	2700元/人	中心師資	
			19:40-20:40						
	二	11/5-12/31	18:30-19:30			9	2700元/人		
			19:40-20:40						
	三	11/6-12/25	18:30-19:30			8	2400元/人		
			19:40-20:40						
	四	11/7-12/26	18:30-19:30			8	2400元/人		
			19:40-20:40						
	五	11/1-12/27	18:30-19:30			9	2700元/人		紹煒
			19:40-20:40						
假日兒童班 (7-12歲)	六	11/2-12/28	09:00-10:00	9	2700元/人	有福			
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						
	日	11/3-12/29	09:00-10:00	9	2700元/人	中心師資			
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						

游泳 Swimming

課程名稱	星期	上課日期	上課時間	單堂金額	開班人數	堂數	價格	教練	
課後泳訓班 (13-18歲)	一	11/4-12/30	18:30-19:30	300元/堂	6人開班 15人滿班	9	2700元/人	中心師資	
			19:40-20:40						
	二	11/5-12/31	18:30-19:30			9	2700元/人	梁溶	
			19:40-20:40						
	三	11/6-12/25	18:30-19:30			8	2400元/人	中心師資	
			19:40-20:40						
	四	11/7-12/26	18:30-19:30			8	2400元/人		
			19:40-20:40						
	五	11/1-12/27	18:30-19:30			9	2700元/人		
			19:40-20:40						
	六	11/2-12/28	09:00-10:00			9	2700元/人		
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						
日	11/3-12/29	09:00-10:00	9	2700元/人					
		10:00-11:00							
		15:00-16:00							
		16:00-17:00							
平日成人班 (18歲以上)	一	11/4-12/30	18:30-19:30	200元/堂	6人開班 15人滿班	9	1800元/人	中心師資	
			19:30-20:30						
			20:30-21:30						
	二	11/5-12/31	18:30-19:30			18:30-19:30	9	1800元/人	玉麟
						19:30-20:30			
						20:30-21:30			
	三	11/6-12/25	18:30-19:30			18:30-19:30	8	1600元/人	中心師資
						19:30-20:30			
						20:30-21:30			
	四	11/7-12/26	18:30-19:30			18:30-19:30	8	1600元/人	玉麟
						19:30-20:30			
						20:30-21:30			
	五	11/1-12/27	18:30-19:30			18:30-19:30	9	1800元/人	有福
						19:30-20:30			
20:30-21:30									
六	11/2-12/28	11/2-12/28	09:00-10:00	9	1800元/人	中心師資			
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						
日	11/3-12/29	11/3-12/29	09:00-10:00	9	1800元/人				
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						



游泳 Swimming

課程名稱	星期	上課日期	上課時間	單堂金額	開班人數	堂數	價格	教練	
女性專班 (18歲以上)	二	11/5-12/31	18:30-19:30	300元/堂	6人開班 15人滿班	9	2700元/人	中心 師資	
			19:30-20:30						
			20:30-21:30						
	三	11/6-12/25	18:30-19:30			8	2400元/人		
			19:30-20:30						
			20:30-21:30						
	四	11/7-12/26	18:30-19:30			8	2400元/人		成
			19:30-20:30						
			20:30-21:30						

金牌計畫 (18歲以下)									
課程名稱	星期	上課日期	上課時間	單堂金額	開班人數	堂數	價格	教練	
金牌計畫 (18歲以下)	一	11/4-12/30	18:30-19:30	300元/堂	6人開班 15人滿班	9	2700元/人	中心 師資	
			19:40-20:40						
	二	11/5-12/31	18:30-19:30			9	2700元/人		
			19:40-20:40						
	三	11/6-12/25	18:30-19:30			8	2400元/人		
			19:40-20:40						
	四	11/7-12/26	18:30-19:30			8	2400元/人		
			19:40-20:40						
	五	11/1-12/27	18:30-19:30			9	2700元/人		
			19:40-20:40						
	六	11/2-12/28	09:00-10:00			9	2700元/人		
			10:00-11:00						
			15:00-16:00						
			16:00-17:00						
	日	11/3-12/29	09:00-10:00			9	2700元/人		綺
			10:00-11:00						
15:00-16:00									
16:00-17:00									
備註									
凡與中心合作之學校，持有該校學生證報名，享85折優惠。									



游泳 Swimming

游泳專業課程

課程名稱	星期	上課日期	上課時間	單堂金額	開班人數	價格	教練	課程要求
勇者無懼 (18歲以上)	一三五	11/1-12/30	06:30-08:00	500元/堂	6人開班 30人滿班	12500元/人	玉麟	基本三式 【50公尺】
			19:30-21:00					
	二四六	11/2-12/31	06:30-08:00					
			19:30-21:00					
金牌少泳隊 (7-18歲)	一三五	11/1-12/30	06:30-08:00	300元/堂	6人開班 30人滿班	8999元/人	玉麟	1.基本三式 【50公尺】 2.各項學業成績75分以上 (需出示成績單才可報名)。
			19:30-21:00					
	二四六	11/2-12/31	06:30-08:00					
			19:30-21:00					
游泳隊 (8-20歲)	二五日	11/1-12/30	07:00-08:00	250元/堂	6人開班 15人滿班	6750元/人	YI	基本三式 【50公尺】

備註

- 1.課程請假不另行補課或補免費入場。
- 2.課程退費酌收單堂課程費用以實際使用堂數與2成手續費用。

1對1	游泳家教班 (3歲以上)	1.自選十小時(開課日起算三個月內上完)。 2.同班上課者若有請假,請學員間自行協調,全班一致停課,如有單獨請假者,不予補課。 3.上完家教單堂體驗課續報整期家教課程,可享9折優惠	12000/人
1對2			7000/人
1對3			5000/人
1對4			4000/人
8人滿班	家教自組班		24000/班
1對1	家教單堂體驗	一小時	1500/人

注意事項

- 一、課程開始上課後不得插班。
- 二、報名後至本館開課前(不含當日)退費者,退還所繳學費,自本館上課日(含)第二次前,退還所剩堂數費用並酌收20%手續費,退還時請攜帶繳費證明聯(白單)、發票、原刷卡單、原信用卡,並親至本館填寫折讓單始可辦理退費。上述條件缺一者恕勿無法完成退費手續。
- 三、上課期間學員請假不另行補課。
- 四、需提前致電請假。
- 五、單堂費用為200元可補免費入場兩次,單堂費用為300元可補免費入場三次,單堂費用為400元可補免費入場四次(單堂費用以實際支付費用計算),需本人至現場泳池櫃檯核對使用,期限為開課日起算60天內使用完畢,逾期則無法使用。(游泳專業課程:勇者無懼、金沙少泳隊、游泳隊不列入免費入場規則)。
- 六、如學員未滿12歲,開放一位家長免費入場陪同觀看,如需下水則需購票。
- 七、需自備泳衣、泳帽、泳鏡,並開放提早15分鐘入場。
- 八、如有特殊疾病請事先告知。

