

三鶯運動中心。常態課程

游球必IN

游泳・籃球・桌球・壁球・足球・羽球

優惠大放送!

107/12/1起
同一人**累積購買3期**
常態課或教練課
就送一張

期課兌換券

*送你上一門雙月期課囉!!!
*限兌換1,800元以下之課程
*不限本人使用
*第二門開課時發放(需主動領取)



教練班

健身/游泳/籃球
羽球/桌球/壁球

私人訓練室

限當天現場/電話預約

200元/小時/人

可自行帶教練上課，最多容納6人

Private Training Room

Q 請問常態課/期課/教練班的差別在哪裡?

A 常態課：沒有固定開班時間，人數達開課標準就通知開班。

期課：每兩個月一期，有固定開班時間。

教練班：由教練量身打造課程內容，還可以自由選擇上課時間!

掃描看常態課程



掃描看1-2月期課



我也要報名



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

本中心承接各項比賽/活動/參訪/員工運動會/家庭日/各項趣味活動
歡迎FB私訊小編或將合作方案寄至 scysport.danson@gmail.com

社區動起來

公益講座・健康講座
鄰里活動・宣傳合作



本中心為回饋社會大眾，除訂定固定公益時段，將不定時舉辦各類主題講座，並與附近社區鄰里建立良好合作關係。歡迎各單位洽詢相關合作方案。

企業好朋友

職工健康・運動社團
團購票券・異業合作



本中心提供場地租借、教練外派。本中心可配合的社團有：籃球、羽球、桌球、撞球、壁球、游泳、舞蹈、飛輪等。歡迎各公司、福委依據公司社團需求洽談。

學校好夥伴

校隊訓練・舉辦比賽
課程協助・社團合作



本中心除提供專業場地師資協助訓練學校運動代表隊，亦配合學校舉辦大型賽會或研討會及協助學校發展社團活動，幫助學校節省成本，增加學生學習意願。

安親課輔班

課程規劃・趣味遊戲
兒童寒暑假活動合作



本中心協助規劃執行兒童趣味競賽或舉辦畢業典禮，並提供專業教練、量身訂做學員專屬的寒暑假運動課程。歡迎洽談廣告交換、通路互惠。

報名前請先閱讀以下事項

- 各項課程需親臨本中心櫃台報名，可以電話詢問是否額滿。
- 各項優惠不可合併使用；各項課程與優惠限本人使用，不得轉讓。
- 報名本場館課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用，於該課程上課當日退費者，當日課程之費用無法退費。
- 當期退費金額計算方式：
退費金額=【當期該課程總繳費用-（當期該課程單堂原價x已使用堂數）】-違約金
違約金=【當期該課程總繳費用-（當期該課程單堂原價x已使用堂數）】x 20%
- 為節省您寶貴的時間，如需辦理各項退費，請本人攜帶發票（若發票有登記統一編號則需提供公司大小印鑑）、原刷卡單、原信用卡，親至本場館服務台辦理，上述條件缺一者恕勿無法完成退費手續。
- 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課。逢颱風、地震、豪雨等天災均依新北市政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理，本場館不另行通知，補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 如期課課程未開成，將會於課程開課前三天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。常態課程無固定開課時間，人滿即開班。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權力，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練等權力。
- 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知。



f 新北市三鶯國民運動中心 | Q

電話：(02)2674-9088

網站：www.scysports.com.tw

237 新北市三峽區文化路210巷12號

掃我看如何到達



交通資訊

類別	課程名稱	星期	上課時間	費用/人	堂數	老師	開班人數	
籃球	初階兒童籃球 (國小7-12歲)	六	08:00-10:00	3,200	8	中心專業師資	6	
	進階兒童籃球 (國小7-12歲)		10:00-12:00	3,200	8			
	兒童籃球		14:00-16:00	3,200	8			
教練班	1對1 1對2 1對3 1對4	需配合現場時段 與教練預約	一	17:00-18:00	3,200	8	中心專業師資	6
			六	13:00-14:00	3,200	8		
			日	16:00-17:00	3,200	8		
			日	16:00-17:00	3,200	8		

類別	課程名稱	星期	上課時間	費用/人	堂數	老師	開班人數	
桌球	成人桌球	三	19:00-21:00	3,200	8	中心專業師資	6	
		五	19:00-21:00	3,200	8			
		六	10:00-12:00	3,200	8			
		日	10:00-12:00	3,200	8			
	兒童桌球 (國小7-12歲)	三	17:00-19:00	3,200	8	中心專業師資	6	
		五	17:00-19:00	3,200	8			
教練班	1對1 1對2 1對3 1對4	需配合現場時段 與教練預約	日	14:00-16:00	3,200	8	中心專業師資	4
			日	09:00-10:00	1,600	8		
			日	09:00-10:00	1,600	8		
			日	09:00-10:00	1,600	8		
			日	09:00-10:00	1,600	8		

類別	課程名稱	星期	上課時間	費用/人	堂數	老師	開班人數
壁球	壁球	一	18:00-19:30	3,600	6	徐愷駿	4
			19:00-20:30	3,600	6	林啟堂師資團	
			20:30-22:00	3,600	6	林啟堂師資團	
	壁球	一	19:00-20:30	3,600	6	林啟堂師資團	
			20:30-22:00	3,600	6	林啟堂師資團	
	壁球	三	19:00-20:30	3,600	6	林啟堂師資團	
			20:30-22:00	3,600	6	林啟堂師資團	
	壁球	四	19:00-20:30	3,600	6	林啟堂師資團	
			20:30-22:00	3,600	6	林啟堂師資團	
	壁球	五	16:00-17:30	3,600	6	李莉莉	
			19:00-20:30	3,600	6	林啟堂師資團	
	壁球	五	20:30-22:00	3,600	6	林啟堂師資團	
			20:30-22:00	3,600	6	林啟堂師資團	
	兒童壁球 (國小7-12歲)	六	13:00-14:30	3,600	6	李莉莉	
14:00-15:30			3,600	6	林啟堂師資團		
壁球	六	15:30-17:00	3,600	6	林啟堂師資團		
		15:30-17:00	3,600	6	林啟堂師資團		
教練班	1對1 1對2 1對3 1對4	需配合現場時段 與教練預約	10:00-11:30	3,600	6	李莉莉	
			14:00-15:30	3,600	6	林啟堂師資團	
			15:30-17:00	3,600	6	林啟堂師資團	
			15:30-17:00	3,600	6	林啟堂師資團	

類別	課程名稱	星期	上課時間	費用/人	堂數	老師	開班人數	
足球	兒童足球 (國小7-12歲)	六	10:00-12:00	3,200	8	李賢宗	6	
		日	10:00-12:00	3,200	8			
	幼兒足球 (週二 2.5-4歲)	二	17:00-18:00	3,200	8	多多	6	
		六	08:00-09:00	3,200	8	林憲男		
	教練班	1對1 1對2 1對3 1對4	需配合現場時段 與教練預約	日	08:00-09:00	3,200	8	中心專業師資
日				08:00-09:00	3,200	8		
日				13:00-14:00	3,200	8		
日				13:00-14:00	3,200	8		

類別	課程名稱	星期	上課時間	費用/人	堂數	老師	開班人數		
羽球	兒童羽球	一	18:00-20:00	3,200	8	中心專業師資	6		
	成人羽球		20:00-22:00	3,200	8				
	兒童羽球	二	18:00-20:00	3,200	8	中心專業師資			
	成人羽球		20:00-22:00	3,200	8				
	兒童羽球	三	18:00-20:00	3,200	8	中心專業師資			
	成人羽球		20:00-22:00	3,200	8				
	兒童羽球	四	18:00-20:00	3,200	8	中心專業師資			
	成人羽球		20:00-22:00	3,200	8				
	教練班	1對1 1對2 1對3 1對4	需配合現場時段 與教練預約	初階成人羽球	08:00-10:00	3,200		8	中心專業師資
				進階成人羽球	10:00-12:00	3,200		8	
初階兒童羽球 (國小7-12歲)				08:00-10:00	3,200	8			
進階兒童羽球 (國小7-12歲)				10:00-12:00	3,200	8			
兒童羽球				14:00-16:00	3,200	8			
兒童羽球				14:00-16:00	3,200	8			



	消費項目	計費方式	備註	
4F	壁球室 Squash Room	離峰 150元/小時/場 尖峰 250元/小時/場 Off-Peak: NT\$150/Hour/Court Peak: NT\$250/Hour/Court	壁球球具出租：50元/兩拍一球 Rental Service: NT\$50/ 2 Squash rackets and a Squash Ball	
3F	體適能中心 Fitness Center	50元/小時/人 月會員1,500元/35天(不限次數、時間,限本人使用) INBODY 檢測：200元/次/人 NT\$50/Hour/Person Monthly Member: NT\$1,500/ No Limits for 35 days, Use on day of issue only INBODY Detection: NT\$200	需年滿16歲足歲 入場請攜帶毛巾、運動服及球鞋 Entrance Permission: Age 16 and above Wearing sportswear, sneakers and carrying sweat towel	
	綜合球場 Multifunction Court	籃球 Basketball	離峰 1,400元/小時/面 尖峰 1,900元/小時/面 Off-Peak: NT\$1,400/Hour/Court Peak: NT\$1,900/Hour/Court	籃球球具出租：50元/一球 羽球球具出租：50元/兩拍 球具租借(需押證件) 體育活動 3,000元/小時/面 非體育活動 6,000元/小時/面
		羽球 Badminton	離峰 290元/小時/場 尖峰 490元/小時/場 Off-Peak: NT\$290/Hour/Court Peak: NT\$490/Hour/Court	Rental Service: NT\$50/ Basketball Rental Service: NT\$50/ 2 Badminton rackets Lease must provide ID Sports Event: NT\$3,000/Hour/Court Non Sports Event: NT\$6,000/Hour/Court
2F	桌球區 Table Tennis	95元/小時/面 NT\$95/Hour/Table	桌球球具出租：50元/兩拍一球 Rental Service: NT\$50/ 2 rackets and Ball	
	撞球區 Billiards Area	離峰 90元/小時/檯 尖峰 110元/小時/檯 Off-Peak: NT\$90/Hour/Table Peak: NT\$110/Hour/Table	場地費用含球具 Venue costs include equipment	
	私人訓練教室 Personal Training Room	200元/小時/人 NT\$200/Hour/Person	入場請攜帶毛巾、運動服及運動鞋 Entrance Permission: Wearing sportswear, sneakers and carrying sweat towel	
1F	室外攀岩場 Rock Climbing	詳細價格請掃描QR-code查閱： Scan the QR Code to check the price.	需自備裝備且具自保能力 須有本(它)館所核發之安檢卡 抱石橫渡 垂直攀登(含裝備) 設備租借20~80元 Need to bring your own equipment and possess self-protection ability. Received the security card (issued by Sanyin/other) sports center. Bouldering. Vertical climbing. Equipment rental 20-80 NT dollars	
	室內溫水游泳池 Swimming Pool	月會員 1,500元/35天 (不限次數、時間,限本人使用) 優惠券 3,000元/30張 (加贈 5 張實券,不限本人使用) 全票 100元/次/人、學生票 75元/次/人 優待票【長者、陪同】50元/次/人 兒童票(7~12歲)75元/次/人、(4~6歲)50元/次/人 3歲(含)以下兒童：免費使用 Monthly Member: NT\$1,500/ No Limits for 35 days, Use on day of issue only Voucher: NT\$3,000/30 Vouchers (Plus 5 coupons, Not limited to my use) Adult: NT\$100 Senior and Accompany: NT\$50 Child: NT\$75/Limited 7-12 years of age. NT\$50/Limited 4-6 years of age. Children under 3 years of age are free to enter	請自備泳衣、泳帽、毛巾 學生：國內有效之在學學生 長者：65歲以上(公益時段免費) 兒童：12歲以下(需家長購票陪同) 陪同：僅供池畔陪同不可使用游泳池設施 各項優惠請出示相關證明 清場時段：平日10:00-10:30及16:00-16:30 Personal swimming wear and gear is a must. Student: People with valid Taiwan student ID(including 7-12 years old) Senior: 65 Years of age. Child: Under 12 years of age must be purchased by a parent or guardian and accompanied at any time. Accompany: Do not allowed to use the pool or huer facility. Valid ID is a must for concessional rate. Pool cleaning time: 10:00-10:30 and 16:00-16:30 daily	
B1	停車場(24H) Parking Lot(24H)	汽車 20元/小時 月租季繳 2,200元/月 機車 免費 NT\$20/Hour NT\$2,800/Month Motorcycle Parking Free	離峰 平日 06:00-18:00 假日 06:00-12:00 尖峰 平日 18:00-22:00 假日 12:00-22:00	
	課程教室 Aerobics Classroom	按課程規劃收費 Charge by Course		

公益時段 (寒暑假、例假日、國定假日下午不開放)

- ◆ 高齡市民 (65歲以上市民與設籍新北市55歲以上原住民長者) 週一至週日上午時段8:00至10:00及週一至週五下午時段14:00至16:00開放免費進場使用游泳池及體適能中心
- ◆ 低收入市民 (憑低收入戶證明文件) 週一至週日上午時段8:00至10:00及週一至週五下午時段14:00至16:00開放免費進場使用游泳池及體適能中心

游泳課程

游泳可以雕塑體型、減緩壓力，且是最全面的全身運動。而小朋友及銀髮族是最適合學習游泳的族群，游泳可以幫助孩子的體能發展更快，更幫助銀髮族保持身心健康！

游泳池開放時間
06:00~22:00

清場時段
平日上午 10:00~10:30
平日下午 16:00~16:30

- 教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳競賽四式自由式、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，並依據教育部頒訂全國游泳能力分級標準授課，經教練測驗通過均頒發能力分級合格證書，每堂課60分鐘。
- 安全維護：每班至多8-15人分配一名教練(幼兒班5人)，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120~150公分，長度50公尺，8個水道寬，另有SPA池、兒童戲水池及男女蒸汽室、烤箱可供使用，全時段皆安排合格救生員維護全體泳客安全。
- 專業師資：三鶯國民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，家班學員可依需求指定教練。
- 注意事項：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。

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用/人	堂數	備註	課程介紹
幼兒平日班	二、四	5人	10:30~11:30	3,200	8	1.每班以5人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為3~6歲方可報名。	讓孩子在歡樂的氣氛下、遊戲中，自然而然培養水性及學會自救方式。
	三、五		15:00~16:00				
幼兒假日班	六	5人	11:00~12:00	2,000	5		
	日		15:00~16:00				
兒童平日班	一、三、五	6-12人	19:00~20:00	2,500	10	1.每班以12人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為7~12歲方可報名。	以循序漸進的方式，提升體能、增進協調性、改善體質，並定期提供檢定。
	二、四		20:10~21:10				
兒童假日班	六	6-12人	09:00~10:00	1,250	5		
	日		10:00~11:00 14:30~15:30				
成人曙光班	一、三、五	6-15人	06:30~07:30	1,200	10	1.每班以15人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為13歲以上方可報名。	辛苦工作之餘，讓學員在教練精心設計的課程中，放鬆心情、提升心肺耐力，促進代謝功能進而雕塑身形線條，最終達到精進泳技、自我實現之目標。
	二、四						
成人星光班	一、三、五	6-15人	19:00~20:00	2,500	10		
	二、四		20:30~21:30				
成人假日班	六	6-15人	10:00~11:00	1,500	5		
	日		14:30~15:30				
元氣上班族	一、三、五	6-15人	12:10~13:10	2,500	10	1.每班以15人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為13歲以上方可報名。	
	二、四			2,000	8		
女性專班	一、三、五	6-10人	19:00~20:00	3,000	10	1.每班以10人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為13歲以上方可報名。	
	二、四			2,400	8		
樂齡族專班	一、三、五	6-12人	10:00~11:00	1,200	10	1.每班以12人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為60歲以上方可報名。	透過低強度且活潑有趣的課程設計，強化心血管系統功能及增強肌耐力、保持骨質強健。三五好友一起活動，感情彌堅，幸福久久。
課後社團泳訓	一、二、三、四、五	6-12人	16:30~17:30	120/堂	學期間	1.每班以12人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為7~12歲方可報名。	每周一堂、可複選、配合學校學期週數開課
課後進階班	一、二、三、四、五	6-12人	16:30~17:30	250/堂	學期間	1.每班以12人為上限。 2.上課期間學員請假不另行補課。 3.年齡限制為7~12歲方可報名。	每周一堂、可複選、配合學校學期週數開課



課程名稱	星期	人數	上課時間	費用/人	堂數	備註	課程介紹
游泳隊24堂	二、五、日	8人開班	19:00-20:30	4,320	24	1.招生對象為高中三年級以下。 2.需經本中心認證能夠以自由式及仰式完成50公尺，且動作流暢者方可報名本課程。	本課程強調選手的設定目標，以激發潛能、獲得成就感，最終達到自我實現的境界。
游泳家教班	依學生需求隨時開班	1對1	需配合現場時段與教練預約	12,000	10	1對2以上類別課程，若有任一學員請假： (1)該堂課暫停並順延 (2)請假學員放棄該堂課權益 請擇其一方案，恕不得要求另行補課。	針對個人需求量身打造專屬課程。
游泳自組班		1對2		7,000			
	1對3	5,000					
	1對4	4,000					
單堂家教體驗課	依學生需求隨時開班	8人滿班	需配合現場時段與教練預約	24,000元/班	1		
單堂自組體驗課		1對1		1,500			
		1對2					
		1對3					
	1對4	2,800元/班					



- 本館之團體課程，如學員年齡(含)12歲以下，則開放一位家長免費進入陪同小朋友上課，第二位則須購買陪伴票入場，如家長欲下水入池陪伴小朋友上課，則需先購買全票進場。
- 家教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、上課前15分鐘方可進場。
- 本館保留所有優惠的最終解釋權。