

01-02月雙月運動研習課程

課程 大優惠

12/11-12/20

回家團圓!

2/9~2/14 除夕~初五停課

1/1 國定假日停課. 1/13 投票日停課

2/8 彈性放假停課. 2/17 補班日停課

2/28 國定假日停課 額外停課皆在課表中

舊生

方案一：臨櫃報名85折

方案二：臨櫃報名第二件5折

方案2:限同一人報名,價高者以原價計,5折以價低者計;其中一門沒開,另一門以85折計算

12/21-12/26

新生

一門9折 兩門88折

三門85折 四門(含)以上8折

臨櫃報名

網路
報名

12/21起至
第一堂開課前 報名一律95折

12/11-12/26

游泳課程【優惠需臨櫃報名】【優惠泳隊除外】

不分
新舊生

一門8折

兩門75折

家
教

報名

一律8折

球類課程

報名一律85折

【優惠需臨櫃報名】

- 課程注意事項
- 報名中課程後於該課程第一堂上課時間前退費者退還全額報名費用;如於該課程第一堂上課時間後退費者,收取已上課之課程費用,以及未上課20%手續費。
 - 如因受傷、懷孕因素需退費,憑醫生診斷證明、媽媽手冊,可免收20%手續費。
 - 課程未達開班人數,中心將於開課三~七天內依簡訊通知,可辦理與原報名課程相同價格之期課轉班或退費。;如課程開課成功,將不再另行通知,如有疑問請主動聯繫本中心。
 - 雙月運動研習課程過了第二堂課後無法報名整期課程;單月運動研習課程過了第一堂課後無法報名整期課程。
 - 單堂課程為保障學員權益,皆僅能於當日課程開始前至櫃台現場報名繳費。
 - 水中有氧課程費用包含泳池入場費、教練費及器材費用。
 - 本中心提供瑜珈墊租借(租借一次\$50),基於衛生考量建議自行攜帶符合個人需求的瑜珈墊。



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

TRX

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。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	TRX	10:00~10:55	Jenny	7	2450	1F-教室A
	瑜珈核心TRX	11:00~11:55	中心師資	7	2450	1F-教室A
	TRX核心雕塑x基礎重訓	20:00~20:55	Ellie	7	2450	1F-教室A
二	TRX	19:00~19:55	不點	8	2800	2F-私人訓練室
三	肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	7	2450	1F-教室A
四	TRX翹臀基礎班	13:00~13:55	禎禎	8	2800	1F-教室A
	基礎循環訓練TRX	18:00~18:55	中心師資	8	2800	1F-教室A
六	TRX享受肌力	20:00~20:55	中心師資	5	1750	1F-教室A
	TRX核心訓練	21:00~21:55	中心師資	5	1750	1F-教室A

Bungee

利用跳繩、對抗地心引力的同時，訓練心肺、加強腿部力量及「核心肌群」鍛鍊。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	Bungee Dance	19:00~19:55	Jenny	7	2800	1F-教室A
二	Bungee Workout肌力核心	11:00~11:55	中心師資	8	2800	1F-教室A
三	基礎健身彈力	11:10~12:05	Tina	7	2450	1F-教室A
	彈力舞蹈	13:00~13:55	Tina	7	2450	1F-教室A
五	Bungee Dance (適合長者)	08:00~08:55	中心師資	7	2450	1F-教室A
	Bungee Dance	17:00~17:55	Jenny	7	2450	1F-教室A

拳擊

是強調攻防與搏擊技巧的運動，著重在身體的協調與腳步的運用，可鍛鍊身心，更可成為防身技能。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	7	1750	2F-私人訓練室
	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	7	1750	2F-私人訓練室
三	燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	7	1750	2F-私人訓練室
	進階拳擊	20:00~20:55	Jimmy	7	1750	2F-私人訓練室
四	燃脂拳擊	09:00~09:55	LoK	8	1600	3F-教室B
	互動式拳擊	10:00~10:55	LoK	8	1600	3F-教室B
六	燃脂泰拳	18:00~18:55	悍貓	5	1250	2F-教室A

肌力

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。

課程如需瑜珈墊請自備
中心租借一次50元

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	增肌甩脂健身班	09:00~09:55	Jenny	7	1400	2F-私人訓練室
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	核心肌力	10:00~10:55	中心師資	7	1400	4F-柔道角力場
	舞動雕塑	11:00~11:55	中心師資	7	1400	4F-會議室
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	初階肌力	13:00~13:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	初階肌力	14:00~14:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	初階肌力	15:00~15:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	馬甲線先修班循環肌力	19:00~19:55	中心師資	7	1750	2F-教室B
	肌力體能訓練	20:00~20:55	Jason	7	1750	2F-教室A
	增肌減脂鍛鍊班	21:00~21:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
	二	基礎肌力有氧鍛鍊	10:00~10:55	中心師資	8	1600
TABATA		10:00~10:55	中心師資	8	1600	2F-教室A
肌力訓練(初階)		18:00~18:55	不點	8	2000	2F-私人訓練室
皮拉提斯肌力塑身		19:00~19:55	Jenny	8	2000	2F-教室A
核心肌力		19:00~19:55	中心師資	8	2000	2F-教室B
Tabata Workout		20:00~20:55	Jenny	8	2000	2F-教室A
肌力訓練(初階)		20:00~20:55	不點	8	2000	2F-私人訓練室
基礎重訓		21:00~21:55	中心師資	8	2000	2F-私人訓練室
三	初階肌力 (2/7停課)	09:00~09:55	Wayne	6	1200	2F-私人訓練室
	肌力間歇循環	09:00~09:55	中心師資	7	1400	1F-教室A
	TABATA	10:00~10:55	Jenny	7	1400	1F-教室A
	初階肌力 (2/7停課)	10:00~10:55	Wayne	6	1200	2F-私人訓練室
	初階肌力 (2/7停課)	11:00~11:55	Wayne	6	1200	2F-私人訓練室
	初階肌力 (2/7停課)	14:00~14:55	Wayne	6	1200	2F-私人訓練室
	Strong Nation	15:00~15:55	小郭	7	1400	2F-教室B
四	銀髮阻力重量訓練 (限60歲以上報名)	09:00~09:55	Jenny	8	1600	2F-私人訓練室
	銀髮肌力核心訓練 (限60歲以上報名)	10:00~10:55	Jenny	8	1600	2F-私人訓練室
	銀髮初階肌力 (限60歲以上報名)	11:00~11:55	Jenny	8	1600	2F-私人訓練室
	肌力循環燃脂瘦身班	17:00~17:55	Jenny	8	1600	2F-私人訓練室
	重訓健身專班	18:00~18:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室

※ Jenny老師除2樓教室A課程,其餘課程需瑜珈墊。

肌力

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。

課程如需瑜珈墊請自備
中心租借一次50元

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
四	基礎重訓 (需瑜珈墊)	19:00~19:55	Ellie	8	2000	2F-私人訓練室
	綜合肌力x阻力帶	19:00~19:55	中心師資	8	2000	2F-教室A
	肌力與體能	20:00~20:55	Jimmy	8	2000	2F-私人訓練室
	綜合肌力x阻力帶	21:00~21:55	中心師資	8	2000	2F-教室B
	精緻重訓班	21:00~21:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室
	馬甲線先修班循環肌力	21:00~21:55	凱莉	8	2000	4F-柔道角力場
五	綜合肌力有氧	09:00~09:55	Jenny	7	1400	1F-教室A
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	7	1400	2F-私人訓練室
	Strong Nation	18:00~18:55	小郭	7	1750	2F-教室B
	臀腿塑身運動班	18:00~18:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
	基礎核心肌力	19:00~19:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
	爆汗肌力瑜珈	19:00~19:55	中心師資	7	1750	4F-柔道角力場
	初階重訓班	20:00~20:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
	瑜珈提斯肌力伸展	21:00~21:55	中心師資	7	1750	4F-柔道角力場
	高強度肌力訓練	21:00~21:55	中心師資	7	1750	2F-私人訓練室
	六	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	5	1250
初階肌力		10:00~10:55	Wayne	5	1250	2F-私人訓練室
初階肌力		11:00~11:55	Wayne	5	1250	2F-私人訓練室
彈力帶肌力訓練 (需自備彈力帶)		13:00~13:55	Jin	5	1250	1F-教室A
初階肌力		15:00~15:55	Wayne	5	1250	2F-私人訓練室
初階肌力		16:00~16:55	Wayne	5	1250	2F-私人訓練室
初階肌力		17:00~17:55	Wayne	5	1250	2F-私人訓練室
基礎重訓 (需瑜珈墊)		19:00~19:55	中心師資	5	1250	2F-私人訓練室
進階重訓 (需瑜珈墊)		20:00~20:55	中心師資	5	1250	2F-私人訓練室
日	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	7	1750	2F-私人訓練室
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	7	1750	2F-私人訓練室
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	7	1750	2F-私人訓練室
	初階肌力	14:00~14:55	Wayne	7	1750	2F-私人訓練室
	初階肌力	15:00~15:55	Wayne	7	1750	2F-私人訓練室
	初階肌力	16:00~16:55	Wayne	7	1750	2F-私人訓練室
	初階肌力	17:00~17:55	Wayne	7	1750	2F-私人訓練室

技擊

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。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
五	合氣道成人班(2H) (國中以上)	19:00~20:55	呂承榮	7	2520	2F-教室A
六	合氣道混合班(2H)	10:00~11:55	呂承榮	5	1800	2F-教室A
日	劍道(混合班)	18:00~18:55	Kenny	7	1750	2F-教室B
	劍道(混合班)	19:00~19:55	Kenny	7	1750	2F-教室B

重訓

•肌力燃脂雕塑(1月)無報名單堂

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用
一	女性重訓專班	19:00~19:50	Chen	7	1750
三	女性肌力基礎班	19:00~19:50	Chen	7	1750
一、三	肌力燃脂雕塑(1月)	20:00~20:50	Chen	9	2250

空中瑜珈/瑜珈球

課程如需瑜珈墊請自備
中心租借一次50元

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	基礎空瑜	09:00~09:55	毛毛	7	2450	1F-教室A
二	基礎空瑜	09:00~09:55	陳聖如	8	2800	3F-教室B
	進階空瑜	18:30~19:25	Elisa	8	3200	1F-教室A
	基礎空瑜	19:30~20:25	中心師資	8	3200	1F-教室A
	基礎空瑜	21:00~21:55	Jenny	8	3200	1F-教室A
四	基礎空瑜	14:00~14:55	Elisa	8	2800	1F-教室A
五	空中活力瑜珈 (1/26.2/16停課)	19:00~19:55	蝴蝶	5	2000	3F-教室B
六	基礎空瑜	15:00~15:55	熊熊	5	2000	1F-教室A

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
三	抗力球雕塑有氧	09:00~09:55	Angel	7	1400	3F-教室B
	高齡樂動抗力球 (限60歲以上報名)	11:00~11:55	Jenny	7	1400	2F-教室A
五	肌力燃脂抗力球	11:00~11:55	Jenny	7	1400	2F-教室A
	塑身肌力抗力球	21:00~21:55	軍皓	7	1750	2F-教室A

瑜珈

瑜珈源自古印度,不論你的身體是柔軟或僵硬、
虛弱或強壯,瑜珈能促進你身心的整體健康。

課程如需瑜珈墊請自備
中心租借一次50元

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	球提斯	09:00~09:55	Isabella	7	840	4F-會議室
	脊椎骨盆肌蓋校正	10:00~10:55	Angel	7	840	2F-教室A
	基礎瑜珈	10:00~10:55	毛毛	7	840	2F-教室B
	舒活瑜珈	19:00~19:55	Ellie	7	1260	2F-教室A
	舒緩瑜珈(1.5H)	20:00~21:25	薇萍	7	1890	2F-教室B
二	基礎哈達 (1/23停課)	09:00~09:55	Andie	7	840	4F-會議室
	伸展瑜珈 (1/23停課)	10:00~10:55	Andie	7	840	4F-會議室
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	8	960	4F-柔道角力場
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	8	960	4F-柔道角力場
	瑜珈提斯(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	8	1440	4F-會議室
	療癒陰瑜珈 (可自備瑜珈枕)	20:00~20:55	Pony	8	1440	4F-會議室
	基礎瑜珈	20:00~20:55	阿謙	8	1440	2F-教室B
	雕塑瑜珈	21:00~21:55	阿謙	8	1440	2F-教室B
三	深度舒眠伸展	10:00~10:55	Angel	7	840	3F-教室B
	伸展瑜珈 (1/24停課)	11:00~11:55	Andie	6	720	2F-教室B
	陰陽瑜珈	19:00~19:55	阿謙	7	1260	2F-教室B
	有氧瑜珈	19:00~19:55	中心師資	7	1260	2F-教室A
	瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	7	1260	2F-教室A
四	伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	8	960	2F-教室B
	舒緩瑜珈 (適合初學.長者)	15:00~15:55	Pony	8	960	1F-教室A
	哈達瑜珈	20:00~20:55	Pony	8	1440	1F-教室A
	舒活伸展瑜珈	21:00~21:55	Ellie	8	1440	2F-教室A
五	舒緩瑜珈(1.5H) (2/16停課)	09:00~10:25	薇萍	6	1080	2F-教室A
	陰瑜珈	10:00~10:55	阿謙	7	840	2F-教室B
	雕塑瑜珈	11:00~11:55	阿謙	7	840	2F-教室B
	瑜珈伸展(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	7	1260	2F-教室B
六	皮拉提斯	12:00~12:55	Jin	5	900	1F-教室A



舞蹈

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。容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	美安國標摩登舞 (1.5H)	13:00~14:25	陳美安	7	1260	2F-教室B
	拉丁.國標舞	14:00~14:55	中心師資	7	840	4F-柔道角力場
	單人拉丁 (1.5H)	14:30~15:55	陳美安	7	1260	2F-教室B
	摩登.國標舞	15:00~15:55	中心師資	7	840	4F-柔道角力場
	流行舞蹈	18:00~18:55	中心師資	7	1260	4F-柔道角力場
	流行舞蹈	19:00~19:55	中心師資	7	1260	4F-柔道角力場
	Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	7	1260	4F-會議室
二	成人芭蕾舞	11:00~11:55	Lisa	8	960	2F-教室B
	成人芭蕾舞 (1.5H)	12:30~13:55	Lisa	8	1440	2F-教室B
	肚皮舞基礎班(無舞碼)	13:00~13:55	小家	8	960	1F-教室A
	肚皮舞舞碼班	14:00~14:55	小家	8	960	1F-教室A
三	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	7	840	4F-會議室
	Hiphop入門 (建議16歲以上)(1/24.1/31停課)	13:00~13:55	阿祥	5	600	2F-教室B
	Choreography (建議16歲以上)(1/24.1/31停課)	14:00~14:55	阿祥	5	600	2F-教室B
	舞感養成	14:00~14:55	弘霖	7	840	1F-教室A
	舞感養成	15:00~15:55	弘霖	7	840	1F-教室A
	舞動活力	19:00~19:55	小家	7	1260	1F-教室A
	肚皮舞(舞碼:3次心跳)	20:00~20:55	小家	7	1260	1F-教室A
	成人芭蕾舞 (1.5H)	20:30~21:55	Lisa	7	1890	2F-教室B
四	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	8	960	4F-會議室
	摩登.國標舞	10:00~10:55	中心師資	8	960	4F-柔道角力場
	拉丁.國標舞	11:00~11:55	中心師資	8	960	4F-柔道角力場
五	基礎律動	10:00~10:55	弘霖	7	840	4F-會議室
	辣媽韓流有氧	10:00~10:55	小家	7	840	1F-教室A
	簡單排舞	11:00~11:55	小家	7	840	1F-教室A
	基礎律動	11:00~11:55	弘霖	7	840	4F-會議室
	Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	7	1260	4F-會議室
	成人芭蕾舞	19:00~19:55	Lisa	7	1260	2F-教室B
	成人芭蕾舞	20:00~20:55	Lisa	7	1260	2F-教室B

舞蹈

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。容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
五	Free style	20:00~20:55	中心師資	7	1260	4F-柔道角力場
六	MV舞蹈	16:00-16:55	熊熊	5	900	1F-教室A
日	舞感養成 (國小~高中)	17:00~17:55	fish han	7	1260	1F-教室A
	Hiphop初級	18:00~18:55	fish han	7	1260	1F-教室A

有氧/水中有氧

有氧運動可增加心臟跳動和呼吸延長運動時間，並建立肌耐力。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	足脈衝雕塑有氧	09:00~09:55	Angel	7	840	2F-教室A
	爆汗燃脂有氧	10:00~10:55	Isabella	7	840	4F-會議室
	ZUMBA®	20:00~20:55	凱莉	7	1260	4F-柔道角力場
二	尊巴肌力有氧	10:00~10:55	Ellie	8	960	1F-教室A
	ZUMBA®	10:00~10:55	Lily	8	960	2F-教室B
	ZUMBA®	19:00~19:55	Jenny.H	8	1440	4F-柔道角力場
	ZUMBA®	20:00~20:55	中心師資	8	1440	4F-柔道角力場
三	ZUMBA®	10:00~10:55	Jenny.H	7	840	4F-柔道角力場
	熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	7	840	2F-教室B
	ZUMBA®	20:00~20:55	Junior.	7	1260	4F-柔道角力場
四	ZUMBA®	10:00~10:55	Winny	8	960	2F-教室B
	肌力燃脂有氧	10:30~11:25	阿板	8	960	1F-教室A
	拳擊有氧	11:00~11:55	Zoe	8	960	2F-教室B
	ZUMBA®	14:00~14:55	禎禎	8	960	2F-教室B
	ZUMBA®	18:00~18:55	阿板	8	1440	4F-柔道角力場
	肌力燃脂有氧	19:00~19:55	阿板	8	1440	4F-柔道角力場
	ZUMBA®	20:00~20:55	凱莉	8	1440	4F-柔道角力場
	舞動有氧	20:00~20:55	Jenny	8	1440	2F-教室A
	融合風雕塑有氧	20:00~20:55	Ellie	8	1440	2F-教室B

週次	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課教師
一	水中有氧	20:00~20:55	7	1750	Jenny
二	水中有氧	10:05~11:00	8	2000	Jenny
四	水中有氧	19:00~19:55	8	2000	Jenny
六	水中有氧	19:00~19:55	5	1250	Jenny

飛輪

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。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	早安輕鬆燃脂飛輪	10:00~10:55	中心師資	7	840	5F-飛輪教室
	基礎燃脂飛輪	13:00~13:55	JC	7	840	5F-飛輪教室
	基礎燃脂飛輪	14:00~14:55	JC	7	840	5F-飛輪教室
	燃脂享瘦飛輪	19:30~20:25	阿Wei	7	1260	5F-飛輪教室
	新手入門飛輪	20:30~21:25	秉承	7	1260	5F-飛輪教室
二	早安輕鬆燃脂飛輪	09:00~09:55	中心師資	8	960	5F-飛輪教室
	瘦身燃脂飛輪	11:10~12:05	Ellie	8	960	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	中心師資	8	960	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	中心師資	8	960	5F-飛輪教室
	入門飛輪	19:00~19:55	中心師資	8	1440	5F-飛輪教室
	有氧燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	8	1440	5F-飛輪教室
	燃脂飛輪	21:00~21:55	中心師資	8	1440	5F-飛輪教室
三	舒活燃脂飛輪	09:00~09:55	中心師資	7	840	5F-飛輪教室
	香氛優雅飛輪	10:00~10:55	Emily	7	840	5F-飛輪教室
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	7	1260	5F-飛輪教室
	香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	中心師資	7	1260	5F-飛輪教室
四	燃脂飛輪	09:00~09:55	阿板	8	960	5F-飛輪教室
	基礎燃脂飛輪	11:00~11:55	JC	8	960	5F-飛輪教室
	燃脂雕塑飛輪	19:00~19:55	秉承	8	1440	5F-飛輪教室
	新手入門飛輪	20:00~20:55	阿Wei	8	1440	5F-飛輪教室
	飆汗入門飛輪	21:00~21:55	阿Wei	8	1440	5F-飛輪教室
五	簡單減肥雕塑飛輪	09:00~09:55	中心師資	7	840	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	10:00~10:55	中心師資	7	840	5F-飛輪教室
	入門菲輪	18:00~18:55	阿菲	7	1260	5F-飛輪教室
	有氧飛輪	19:00~19:55	中心師資	7	1260	5F-飛輪教室
	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	7	1260	5F-飛輪教室
	非常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	7	1260	5F-飛輪教室



飛輪

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。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
六	律動燃脂飛輪	09:00~09:55	軍皓	5	900	5F-飛輪教室
	肌力燃脂飛輪	10:00~10:55	軍皓	5	900	5F-飛輪教室
	輕鬆燃脂飛輪	11:00~11:55	軍皓	5	900	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	中心師資	5	900	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	中心師資	5	900	5F-飛輪教室
	燃脂大爆發飛輪	19:00~19:55	中心師資	5	900	5F-飛輪教室
	消滅罪惡感燃脂飛輪	20:00~20:55	一隻魚	5	900	5F-飛輪教室
	療癒養生飛輪	21:00~21:55	一隻魚	5	900	5F-飛輪教室
日	輕鬆養生飛輪	08:00~08:55	一隻魚	7	1260	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	中心師資	7	1260	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	中心師資	7	1260	5F-飛輪教室
	入門飛輪	20:00~20:55	中心師資	7	1260	5F-飛輪教室

兒童

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
六	兒童街舞 (5~12歲)	10:00~10:55	阿祥	5	900	4F-柔道角力場
	基礎律動 (不限年齡)	11:00~11:55	阿祥	5	900	4F-柔道角力場
日	兒童律動 (4~8歲)	15:00~15:55	中心師資	7	1260	2F-教室B
	兒童律動 (4~8歲)	16:00~16:55	中心師資	7	1260	2F-教室B

直排輪

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
五	直排輪入門班	20:00~20:55	Apple	7	2100	3F-羽球場
日	直排輪入門班	14:00~14:55	Apple	7	2100	3F-羽球場
	直排輪入門班	19:00~19:55	Apple	7	2100	3F-羽球場

游泳

中心停課
日期

1/1.1/13.2/8.

2/9~2/14.2/17.2/28停課

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
幼兒精緻 (3~6歲) 每班3~5人	平日班 二、四	1/2~1/30	18:30~19:30	9	3375
			19:30~20:30		
		2/1~2/29	18:30~19:30	7	2625
			19:30~20:30		
	平日班 三、五	1/3~1/31	18:30~19:30	9	3375
			19:30~20:30		
		2/2~2/23	18:30~19:30	5	1875
			19:30~20:30		
	假日班 六	1/6~2/24	09:30~10:30	5	1875
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		
	假日班 日	1/7~2/25	09:30~10:30	7	2625
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
兒童精緻 (7~12歲) 每班4~6人	平日班 二、四	1/2~1/30	18:30~19:30	9	2925
			19:30~20:30		
		2/1~2/29	18:30~19:30	7	2275
			19:30~20:30		
	平日班 三、五	1/3~1/31	18:30~19:30	9	2925
			19:30~20:30		
		2/2~2/23	18:30~19:30	5	1625
			19:30~20:30		
	假日班 六	1/6~2/24	09:30~10:30	5	1625
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		
	假日班 日	1/7~2/25	09:30~10:30	7	2275
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		



游泳

中心停課
日期

1/1.1/13.2/8.

2/9~2/14.2/17.2/28停課

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
成人團體班 每班4~8人	平日班 二、四	1/2~1/30	19:30~20:30	9	2700
		2/1~2/29		7	2100
	平日班 三、五	1/3~1/31		9	2700
		2/2~2/23		5	1500
	假日班 六	1/6~2/24	11:00~12:00	5	1500
			15:30~16:30		
	假日班 日	1/7~2/25	11:00~12:00	7	2100
			15:30~16:30		

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
女性專班	平日班 三、五	1/3~1/31	19:30~20:30	9	2700
		2/2~2/23		5	1500
	假日班 六	1/6~2/24	09:30~10:30	5	1500
			14:00~15:00		
	假日班 日	1/7~2/25	09:30~10:30	7	2100
			14:00~15:00		

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
女性水適能 【素滿教練】 (每班4~15人)	平日班 二、四	1/2~2/29	19:30~21:00	16	專案價 3200

泳隊

報名資格:國小、國中、高中

需完成自由式25公尺

星期	時間
一~五	18:00~19:30
星期六	17:30~19:30

月(30天) 2000元

季(90天) 5000元

單次/200元

單次12堂2000元

單次25堂4000元

游泳家教班

12/11~12/26

一律享8折優惠

課程人數	堂數	價格
1VS1	10	12000
1VS2	10	14000
1VS3	10	15000
1VS4	10	16000

注意事項

游泳/水中有氧課程注意事項:

- ★游泳課程未滿12歲學員，可以1位家長免費陪同入場(不下水)，若需使用設施或下水請另行購票。
- ★課程請假無補課制度，會補免費入泳池進場次數(以實際支付費用單堂計算，如單堂費用250元可補免費入場兩次)，須本人至現場泳池櫃台核對使用，期限為課程結束完60天內使用完畢，逾期則無法使用。
- ★免費入場次數不限本人使用，但使用時須學員本人在現場，如有未滿12歲學員補入場，可攜帶1位家長免費陪同入場(不下水)。
- ★課程退費規則，若於課程開課後因私人原因退費者，除了收取已上課的費用外，會再酌收未上課20%手續費(如因受傷、懷孕因素需退費，憑醫生診斷證明、媽媽手冊，可免收手續費)。
- ★女性生理期請假因已有補償入場措施，若有退費需求，請假部分不得要求退費。



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

籃球

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。

中心停課
日期

1/1. 1/13. 2/8.
2/9~2/14. 2/17. 2/28停課

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
兒童籃球 (7~12歲)	六	08:00~10:00	5	2000	小朱
		10:00~11:30	5	1500	小朱
幼兒籃球 (3~6歲)	六	13:00~14:00	5	1750	小朱

足球

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。

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
兒童足球 (7~12歲)	日	10:00~11:30	7	2100	中心師資
		14:00~15:30	7	2100	中心師資
幼兒足球 (3~6歲)	六	08:00~09:00	5	1750	中心師資
	日	08:00~09:00	7	2450	中心師資
		13:00~14:00	7	2450	中心師資

壁球

擊球技巧、移位步伐、趣味競賽、體能遊戲、
比賽戰術、觀念指導，豐富的課程讓你愛上壁球。

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
成人壁球	二	19:00~20:30	8	3200	高楚
		20:30~22:00	8	3200	高楚
	三	19:00~20:30	7	2800	吳翊君
		20:30~22:00	7	2800	吳翊君
	日	19:00~20:30	7	2800	高楚
		20:30~22:00	7	2800	高楚

桌球

課程包含:規則講解、基本握拍、正反手動作教學、
發球練習、正反手切球、比賽練習。

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
兒童桌球 (國小6-12歲)	二 (2/27停課)	19:00~20:30	7	2100	Amber
	六	14:00~15:30	5	1500	中心師資
成人桌球	二 (2/27停課)	19:30-21:00	7	2100	中心師資
	五 (1/12.2/16停課)	20:00~21:30	5	1500	Ray

羽球

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。

中心停課
日期

1/1. 1/13. 2/8.
2/9~2/14. 2/17. 2/28停課

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
兒童羽球 (7~12歲)	六	08:30~10:00	5	1500	吳三峻
		10:00~11:30	5	1500	吳三峻
		11:30~13:00	5	1500	吳三峻
		14:00~15:30	5	1500	李政憲
		15:30~17:00	5	1500	李政憲
	日	15:00~16:30	7	2100	李政憲
		16:30~18:00	7	2100	李政憲
成人羽球	一	19:00~20:30	8	2400	吳三峻
	二	10:00~12:00	8	2400	呂忠霖
		13:00~15:00	8	2400	呂忠霖
	三	20:30~22:00	7	2100	李政憲
	四	10:00~12:00	8	2400	呂忠霖
		13:00~15:00	8	2400	呂忠霖
		19:00~20:30	8	2400	李政憲
		20:30~22:00	8	2400	李政憲
	五	19:00~20:30	7	2,100	李政憲
		20:30~22:00	7	2,100	李政憲
	日	18:00~19:30	7	2,100	李政憲
		19:30~21:00	7	2,100	李政憲

撞球

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
頭好撞撞 (12歲以上)	六	09:00~10:00	5	1000	吳翊睿
		10:00~11:00	5	1000	

體適能/球類家教班

課程人數	堂數	價格
1VS1	10	12000
1VS2	10	14000
1VS3	10	15000



請先至3樓體適能櫃檯預約想要上課的時間與日期
中心人員再請教練主動聯繫與學員確認。