

11-12

NO.10706

<https://scysports.com.tw>

封面人物

拳擊有氧 ZOE

雙月期課

17來上課

三大季租方案來囉!!

置物櫃季租

置物櫃季租開跑!

大=500/月

先租先選!!

小=300/月

一次租兩個月9折優惠

一次租三個月8折優惠

球場季租

10/23開始使用至年底喔!

10/17開放現場登記繳費! 先搶先贏~

停車位季租

先繳先停

10/17開放月租繳費, 停至年底優惠價5,600元

10/17~10/31

期課優惠

同一人一次報名

▶ 兩門 9折

▶▶ 三門 85折

▶▶▶ 四門 8折

四門加送置物櫃2個月

數量有限送完為止
(使用日期107/11/1~107/12/31)

10/17~10/31

常態課程優惠

▶ 報名任一門

送三張貴賓券

(期限至108. 2. 28)

營業時間

06:00~22:00



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

Spinning

飛輪系列

藉由專業教練的帶領，模擬不同的騎乘情境，一堂課約可消耗400-600大卡的熱量，是想要瘦身減肥的你最適合的有氧運動，快跟著音樂一起來場踏踏旅行吧！

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	晨間飛輪	08:50-09:50	Lulu.H	9	1,080
	燃脂飛輪	11:10-12:10	亞瑟	9	1,080
	完美體態飛輪	12:20-13:20	亞瑟	9	1,800
	入門飛輪	13:30-14:30	亞瑟	9	1,080
	入門飛輪	14:40-15:40	阿諺	9	1,080
	入門飛輪	17:30-18:30	雯雯	9	1,800
	電音燃脂飛輪	19:50-20:50	Emily	9	1,800
	爆汗塑身飛輪	21:00-22:00	Emily	9	1,800
	肌力燃脂飛輪	10:00-11:00	秉承	8	960
	燃脂飛輪	11:10-12:10	秉承	8	960
二	新手入門飛輪	12:20-13:20	秉承	8	1,600
	入門飛輪	13:30-14:30	軍皓	8	960
	有氧飛輪	14:40-15:40	軍皓	8	960
	肌力燃脂飛輪	15:50-16:50	軍皓	8	960
	中強度燃脂飛輪	17:30-18:30	雯雯	8	1,600
	下半身雕塑飛輪	18:40-19:40	雯雯	8	1,600
	入門飛輪	19:50-20:50	軍皓	8	1,600
	有氧飛輪	21:00-22:00	軍皓	8	1,600
	燃脂飛輪	08:50-09:50	亞瑟	8	960
	完美體態飛輪	10:00-11:00	亞瑟	8	960
三	燃脂飛輪	11:10-12:10	亞瑟	8	960
	入門飛輪	13:30-14:30	阿諺	8	960
	電音燃脂飛輪	18:40-19:40	Emily	8	1,600
	爆汗塑身飛輪	19:50-20:50	Emily	8	1,600
	入門飛輪	21:00-22:00	阿諺	8	1,600
	晨間飛輪	08:50-09:50	Lulu.H	9	1,080
	輕鬆燃脂飛輪	12:20-13:20	秉承	9	1,080
	燃脂飛輪	13:30-14:30	亞瑟	9	1,080
	入門飛輪	14:40-15:40	亞瑟	9	1,080
	完美體態飛輪	15:50-16:50	亞瑟	9	1,080
四	入門燃脂飛輪	17:30-18:30	Ellie	9	1,800
	高間歇燃脂飛輪	18:40-19:40	黑哲	9	1,800
	新手入門飛輪	19:50-20:50	秉承	9	1,800
	燃脂飛輪	21:00-22:00	秉承	9	1,800
	騎幻旅程	08:50-09:50	Lulu.H	9	1,080
	基礎飛輪	13:30-14:30	KAI	9	1,080
	樂活燃脂飛輪	14:40-15:40	KAI	9	1,080
	有氧飛輪	18:40-19:40	軍皓	9	1,800
	低強度輕鬆燃脂飛輪	19:50-20:50	雯雯	9	1,800
	下半身雕塑飛輪	21:00-22:00	雯雯	9	1,800
五	入門飛輪	08:50-09:50	軍皓	9	1,800
	肌力燃脂飛輪	10:00-11:00	軍皓	9	1,800
	樂活燃脂飛輪	11:10-12:10	KAI	9	1,800
	肌耐力飛輪	13:30-14:30	KAI	9	1,800
	混合式訓練飛輪	14:40-15:40	KAI	9	1,800
	核心肌群飛輪	15:50-16:50	雯雯	9	1,800
	中強度燃脂飛輪	17:30-18:30	雯雯	9	1,800
	晨間飛輪	08:50-09:50	Lulu.H	9	1,800
	騎幻旅程	10:00-11:00	Lulu.H	9	1,800
	完美體態飛輪	11:10-12:10	亞瑟	9	1,800
六	入門飛輪	13:30-14:30	雯雯	9	1,800
	燃脂飛輪	14:40-15:40	雯雯	9	1,800
	輕鬆燃脂飛輪	15:50-16:50	雯雯	9	1,800
	間歇燃脂飛輪	18:40-19:40	軍皓	9	1,800
	入門飛輪	19:50-20:50	軍皓	9	1,800
	有氧飛輪	21:00-22:00	軍皓	9	1,800
	晨間飛輪	08:50-09:50	Lulu.H	9	1,800
	騎幻旅程	10:00-11:00	Lulu.H	9	1,800
	完美體態飛輪	11:10-12:10	亞瑟	9	1,800
	入門飛輪	13:30-14:30	雯雯	9	1,800
日	燃脂飛輪	14:40-15:40	雯雯	9	1,800
	輕鬆燃脂飛輪	15:50-16:50	雯雯	9	1,800
	間歇燃脂飛輪	18:40-19:40	軍皓	9	1,800
	入門飛輪	19:50-20:50	軍皓	9	1,800
	有氧飛輪	21:00-22:00	軍皓	9	1,800

報名前請先閱讀以下事項

- 所有課程需親臨本中心櫃台報名，可以電話詢問是否額滿。
- 所有優惠不可同時使用。
- 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鑄)、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、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依新北市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。



技擊系列

技擊運動是強調攻防與搏擊技巧的運動。除了可以燃燒脂肪、鍛鍊線條，還可以增強你身體的反應力、敏捷度以及增強專注力，是最適合上班族的運動！

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	兒童柔道基礎(國小)	17:30-18:30	李日翔	9	1,620
	成人柔道基礎(國中以上)	18:40-19:40	李日翔	9	1,620
二	婦女合氣道	10:00-11:00	呂承榮	8	960
	婦女合氣道	11:10-12:10	呂承榮	8	960
三	兒童柔道基礎(國小)	17:30-18:30	李日翔	8	1,440
	成人柔道基礎(國中以上)	18:40-19:40	李日翔	8	1,440
六	育樂詠春拳(10歲以上)	08:50-11:00	華杰	9	3,240
	合氣道(混合班)	10:00-11:00	呂承榮	9	1,620
日	合氣道(混合班)	11:10-12:10	呂承榮	9	1,620
	兒童柔道基礎(國小)	17:30-18:30	李日翔	9	1,620
日	成人柔道基礎(國中以上)	18:40-19:40	李日翔	9	1,620
	跆拳道初階(大班以上)*	10:00-11:00	劉鈞哲	9	1,620
日	跆拳道初階(大班以上)*	11:10-12:10	劉鈞哲	9	1,620
	育樂詠春拳(10歲以上)	13:30-15:40	華杰	9	3,240

*「跆拳道」需自備跆拳道服。
*「育樂詠春拳」上課時間為兩小時。



拳擊系列

你以為拳擊只需要動手嗎？拳擊其實是一向全身性的運動，訓練你的肌力、平衡和反應，讓我們一起在出拳的過程中抒發內心的壓力吧！

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	初級自由搏擊	14:40-15:40	悍貓	9	2,700
	拳擊Boxing	18:40-19:40	悍貓	9	3,150
二	甩油互動拳擊	18:40-19:40	超人	8	2,800
	拳擊入門	21:00-22:00	悍貓	8	2,800
三	初級自由搏擊	21:00-22:00	悍貓	8	2,800
	甩油拳擊	10:00-11:00	超人	9	3,150
日	甩油互動拳擊	13:30-14:30	超人	9	3,150
	初級自由搏擊	19:50-20:50	悍貓	9	3,150

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

精緻課程班

班別與人數	上課時間	費用
一對一	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約	12,000元/人
一對二		7,000元/人
一對三		5,000元/人
一對四		4,000元/人

須於三個月內上完10堂課，小班制為您量身打造精緻課程，可選擇有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈、技擊系列課程。

Total body Resistance eXercise

TRX系列

風靡全球的TRX懸吊訓練，你還沒體驗過嗎？讓你同時增強平衡感、增加肌肉量、訓練核心肌群！嘴巴說想瘦不如馬上就來運動！

Strength Exercises

肌力系列

你想練出人魚線、馬甲線嗎？光靠有氧運動是不夠的！想要增加肌力與肌耐力，一定要搭配肌力訓練，才能讓你的線條更加美麗。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
二	初階肌力訓練	17:30-18:30	希希	8	2,800
	🔴深度肌力	19:50-20:50	超人	8	2,800
三	NTC徒手肌力	21:00-22:00	Elim	8	2,800
四	肌力雕塑	08:50-09:50	Andy得恩	9	2,700
	核心訓練	10:00-11:00	Andy得恩	9	2,700
	綜合肌力	11:10-12:10	Andy得恩	9	2,700
	肌力雕塑	13:30-14:30	Andy得恩	9	2,700
	核心訓練	14:40-15:40	Andy得恩	9	2,700
	綜合肌力	15:50-16:50	Andy得恩	9	2,700
	NTC徒手肌力 進階課	15:50-16:50	Elim	9	2,700
	肌力雕塑	17:30-18:30	Andy得恩	9	3,150
	綜合肌力	18:40-19:40	Andy得恩	9	3,150
	墊上核心	18:40-19:40	Ellie	9	3,150
五	肌力雕塑	19:50-20:50	Andy得恩	9	3,150
	核心訓練	21:00-22:00	Andy得恩	9	3,150
	基礎肌力核心	08:50-09:50	希希	9	2,700
	派對肌力	08:50-09:50	阿諺	9	2,700
	曲線雕塑	10:00-11:00	希希	9	2,700
	腹愁者聯盟	12:20-13:20	希希	9	3,150
	燃脂飆汗	15:50-16:50	希希	9	2,700
六	美臀雕塑	17:30-18:30	希希	9	3,150
	馬甲特訓班	18:40-19:40	希希	9	3,150
	肌力雕塑	08:50-09:50	Andy得恩	9	3,150
	🔴核心訓練	10:00-11:00	Andy得恩	9	3,150
	綜合肌力	11:10-12:10	Andy得恩	9	3,150
	核心訓練	12:20-13:20	Andy得恩	9	3,150
日	NTC徒手肌力	19:50-20:50	Elim	9	3,150
	深度肌力	08:50-09:50	超人	9	3,150
	燃脂肌力	11:10-12:10	超人	9	3,150
	MMA體能	15:50-16:50	超人	9	3,150

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	TRX	08:50-09:50	阿中	9	3,150
	TRX	10:00-11:00	阿中	9	3,150
	TRX	12:20-13:20	M	9	3,150
	TRX	13:30-14:30	M	9	3,150
	TRX	14:40-15:40	M	9	3,150
	TRX	17:30-18:30	Cindy	9	3,150
	TRX	18:40-19:40	Cindy	9	3,150
	TRX	19:50-20:50	中心師資	9	3,150
二	TRX	21:00-22:00	Leo	9	3,150
	TRX	08:50-09:50	小芭	8	2,800
	TRX	10:00-11:00	小芭	8	2,800
	TRX	11:10-12:10	小芭	8	2,800
	TRX	12:20-13:20	小芭	8	2,800
	TRX	13:30-14:30	Yi	8	2,800
	TRX	14:40-15:40	Yi	8	2,800
	TRX	17:30-18:30	小芭	8	2,800
	TRX	18:40-19:40	小芭	8	2,800
	TRX	19:50-20:50	小芭	8	2,800
三	TRX	21:00-22:00	超人	8	2,800
	TRX	08:50-09:50	Wayne	8	2,800
	TRX	10:00-11:00	Wayne	8	2,800
	TRX	11:10-12:10	Wayne	8	2,800
	TRX	12:20-13:20	Wayne	8	2,800
	TRX	17:30-18:30	Elim	8	2,800
	TRX	18:40-19:40	Elim	8	2,800
	TRX	19:50-20:50	Wayne	8	2,800
	TRX	21:00-22:00	Wayne	8	2,800
	四	TRX	08:50-09:50	小芭	9
TRX		10:00-11:00	小芭	9	3,150
TRX		11:10-12:10	小芭	9	3,150
TRX		12:20-13:20	小芭	9	3,150
TRX		13:30-14:30	Elim	9	3,150
TRX		14:40-15:40	Elim	9	3,150
TRX		17:30-18:30	小芭	9	3,150
🔴TRX		18:40-19:40	小芭	9	3,150
TRX		19:50-20:50	小芭	9	3,150
TRX		21:00-22:00	中心師資	9	3,150
五	TRX	10:00-11:00	Cindy	9	3,150
	TRX	13:30-14:30	Yi	9	3,150
	TRX	14:40-15:40	Yi	9	3,150
	TRX	15:50-16:50	Yi	9	3,150
	TRX	17:30-18:30	小賴	9	3,150
	TRX	18:40-19:40	小賴	9	3,150
	🔴TRX	19:50-20:50	小賴	9	3,150
六	TRX	21:00-22:00	小賴	9	3,150
	TRX	08:50-09:50	阿中	9	3,150
	TRX	10:00-11:00	阿中	9	3,150
	TRX	11:10-12:10	阿中	9	3,150
	TRX	13:30-14:30	雷克斯	9	3,150
	TRX	14:40-15:40	雷克斯	9	3,150
日	TRX	21:00-22:00	Elim	9	3,150
	🔴TRX	11:10-12:10	Wayne	9	3,150
	TRX	12:20-13:20	Wayne	9	3,150
	TRX	17:30-18:30	Wayne	9	3,150
	TRX	18:40-19:40	Wayne	9	3,150
	TRX	19:50-20:50	Wayne	9	3,150
	TRX	21:00-22:00	Wayne	9	3,150



Bungee Dance



Dance

舞蹈系列

舞蹈是一項全身性娛樂運動，對身心有很大的好處，可使人體外型更加勻稱和諧，體態更加優美，且舞蹈的趣味性，容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	韓風熱舞	10:00-11:00	菲菲	9	1,080
	Zumba	13:30-14:30	Lily	9	1,080
	iENERGY	14:40-15:40	蜜蜜	9	1,080
	Zumba	19:50-20:50	Cindy	9	1,620
	HipHop 嘻哈舞蹈	21:00-22:00	Rick	9	1,620
	ZUMBA爆汗燃脂有氧(初中級)	21:00-22:00	圓圓	9	1,620
二	風姿綽約肚皮舞	13:30-14:30	Lucy	8	960
	拉丁舞表演小品*	18:40-19:40	藍牙	8	1,440
	倫巴單人基礎*	19:50-20:50	藍牙	8	1,440
	華爾茲基礎*	21:00-22:00	藍牙	8	1,440
三	Zumba	08:50-09:50	葉馨鏘	8	960
	Zumba	10:00-11:00	Jenny.H	8	960
	成人芭蕾舞* - 11/12開始	11:10-12:10	Leona	7	840
	New Jazz - 11/12開始	12:20-13:20	Leona	7	1,260
	Zumba	13:30-14:30	Joe	8	960
	華爾茲入門*	17:30-18:30	藍牙	8	1,440
	倫巴入門*	18:40-19:40	藍牙	8	1,440
	Zumba	19:50-20:50	葉馨鏘	8	1,440
	進階肚皮舞	19:50-20:50	林家昀	8	1,440
	iDance韓舞MV	11:10-12:10	蜜蜜	9	1,080
四	Hip Hop初級	13:30-14:30	MT	9	1,080
	埃及風情肚皮舞	13:30-14:30	Lucy	9	1,080
	Hip Hop初級	14:40-15:40	MT	9	1,080
	摩登舞基礎*	14:40-15:40	藍牙	9	1,080
	哈比比肚皮舞	14:40-15:40	Lucy	9	1,080
	國標舞雙人技巧	15:50-16:50	藍牙	9	1,080
	初階肚皮舞	18:40-19:40	林家昀	9	1,620
	Zumba	19:50-20:50	Cindy	9	1,620
	Zumba	21:00-22:00	Cindy	9	1,620
	Zumba	11:10-12:10	Cindy	9	1,080
五	快樂學排舞	18:40-19:40	林家昀	9	1,620
	流行街舞	18:40-19:40	麵麵	9	1,620
	Freestyle	19:50-20:50	麵麵	9	1,620
	Zumba	19:50-20:50	葉馨鏘	9	1,620
六	HipHop 嘻哈舞蹈	21:00-22:00	Rick	9	1,620
日	韓流mv男團	17:30-18:30	Jasper	9	1,620
	韓流mv女團	18:40-19:40	Jasper	9	1,620

空中舞躍

全台灣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	時間	老師	堂數	價格
六	空中舞躍	19:50-20:50	Susu	9	3,600
	空中舞躍	21:00-22:00	Susu	9	3,600



Aerobic

有氧系列

有氧運動可以增加心臟跳動和呼吸延長運動時間並建立肌耐力，建議一周至少進行三次有氧運動，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	時間	老師	堂數	價格
一	基礎舞動有氧	08:50-09:50	沛沛	9	1,080
	有氧肌力派對	10:00-11:00	沛沛	9	1,080
	熱舞有氧派對	11:10-12:10	沛沛	9	1,080
	iENERGY	14:40-15:40	蜜蜜	9	1,080
	ZUMBA基礎有氧(入門)	19:50-20:50	圓圓	9	1,620
	水中有氧*	20:00-21:00	Angel	9	2,250
	瑜珈有氧	21:00-22:00	Jenny	9	1,620
二	基礎燃脂有氧	10:00-11:00	Ellie	8	960
	拳擊有氧	14:40-15:40	Zoe	8	960
	拳擊有氧	15:50-16:50	Zoe	8	960
三	熱舞有氧	10:00-11:00	菲菲	8	960
	TABATA間歇性有氧舞蹈	17:30-18:30	Jenny	8	1,440
四	瑜珈球與毛巾肌力雕塑*	08:50-09:50	王玉利	9	1,080
	活力韻律有氧	10:00-11:00	王玉利	9	1,080
	拳擊有氧	11:10-12:10	Zoe	9	1,080
	拳擊有氧	12:20-13:20	蜜蜜	9	1,620
	水中有氧*	19:00-20:00	Jenny	9	2,250
	寶萊塢印度風雕塑有氧*	19:50-20:50	Ellie	9	1,620
	舞動肌力有氧	21:00-22:00	Ellie	9	1,620
五	水中有氧*	09:00-10:00	Jenny	9	1,800
	水中有氧*	19:00-20:00	Jenny	9	2,250
六	IPARTY	15:50-16:50	Shaney	9	1,620

*「瑜珈球與毛巾肌力雕塑」需自備運動毛巾110cm、瑜珈小球22cm。
 *「寶萊塢印度風雕塑有氧」需自備輕啞鈴。
 *「水中有氧」含泳池費用，上課前15分鐘可入場，須穿著泳衣、泳帽。

*「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」需自備芭蕾舞鞋。



漢克PushBike小騎士

目前最夯的幼兒運動PushBike，訓練孩子身體平衡及手腳協調能力，透過不同的器材模擬戶外場地，能間接培養小朋友對任何事情都不畏懼的能力。快跟我們一起挑戰六堂課的訓練吧！

年齡	2~5歲		
上課費用	2,400元/六堂(含單車器材)		
上課時間	週二 11:10-12:10	週五 10:00-11:00	週五 17:00-18:00

課程內容	第一堂 平衡坡道	第二堂 30°勇氣坡	第三堂 40°勇氣坡	第四堂 下坡道	第五堂 階梯式下坡	第六堂 平衡翹翹板
	滑步車概念 配戴安全帽 跨坐座椅 握把位置 倒車扶起 滑行動體驗	S型騎乘 上坡講解 下坡注意事項 獨立上下坡 煞車講解 煞車操作	單腳滑行動 雙腳離地滑行動 坡面目的講解 獨立上下坡 障礙物閃避	高階S型騎乘 下坡安全觀念 下坡煞車技巧 高階下坡技巧 雙腳離地滑行動 障礙物閃避	階梯下坡講解 下坡注意事項 自行上下坡 平面站立平衡 迷宮闖關 耐力測試	安全觀念 自行上下坡 耐力賽 頒發畢業證書 贈送花紫光碟 小騎士畢業照

(02)2265-0032
http://www.pushbike.com.tw

報名請掃描並下載APP→
或搜尋APP：台灣小騎士協會



Children 幼兒.兒童系列

兒童：國小 7~12歲
幼兒：幼兒園3~6歲

幼兒運動可以增強心肺能力，同時增強免疫力。藉由與其他小朋友互動的過程，獲得自信心及成就感，也可以幫助寶貝為未來的學習能力定下基礎。充滿趣味性的兒童運動課程，透過運動可以讓孩子的大腦運作更活絡。所有課程都在有冷氣的室內進行，炎炎夏日不怕曬！

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
二	趣味幼兒體操(3-6歲)	14:40-15:40	多多	8	3,200
	活力幼兒體操(3-6歲)	15:50-16:50	多多	8	3,200
六	幼兒音樂律動(4-6歲)	10:00-11:00	蔡蔡	9	3,600
	幼兒音樂律動(4-6歲)	11:10-12:10	蔡蔡	9	3,600

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	兒童瑜珈	19:50-20:50	Jenny	9	2,250
三	兒童芭蕾舞(國小)* 11/12開始	13:30-14:30	Leona	7	1,400
	兒童音樂律動(1-3年級)	13:30-14:30	蔡蔡	8	1,600
	兒童武功民族課(國小)* 11/12開始	14:40-15:40	Leona	7	1,400
	兒童音樂律動(1-3年級)	14:40-15:40	蔡蔡	8	1,600
五	兒童瑜珈	18:40-19:40	Jenny	8	2,000
	兒童Hip Hop初級	13:30-14:30	MT	9	1,800
	兒童Hip Hop初級	14:40-15:40	MT	9	1,800
	兒童街舞(3-6年級)	17:30-18:30	麵麵	9	2,250
六	兒童空中瑜珈	17:30-18:30	蝴蝶	9	3,600
	兒童音樂律動(1-3年級)	13:30-14:30	蔡蔡	9	2,250
日	兒童音樂律動(1-3年級)	14:40-15:40	蔡蔡	9	2,250
	兒童體能訓練	14:40-15:40	超人	9	2,250

*「兒童芭蕾、武功民族課」需準備舞衣舞鞋。

直排輪系列

Skates

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，並會使用全套防護設備。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
二	兒童進階直排輪	19:00-20:00	Apple	8	2,800
五	兒童初階直排輪	17:00-18:00	Apple	9	3,150
	兒童進階直排輪	18:00-19:00	小P	9	3,150
六	兒童平花直排輪	19:00-20:00	小P	9	3,150
	兒童初階直排輪	11:10-12:10	小P	9	3,150
日	兒童初階直排輪	14:00-15:00	Apple	9	3,150

請穿著長襪，並自備直排輪及護具(租借一次整套100元，並事先告知)。

DAY KEEP IT CASUAL

YOGA

瑜珈系列

瑜珈源自於古印度，不論你的身體是柔軟或僵硬、虛弱或強壯，瑜珈都能促進你身體、心理的整體健康。不同類型的瑜珈課程也會帶給您不同的好處。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	輪棒瑜珈*	11:10-12:10	菁如	9	1,080
	瑜珈療法	11:10-12:10	Madeline	9	1,080
	哈達瑜珈	12:20-13:20	Madeline	9	1,620
	基本哈達瑜珈	13:30-14:30	菁如	9	1,080
	皮拉提斯	17:30-18:30	Angel	9	1,620
	脊椎骨盆柔軟	18:40-19:40	Angel	9	1,620
二	初級皮拉提斯	10:00-11:00	真真	8	960
	節奏皮拉提斯	11:10-12:10	真真	8	960
三	初級皮拉提斯	14:40-15:40	真真	8	960
	瑜珈伸展	15:50-16:50	文琇	8	960
	節奏皮拉提斯	15:50-16:50	真真	8	960
四	瑜珈提斯	19:50-20:50	Jenny	8	1,440
	伸展瑜珈*	08:50-09:50	聖如	9	1,080
	正位練習*	10:00-11:00	聖如	9	1,080
	墊上瑜珈	17:30-18:30	Susu	9	1,620
五	節奏皮拉提斯	17:30-18:30	真真	9	1,620
	基本哈達瑜珈	11:10-12:10	菁如	9	1,080
	輪棒瑜珈*	13:30-14:30	菁如	9	1,080
六	瑜珈伸展	14:40-15:40	文琇	9	1,080
	活力瑜珈	14:40-15:40	小不	9	1,620
日	陰瑜珈*	15:50-16:50	小不	9	1,620
	哈達瑜珈	14:40-15:40	小不	9	1,620
日	陰陽瑜珈	15:50-16:50	小不	9	1,620

本中心免費提供瑜珈墊供課程使用，學員亦可自備。
*「伸展瑜珈、正位練習」需自備瑜珈磚(硬度30以上)。
*「輪棒瑜珈」需自備輪棒。
*「陰瑜珈」需自備大毛巾。

空中瑜珈系列

Aerial Yoga

還有最受學員歡迎的空中瑜珈課程，等你來嘗試！

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	空中瑜珈	18:40-19:40	蝴蝶	9	3,600
二	空中瑜珈	13:30-14:30	小藍	8	2,800
	空中瑜珈	14:40-15:40	小藍	8	2,800
三	空中瑜珈	18:40-19:40	小藍	8	3,200
	空中瑜珈	13:30-14:30	文琇	8	2,800
	空中瑜珈	14:40-15:40	文琇	8	2,800
四	空中瑜珈	08:50-09:50	蝴蝶	9	3,150
	空中瑜珈	18:40-19:40	Susu	9	3,600
	空中瑜珈	19:50-20:50	Susu	9	3,600
五	空中舞蹈	21:00-22:00	Susu	9	3,600
	空中瑜珈	13:30-14:30	文琇	9	3,150
六	空中瑜珈	15:50-16:50	文琇	9	3,150
	空中瑜珈	18:40-19:40	蝴蝶	9	3,600
日	空中瑜珈	18:40-19:40	蝴蝶	9	3,600

請穿著合身有袖上衣、長褲，手術後及眼壓高不宜參與。「空中舞蹈」需有空中瑜珈經驗。



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

球類常態班

Q 請問常態課/期課/教練課的差別在哪裡?
 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。
 教練課: 由教練量身打造課程內容, 還可以自由選擇上課時間!

Badminton

羽球課程

想提升羽球技巧嗎? 羽球是世界上最快的拍類運動之一, 透過專業教練指導, 學習正確的擊球動作及觀念, 讓你有機會成為下一個戴資穎或王子維!

籃球課程

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們學習團隊合作。

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	六	08:00-10:00 10:00-12:00	12,000	10	依學生需求 隨時開班	
	1對2			7,000			
	1對3			5,000			
	1對4			4,000			

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
			10:00-12:00	3,200	8		
	進階兒童籃球 (國小7-12歲)	一	17:00-18:00	3,200	8	中心專業師資	
			六	13:00-14:00	3,200		
教練班	1對1	六	16:00-17:00	需配合現場時段 與教練預約	10	依學生需求 隨時開班	
	1對2						7,000
	1對3						5,000
	1對4						4,000

Squash

壁球課程

想要瞭解壁球室甚麼樣的運動嗎? 透過課程來學習絕對是你最好的選擇! 擊球技巧、移位步法、趣味競賽、體能遊戲、比賽戰術、觀念指導, 豐富的課程內容讓你愛上壁球!

桌球課程

Table Tennis

老少咸宜的桌球運動, 課程內容包含: 規則講解、基本握拍法、正反手推擋、發球練習、正反手搓球、正反手結合、比賽練習等。

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	
		五	17:00-19:00	3,200	8		
教練班	1對1	日	09:00-10:00	1,600	8	中心專業師資	
	1對2			7,000			
	1對3			5,000			
	1對4			4,000			

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	二	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	
			20:30-22:00	3,600	6	林啟堂師資團	
	兒童壁球 (國小7-12歲)	六	10:00-11:30	3,600	6	李莉莉	
			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	
10:00-11:30			3,600	6	李莉莉		
14:00-15:30			3,600	6	林啟堂師資團		
壁球	日	15:30-17:00	3,600	6	林啟堂師資團		
		10:00-11:30	3,600	6	李莉莉		
		14:00-15:30	3,600	6	林啟堂師資團		
教練班	1對1	六	需配合現場時段 與教練預約	12,000	10	依學生需求 隨時開班	
	1對2			7,000			
	1對3			5,000			
	1對4			4,000			

足球課程

Soccer

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、腳眼協調等特殊的運動型態。

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	多多	
	幼兒足球 (週二 2.5-4歲)	二	17:00-18:00	3,200	8	林憲男	
		六	08:00-09:00	3,200	8		
	幼兒足球 (週六/日 3-6歲)	日	08:00-09:00	3,200	8	中心專業師資	
			13:00-14:00	3,200	8		
教練班	1對1	六	需配合現場時段 與教練預約	12,000	10	依學生需求 隨時開班	
	1對2			7,000			
	1對3			5,000			
	1對4			4,000			

游泳常態班

游泳池開放時間
06:00~22:00

清場時段(假日不清場)
平日上午 10:00~10:30
平日下午 16:00~16:30

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技能發展更快，更幫助銀髮族保持身心健康！

- 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觀看小朋友上課，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。

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	一、三、五	8人開班	16:30~18:00	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捷式及仰式完成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。
1對2		7,000					
1對3		5,000					
1對4		4,000					
游泳自組班		8人滿班		24,000元/班			
單堂家教體驗課	依學生需求 隨時開班	1對1	需配合現場時段 與教練預約	1,500	1		
1對2							
1對3							
1對4							
單堂自組體驗課		8人滿班		2,800元/班			
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，自然而培養水性及學會自救方式。
	三、五	5人	15:00~16:00	3,200	8		
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 20:10~21:10	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	6-12人	19:00~20:00 20:10~21:10	2,500	10		
兒童假日班	六	6-12人	09:00~10:00 10:00~11:00	1,250	5		
	日		14:00~15:00				
成人曙光班	一、三、五	6-15人	06:30~07:30	1,200	10		
	二、四			1,200			
成人星光班	一、三、五	6-15人	19:00~20:00 20:30~21:30	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。	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				
成人假日班	六	6-15人	10:00~11:00 14:00~15:00	1,500	5		
	日						
元氣上班族	一、三、五	6-15人	12:10~13:10	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13歲以上方可報名。	
	二、四			2,000			
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			
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。
課後社團訓練	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

- 一、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。
- 二、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，本館備有水中文學椅，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。
- 三、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，家教班學員可依需求指定教練。
- 四、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(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。上述條件缺一者恕無法完成退費手續。

攀岩課程

Rock climbing

我們提供的不只是攀岩技術傳授！更精確的說是「勇氣」以及對「壓力」掌控的培養，讓參加者在力爭向上的努力過程中，提升自我肯定、增加自信心，使其能應用於生活中。

團體包場 (學校、企業)

週一、週三至週五 (每週二公休) ※團體請提前預約※

可預約時段	人數	上攀(12m)	備註
上午 09:00-12:00間 下午 13:30-16:30間	20人 以內	每場次60分鐘 NT\$6,000元(非學校團體) 學校優惠價\$4,000元 (非寒暑假，週一、週三至週五)	5、6月 12、1月 為學校訂場旺季 敬請即早預約

快速諮詢：館長 陳鋒榮(小野) 0958-156-618

另有團隊教育訓練、攀岩安全確保相關證照課程、企業成長活動規劃，歡迎洽詢！

持有證照者

(證照需要上過初級攀岩課程通過考核始取得，歡迎報名課程)

開放時間	時段	收費標準	備註
每週 一、三、五	19:00-21:30	每位/小時/80元	先鋒攀者須自備 攀者快扣&主繩

體驗攀岩

(適無證照者，6歲以上或身高達110公分以上即可)

開放時間	每週四、六、日(或國定假日)	每30分鐘一場
時段	每週六、日(或國定假日)	週六全天 09:00-12:00 13:30-16:30 週日上午 09:00-12:00
	週四夜間 19:00-21:30	
價格1	請家長或親友幫忙確保拉繩 一人/30分鐘/300元 (確保者不須具備安全確保證照) 教練會在旁協助	
價格2	另聘本場館教練幫忙確保拉繩 一人/30分鐘/400元 教練全程(一對一)做安全確保	
價格3	雙人互相幫忙確保拉繩 二人/小時/500元 (須滿13歲以上) (確保者不須具備安全確保證照) 教練會在旁協助	



掃我看如何到達

交通資訊



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

課程名稱	上課時間	費用
一對一 教練班	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約	12,000元/人
一對二 教練班	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約	7,000元/人
一對三 教練班	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約	5,000元/人
一對四 教練班	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約	4,000元/人
教練班 單堂體驗	堂數 單堂/1小時 時間 需配合現場時段與教練預約	1,500元/堂



InBody

檢測費用

200元/人

INBODY身體質量檢測可以了解自己的身體數據，能讓民眾立即獲知基礎代謝率、體脂肪等更貼近實際身體狀態的數據。

Q 請問常態課/期課/教練課的差別在哪裡？

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。

教練課：由教練量身打造課程內容，還可以自由選擇上課時間！

月會員/游泳票券優惠好評不斷！

加碼延長至10/31

優惠一：

同一人一次購買三個月(105天)游泳或體適能月會員，免費加贈30天。

優惠二：

游泳券買三本共90張(無使用期限)，贈送30張貴賓券(使用至107.12.31)。

優惠三：

個人教練班，同一人一次報名兩期8折。



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