



3-4月雙月 運動研習課程



2/12 - 2/25

各類課程優惠不得合併計算，
以下優惠需現場臨櫃報名

課程大優惠

運動研習課程 不分新舊生同一人報名

一~兩門**85折** 三門**8折** 四門**75折**

游泳課程

不分新舊生:一律**85折**

球類課程

不分新舊生:一律**85折**

網路報名 02/19起至
開課前一日一律**95折**

中心停課日期: 額外停課日期皆在課表中
4/4(四)、4/5(五) 國定假日停課

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,以及未上課程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。



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，調整傾斜度或姿勢來控制運動強度。



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

星期	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	9	3150	1F-教室A
	瑜珈核心TRX	11:00~11:55	中心師資	9	3150	1F-教室A
	TRX核心雕塑x基礎重訓	20:00~20:55	Ellie	9	3150	1F-教室A
二	NEW TRX (需自備瑜珈墊)	10:00~10:55	子韜	9	3150	2F-私人訓練室
	TRX	19:00~19:55	不點	9	3150	2F-私人訓練室
	基礎TRX	21:00~21:55	Jenny	9	3150	1F-教室A
三	肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	8	2800	1F-教室A
四	基礎循環訓練TRX	18:00~18:55	中心師資	7	2450	1F-教室A
五	NEW TRX (需自備瑜珈墊)	11:00~11:55	子韜	8	2800	1F-教室A
六	TRX享受肌力	20:00~20:55	中心師資	9	3150	1F-教室A
	TRX核心訓練	21:00~21:55	中心師資	9	3150	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。

星期	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	9	3600	1F-教室A
二	Bungee Workout肌力核心	11:00~11:55	中心師資	9	3150	1F-教室A
三	基礎健身彈力	11:10~12:05	Tina	8	2800	1F-教室A
	彈力舞蹈	13:00~13:55	Tina	8	2800	1F-教室A
五	Bungee Dance (適合長者)	08:00~08:55	中心師資	8	2800	1F-教室A
	Bungee Dance	17:00~17:55	Jenny	8	2800	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。

星期	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	9	2250	2F-私人訓練室
	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	9	2250	2F-私人訓練室
三	燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	8	2000	2F-私人訓練室
	進階拳擊	20:00~20:55	Jimmy	8	2000	2F-私人訓練室
四	燃脂拳擊	09:00~09:55	LoK	7	1400	3F-教室B
	互動式拳擊	10:00~10:55	LoK	7	1400	3F-教室B
六	燃脂泰拳	18:00~18:55	悍貓	9	2250	2F-教室A



課程如需瑜珈墊請自備
中心租借一次50元

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。

星期	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	9	1800	2F-私人訓練室
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	核心肌力	10:00~10:55	中心師資	9	1800	4F-會議室
	舞動雕塑	11:00~11:55	中心師資	9	1800	4F-會議室
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	初階肌力	13:00~13:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	初階肌力	14:00~14:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	初階肌力	15:00~15:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	馬甲線先修班循環肌力	19:00~19:55	中心師資	9	2250	2F-教室B
	增肌減脂鍛鍊班	21:00~21:55	Jenny	9	2250	2F-私人訓練室
二	NEW 功能性訓練 (需瑜珈墊)	09:00~09:55	子韜	9	1800	2F-私人訓練室
	TABATA	10:00~10:55	中心師資	9	1800	2F-教室A
	NEW 全方位肌力 (需瑜珈墊)	11:00~11:55	子韜	9	1800	2F-私人訓練室
	肌力訓練(初階)	18:00~18:55	不點	9	2250	2F-私人訓練室
	皮拉提斯肌力塑身	19:00~19:55	Jenny	9	2250	2F-教室A
	核心肌力	19:00~19:55	中心師資	9	2250	2F-教室B
	Tabata Workout	20:00~20:55	Jenny	9	2250	2F-教室A
	肌力訓練(初階)	20:00~20:55	不點	9	2250	2F-私人訓練室
三	基礎重訓	21:00~21:55	中心師資	9	2250	2F-私人訓練室
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
	肌力間歇循環	09:00~09:55	中心師資	8	1600	1F-教室A
	TABATA	10:00~10:55	Jenny	8	1600	1F-教室A
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
	初階肌力	14:00~14:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
Strong Nation	15:00~15:55	小郭	8	1600	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	7	1400	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	7	1400	2F-私人訓練室
	銀髮初階肌力 (限60歲以上報名)	11:00~11:55	Jenny	7	1400	2F-私人訓練室
	肌力循環燃脂瘦身班	17:00~17:55	Jenny	7	1400	2F-私人訓練室
	重訓健身專班	18:00~18:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
	基礎重訓 (需瑜珈墊)	19:00~19:55	Ellie	7	1750	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

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
四	綜合肌力x阻力帶	19:00~19:55	中心師資	7	1750	2F-教室B
	肌力與體能	20:00~20:55	Jimmy	7	1750	2F-私人訓練室
	肌動有氧	20:00~20:55	Jenny	7	1750	2F-教室A
	綜合肌力x阻力帶	21:00~21:55	中心師資	7	1750	2F-教室B
	精緻重訓班	21:00~21:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
	馬甲線先修班循環肌力 (3/7.3/14停課)	21:00~21:55	凱莉	5	1250	4F-柔道角力場
五	綜合肌力有氧	09:00~09:55	Jenny	8	1600	1F-教室A
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
	NEW 日常肌力訓練 (需瑜珈墊)	10:00~10:55	子韜	8	1600	1F-教室A
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
	Strong Nation	18:00~18:55	小郭	8	2000	2F-教室B
	臀腿塑身運動班	18:00~18:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室
	基礎核心肌力	19:00~19:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室
	爆汗肌力瑜珈	19:00~19:55	中心師資	8	2000	4F-柔道角力場
	初階重訓班	20:00~20:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室
	瑜珈提斯肌力伸展	21:00~21:55	中心師資	8	2000	4F-柔道角力場
	高強度肌力訓練	21:00~21:55	中心師資	8	2000	2F-私人訓練室
	六	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	2250
初階肌力		10:00~10:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
初階肌力		11:00~11:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
彈力帶肌力訓練 (需自備彈力帶)		13:00~13:55	Jin	9	2250	1F-教室A
初階肌力		15:00~15:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
初階肌力		16:00~16:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
初階肌力		17:00~17:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
基礎重訓 (需瑜珈墊)		19:00~19:55	中心師資	9	2250	2F-私人訓練室
進階重訓 (需瑜珈墊)		20:00~20:55	中心師資	9	2250	2F-私人訓練室
初階肌力		09:00~09:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
日	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	初階肌力	14:00~14:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	初階肌力	15:00~15:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	初階肌力	16:00~16:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	初階肌力	17:00~17:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室

技擊

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。

課程如需瑜珈墊請自備
中心租借一次50元

星期	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	8	2880	2F-教室A
六	合氣道混合班(2H)	10:00~11:55	呂承榮	9	3240	2F-教室A
日	劍道(混合班)	18:00~18:55	Kenny	9	2250	2F-教室B
	劍道(混合班)	19:00~19:55	Kenny	9	2250	2F-教室B

瑜珈

不論你的身體是柔軟或僵硬、瑜珈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。

課程如需瑜珈墊請自備
中心租借一次50元

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	球提斯 (4/15停課)	09:00~09:55	Isabella	8	960	4F-柔道角力場
	脊椎骨盆肌蓋校正	10:00~10:55	Angel	9	1080	2F-教室A
	舒活瑜珈	19:00~19:55	Ellie	9	1620	2F-教室A
	舒緩瑜珈(1.5H)	20:00~21:25	薇萍	9	2430	2F-教室B
二	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	9	1080	4F-柔道角力場
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	9	1080	4F-柔道角力場
	瑜珈提斯(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	9	1620	4F-會議室
	療癒陰瑜珈 (可自備瑜珈枕)	20:00~20:55	Pony	9	1620	1F-教室A
	基礎瑜珈	20:00~20:55	阿謙	9	1620	2F-教室B
	雕塑瑜珈	21:00~21:55	阿謙	9	1620	2F-教室B
三	NEW 舒緩瑜珈(1.5H)	08:30~09:55	薇萍	8	1440	2F-教室B
	深度舒眠伸展	10:00~10:55	Angel	8	960	3F-教室B
	NEW 溫和瑜珈	19:00~19:55	Pony	8	1440	2F-教室A
	陰陽瑜珈	19:00~19:55	阿謙	8	1440	2F-教室B
	瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	8	1440	2F-教室A
四	伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	7	840	2F-教室B
	舒緩瑜珈(1.5H)	18:30~19:55	薇萍	7	1890	2F-教室A
	哈達瑜珈	20:00~20:55	Pony	7	1260	1F-教室A
	舒活伸展瑜珈	21:00~21:55	Ellie	7	1260	2F-教室A
五	舒緩瑜珈(1.5H)	09:00~10:25	薇萍	8	1440	2F-教室A
	陰瑜珈	10:00~10:55	阿謙	8	960	2F-教室B
	雕塑瑜珈	11:00~11:55	阿謙	8	960	2F-教室B
	瑜珈伸展(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	8	1440	2F-教室B
六	皮拉提斯	12:00~12:55	Jin	9	1620	1F-教室A

課程如需瑜珈墊請自備
 中心租借一次50元

空中瑜珈

 透過垂吊的掛布吊床將你的身體懸吊，
 利用地吸引力讓你在空中進行瑜珈體位，
 進而訓練到核心、柔軟度及全身協調性。

星期	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	9	3150	1F-教室A
二	基礎空瑜	09:00~09:55	陳聖如	9	3150	1F-教室A
	進階空瑜	18:30~19:25	Elisa	9	3600	1F-教室A
四	基礎空瑜	14:00~14:55	Elisa	7	2450	1F-教室A
五	空中活力瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	8	3200	3F-教室B
六	基礎空瑜	15:00~15:55	熊熊	9	3600	1F-教室A

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	肌力燃脂抗力球	20:00~20:55	Jenny	9	2250	2F-教室A
三	抗力球雕塑有氧	09:00~09:55	Angel	8	1600	3F-教室B
	高齡樂動抗力球 (限60歲以上報名)	11:00~11:55	Jenny	8	1600	2F-教室A
五	肌力燃脂抗力球	11:00~11:55	中心師資	8	1600	2F-教室A
	塑身肌力抗力球	21:00~21:55	中心師資	8	2000	2F-教室A

重訓

星期	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	8	2000
三	女性肌力基礎班	19:00~19:50	Chen	8	2000
一、三	肌力燃脂雕塑(3月)	20:00~20:50	Chen	8	2000

↑ 女性重訓專班、女性肌力基礎班適用運動
 研習課程優惠及課程請假補實券方案
 · 肌力燃脂雕塑(3月)無報名優惠;無單堂報名

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、
 提升肌耐力的好處，有輔助燃脂、瘦身效果。

星期	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	9	1080	5F-飛輪教室
	基礎燃脂飛輪	13:00~13:55	JC	9	1080	5F-飛輪教室
	基礎燃脂飛輪	14:00~14:55	JC	9	1080	5F-飛輪教室
	燃脂享瘦飛輪	19:30~20:25	阿Wei	9	1620	5F-飛輪教室
	新手入門飛輪	20:30~21:25	秉承	9	1620	5F-飛輪教室
二	早安輕鬆燃脂飛輪	09:00~09:55	中心師資	9	1080	5F-飛輪教室
	瘦身燃脂飛輪	11:10~12:05	Ellie	9	1080	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	中心師資	9	1080	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	中心師資	9	1080	5F-飛輪教室
	入門飛輪	19:00~19:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
	有氧燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
	燃脂飛輪	21:00~21:55	中心師資	9	1620	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、提升肌耐力的好處，有輔助燃脂、瘦身效果。

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
三	舒活燃脂飛輪	09:00~09:55	中心師資	8	960	5F-飛輪教室
	香氛優雅飛輪	10:00~10:55	Emily	8	960	5F-飛輪教室
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	8	1440	5F-飛輪教室
	香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	中心師資	8	1440	5F-飛輪教室
四	燃脂飛輪	09:00~09:55	阿板	7	840	5F-飛輪教室
	基礎燃脂飛輪	11:00~11:55	JC	7	840	5F-飛輪教室
	燃脂雕塑飛輪	19:00~19:55	秉承	7	1260	5F-飛輪教室
	新手入門飛輪	20:00~20:55	阿Wei	7	1260	5F-飛輪教室
	飆汗入門飛輪	21:00~21:55	阿Wei	7	1260	5F-飛輪教室
五	簡單減肥雕塑飛輪	09:00~09:55	中心師資	8	960	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	10:00~10:55	中心師資	8	960	5F-飛輪教室
	入門菲輪	18:00~18:55	阿菲	8	1440	5F-飛輪教室
	有氧飛輪	19:00~19:55	中心師資	8	1440	5F-飛輪教室
	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	8	1440	5F-飛輪教室
	非常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	8	1440	5F-飛輪教室
六	律動燃脂飛輪	09:00~09:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
	肌力燃脂飛輪	10:00~10:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
	輕鬆燃脂飛輪	11:00~11:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
	燃脂大爆發飛輪	19:00~19:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
	消滅罪惡感燃脂飛輪	20:00~20:55	一隻魚	9	1620	5F-飛輪教室
	療癒養生飛輪	21:00~21:55	一隻魚	9	1620	5F-飛輪教室
日	輕鬆養生飛輪	08:00~08:55	一隻魚	9	1620	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
	入門飛輪	20:00~20:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室

直排輪

直排輪可以培養出小朋友的平衡感、柔軟度、敏捷性、速度感及肢體的協調能力並引發小朋友熱愛運動的興趣。

星期	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	8	2400	3F-羽球場
日	直排輪入門班	14:00~14:55	Apple	9	2700	3F-羽球場
	直排輪入門班	19:00~19:55	Apple	9	2700	3F-羽球場

兒童

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
四	兒童街舞 (5~12歲)	13:00~13:55	阿祥	7	1260	4F-柔道角力場
	基礎律動 (不限年齡)	14:00~14:55	阿祥	7	1260	4F-柔道角力場
日	兒童律動 (4~8歲)	15:00~15:55	中心師資	9	1620	2F-教室B
	兒童律動 (4~8歲)	16:00~16:55	中心師資	9	1620	2F-教室B

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,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	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	足脈衝雕塑有氧	09:00~09:55	Angel	9	1080	2F-教室A
	爆汗燃脂有氧 (4/15停課)	10:00~10:55	Isabella	8	960	4F-柔道角力場
	ZUMBA® (3/11停課)	20:00~20:55	凱莉	8	1440	4F-柔道角力場
二	尊巴肌力有氧	10:00~10:55	Ellie	9	1080	1F-教室A
	NEW ZUMBA®	10:00~10:55	大伶	9	1080	2F-教室B
	ZUMBA®	19:00~19:55	Jenny.H	9	1620	4F-柔道角力場
	ZUMBA®	20:00~20:55	中心師資	9	1620	4F-柔道角力場
三	ZUMBA®	10:00~10:55	Jenny.H	8	960	4F-柔道角力場
	熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	8	960	2F-教室B
	NEW ZUMBA® (3/13停課)	20:00~20:55	凱莉	7	1260	4F-柔道角力場
四	ZUMBA®	10:00~10:55	竹子	7	840	2F-教室B
	肌力燃脂有氧	10:30~11:25	阿板	7	840	1F-教室A
	拳擊有氧	11:00~11:55	Zoe	7	840	2F-教室B
	ZUMBA®	18:00~18:55	阿板	7	1260	4F-柔道角力場
	肌力燃脂有氧	19:00~09:55	阿板	7	1260	4F-柔道角力場
	ZUMBA® (3/14停課)	20:00~20:55	凱莉	6	1080	4F-柔道角力場
	融合風雕塑有氧	20:00~20:55	Ellie	7	1260	2F-教室B

水中有氧

星期	課程名稱	上課時間	授課老師	堂數	費用
二	水中有氧	10:05~11:00	Jenny	9	2250
四	水中有氧	19:00~19:55	Jenny	7	1750

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。



星期	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	9	1620	2F-教室B
	拉丁.國標舞	14:00~14:55	中心師資	9	1080	4F-柔道角力場
	單人拉丁 (1.5H)	14:30~15:55	陳美安	9	1620	2F-教室B
	摩登.國標舞	15:00~15:55	中心師資	9	1080	4F-柔道角力場
	流行舞蹈	18:00~18:55	中心師資	9	1620	4F-柔道角力場
	流行舞蹈	19:00~19:55	中心師資	9	1620	4F-柔道角力場
	Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	9	1620	4F-會議室
二	成人芭蕾舞	11:00~11:55	Lisa	9	1080	2F-教室B
	成人芭蕾舞 (1.5H)	12:30~13:55	Lisa	9	1620	2F-教室B
三	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	8	960	4F-會議室
	Hiphop入門 (建議16歲以上)	13:00~13:55	阿祥	8	960	2F-教室B
	Choreography (建議16歲以上)	14:00~14:55	阿祥	8	960	2F-教室B
	舞感養成	14:00~14:55	弘霖	8	960	1F-教室A
	舞感養成	15:00~15:55	弘霖	8	960	1F-教室A
	舞動活力	19:00~19:55	小家	8	1440	1F-教室A
	肚皮舞(舞碼:3次心跳)	20:00~20:55	小家	8	1440	1F-教室A
	成人芭蕾舞 (1.5H)	20:30~21:55	Lisa	8	2160	2F-教室B
四	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	7	840	4F-會議室
	摩登.國標舞	10:00~10:55	中心師資	7	840	4F-柔道角力場
	拉丁.國標舞	11:00~11:55	中心師資	7	840	4F-柔道角力場
五	基礎律動	10:00~10:55	弘霖	8	960	4F-會議室
	基礎律動	11:00~11:55	弘霖	8	960	4F-會議室
	Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	8	1440	4F-會議室
	成人芭蕾舞	19:00~19:55	Lisa	8	1440	2F-教室B
	辣媽舞動韓流	19:00~19:55	小家	8	1440	1F-教室A
	簡單排舞	20:00~20:55	小家	8	1440	1F-教室A
	成人芭蕾舞	20:00~20:55	Lisa	8	1440	2F-教室B
	Free style	20:00~20:55	中心師資	8	1440	4F-柔道角力場
六	韓流MV舞蹈 (小五~成人)	14:00~14:55	Pinky	9	1620	2F-教室B
	國風爵士 (小五~成人)	15:00~15:55	Pinky	9	1620	2F-教室B
	MV舞蹈	16:00~16:55	熊熊	9	1620	1F-教室A
日	舞感養成(國小~高中)	17:00~17:55	fish han	9	1620	1F-教室A
	Hiphop初級	18:00~18:55	fish han	9	1620	1F-教室A



游泳

游泳課程無單堂體驗
教練統一由中心安排,不得指定

游泳課程: 4/4.4/5 國定假日停課額外停課日期皆在課表中

幼兒精緻 (3-6歲)

2人開班
5人滿班

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
幼兒精緻 (3-6歲)	平日班 二、四	3/5~3/28	18:30~19:30	8	3000
			19:30~20:30		
		4/2~4/30	18:30~19:30		
			19:30~20:30		
幼兒精緻 (3-6歲)	平日班 三、五	3/1~3/29	18:30~19:30	9	3375
			19:30~20:30		
		4/3~4/26	18:30~19:30	7	2625
			19:30~20:30		
幼兒精緻 (3-6歲)	假日班 六 (4/6停課)	3/2~4/27	09:30~10:30	8	3000
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		
幼兒精緻 (3-6歲)	假日班 日 (4/7停課)	3/3~4/28	09:30~10:30	8	3000
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		

兒童精緻 (7-12歲)

3人開班
6人滿班

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
兒童精緻 (7-12歲)	平日班 二、四	3/5~3/28	18:30~19:30	8	2600
			19:30~20:30		
		4/2~4/30	18:30~19:30		
			19:30~20:30		
兒童精緻 (7-12歲)	平日班 三、五	3/1~3/29	18:30~19:30	9	2925
			19:30~20:30		
		4/3~4/26	18:30~19:30	7	2275
			19:30~20:30		
兒童精緻 (7-12歲)	假日班 六 (4/6停課)	3/2~4/27	09:30~10:30	8	2600
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		
兒童精緻 (7-12歲)	假日班 日 (4/7停課)	3/3~4/28	09:30~10:30	8	2600
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		

游泳

游泳課程無單堂體驗
教練統一由中心安排,不得指定

游泳課程: 4/4.4/5 國定假日停課額外停課日期皆在課表中

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
成人團體班 4人開班 8人滿班	平日班 二、四	3/5~3/28	19:30~20:30	8	2400
		4/2~4/30			
	平日班 三、五	3/1~3/29		7	2100
		4/3~4/26			
	假日班 六 (4/6停課)	3/2~4/27	11:00~12:00	8	2400
			15:30~16:30		
	假日班 日 (4/7停課)	3/3~4/28	11:00~12:00		
			15:30~16:30		

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
女性專班 4人開班 8人滿班	平日班 二、四	3/5~3/28	18:50~19:50	8	2400
		4/2~4/30			
	平日班 三、五	3/1~3/29		7	2100
		4/3~4/26			
	假日班 六 (4/6停課)	3/2~4/27	09:30~10:30	8	2400
			14:00~15:00		
	假日班 日 (4/7停課)	3/3~4/28	09:30~10:30		
			14:00~15:00		

游泳家教班

10堂課【可指定教練】

1對1家教班

12000元

1對2家教班

14000元

7000元/人

1對3家教班

15000元

5000元/人

1對4家教班

16000元

4000元/人



· 請先至泳池櫃檯預約想要上課的時間與日期 將再請教練主動聯繫與學員確認。

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檯核對使用, 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。

球類

球類課程: 4/4.4/5 國定假日停課額外停課日期皆在課表中

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 (4/6停課)	08:00~10:00	8	3200	小朱
		10:00~11:30	8	2400	小朱
幼兒籃球 (3~6歲)	六 (4/6停課)	13:00~14:00	8	2800	小朱
幼獅籃球養成班 (7-14歲)	六	12:00~14:00	9	3600	獅王籃球訓練團隊
獅王籃球技術班 (7-14歲)	日	13:00~15:00	9	3600	獅王籃球訓練團隊

▲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。

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	9	2700	中心師資
		14:00~15:30	9	2700	中心師資
幼兒足球 (3~6歲)	六	08:00~09:00	9	3150	中心師資
	日	08:00~09:00	9	3150	中心師資
		13:00~14:00	9	3150	中心師資

▲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
成人壁球	二	19:00~20:30	9	3600	高楚
		20:30~22:00	9	3600	高楚
	三 (3/6停課)	19:00~20:30	7	2800	吳翊君
		20:30~22:00	7	2800	吳翊君
	日	19:00~20:30	9	3600	高楚
		20:30~22:00	9	3600	高楚

▲以擊球技巧、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
兒童桌球 (6~12歲)	二 (3/5停課)	19:00~20:30	8	2400	Amber
成人桌球	二	20:00~21:30	9	2700	Ray
	五 (3/29停課)	20:00~21:30	7	2100	Ray

▲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。

球類

球類課程: 4/4.4/5 國定假日停課額外停課日期皆在課表中

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)	三	19:00~20:30	8	2400	李政憲
	六	08:30~10:00 (4/6.4/20.4/27停課)	6	1800	吳三峻
		10:00~11:30 (4/6.4/20.4/27停課)	6	1800	吳三峻
		11:30~13:00 (4/6.4/20.4/27停課)	6	1800	吳三峻
		14:00~15:30	9	2700	李政憲
		15:30~17:00	9	2700	李政憲
日	15:00~16:30	9	2700	李政憲	
	16:30~18:00	9	2700	李政憲	
成人羽球	一	19:00~20:30	9	2700	吳三峻
	二	10:00~12:00 (3/5.3/12.3/19停課)	6	1800	呂忠霖
		13:00~15:00	9	2700	呂忠霖
	三	20:30~22:00	8	2400	李政憲
	四	19:00~20:30	7	2100	李政憲
		20:30~22:00	7	2100	李政憲
	五	19:00~20:30	8	2400	李政憲
		20:30~22:00	8	2400	李政憲
	日	18:00~19:30	9	2700	李政憲
		19:30~21:00	9	2700	李政憲

▲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。

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
撞球	六	09:00~10:00	9	1800	吳翊睿
		10:00~11:00	9	1800	

體適能家教班

10堂課

1對1家教班

12000元

1對2家教班

14000元

7000元/人

1對3家教班

15000元

5000元/人



•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。