

# 5-6月雙月 運動研習課程

## 課程大優惠

**舊生 4/12 ~ 4/18**

臨櫃報名

1~3門**85折** 4門(含)以上**8折**

**不分新舊生 4/19 ~ 4/25**

臨櫃報名

一律**9折**

以上優惠球類及游泳課程不列入計算

**球類課程 4/12 ~ 4/25**

臨櫃報名

不分新舊生一律**85折**

**游泳課程 4/12 ~ 4/25**

臨櫃報名

不分新舊生一律**85折**

**中心停課日期:**

**6/10端午節停課**

額外停課日期皆在課表中

本中心保有課程及活動相關最終釋義權



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3~七天內依簡訊通知, 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系列

課程如需瑜珈墊請自備  
中心租借一次50元

TRX對心肺能力、肌群的平衡和  
協調都有助益，利用體重作為阻力，  
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	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 (需自備瑜珈墊)	10:00~10:55	子韜	8	2800	2F-私人訓練室
	TRX	19:00~19:55	不點	8	2800	2F-私人訓練室
	基礎TRX	21:00~21:55	Jenny	8	2800	1F-教室A
三	肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	9	3150	1F-教室A
四	基礎循環訓練TRX	18:00~18:55	中心師資	9	3150	1F-教室A
五	TRX (需自備瑜珈墊)	11:00~11:55	子韜	9	3150	1F-教室A
	TRX訓練	20:00~20:55	Junior	9	3150	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系列

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	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	9	3150	1F-教室A
	彈力舞蹈	13:00~13:55	Tina	9	3150	1F-教室A
五	Bungee Dance (適合長者)	08:00~08:55	中心師資	9	3150	1F-教室A
	Bungee Dance	17:00~17:55	Jenny	9	3150	1F-教室A

# 兒童系列 直排輪系列

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	9	1080	4F-柔道角力場
	基礎律動 (不限年齡)	14:00~14:55	阿祥	9	1080	4F-柔道角力場
六	<b>NEW</b> 幼兒律動 (3~7歲)	10:00~10:55	Lisa	9	1620	1F-教室A
	<b>NEW</b> 幼兒律動 (3~7歲)	11:00~11:55	Lisa	9	1620	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
五	直排輪入門班	20:00~20:55	Apple	9	2700	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

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	7	1400	2F-私人訓練室
	<b>NEW</b> 肌力雕塑	09:00~09:55	Angel	7	1400	2F-教室B
	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-會議室
	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
	增肌減脂鍛鍊班	21:00~21:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
二	<b>NEW</b> 循環基礎肌力	08:00~08:55	Jenny	8	1600	2F-私人訓練室
	功能性訓練 (需瑜珈墊)	09:00~09:55	子韜	8	1600	2F-私人訓練室
	TABATA	10:00~10:55	中心師資	8	1600	2F-教室A
	全方位肌力 (需瑜珈墊)	11:00~11:55	子韜	8	1600	2F-私人訓練室
	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
	凍齡動齡(1.5H)	19:00~20:25	黎庭安	8	3000	4F-會議室
	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	<b>NEW</b> 舞動力 (需瑜珈墊)	08:00~08:55	Jenny	9	1800	1F-教室A
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	TABATA	10:00~10:55	Jenny	9	1800	1F-教室A
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	初階肌力	11:00~11:55	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
	Strong Nation	15:00~15:55	小郭	9	1800	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	9	1800	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	9	1800	2F-私人訓練室
	銀髮初階肌力 (限60歲以上報名)	11:00~11:55	Jenny	9	1800	2F-私人訓練室
	肌力循環燃脂瘦身班	17:00~17:55	Jenny	9	1800	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。

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
四	重訓健身專班	18:00~18:55	Jenny	9	2250	2F-私人訓練室
	基礎重訓(需瑜珈墊)	19:00~19:55	Ellie	9	2250	2F-私人訓練室
	綜合肌力x阻力帶	19:00~19:55	中心師資	9	2250	2F-教室B
	肌力與體能	20:00~20:55	Jimmy	9	2250	2F-私人訓練室
	肌動有氧	20:00~20:55	Jenny	9	2250	2F-教室A
	綜合肌力x阻力帶	21:00~21:55	中心師資	9	2250	2F-教室B
	精緻重訓班	21:00~21:55	Jenny	9	2250	2F-私人訓練室
	馬甲線先修班循環肌力	21:00~21:55	凱莉	9	2250	4F-柔道角力場
五	綜合肌力有氧	09:00~09:55	Jenny	9	1800	1F-教室A
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	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
	日常肌力訓練(需瑜珈墊)	10:00~10:55	子韜	9	1800	1F-教室A
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
	Strong Nation	18:00~18:55	小郭	9	2250	2F-教室B
	臀腿塑身運動班	18:00~18:55	Jenny	9	2250	2F-私人訓練室
	基礎核心肌力	19:00~19:55	Jenny	9	2250	2F-私人訓練室
	初階重訓班	20:00~20:55	Jenny	9	2250	2F-私人訓練室
	瑜珈提斯肌力伸展	21:00~21:55	中心師資	9	2250	4F-柔道角力場
	高強度肌力訓練	21:00~21:55	中心師資	9	2250	2F-私人訓練室
六	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	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	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
日	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	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
	彈力帶肌力訓練(需自備彈力帶)	15:00~15:55	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

※ Jenny老師除2樓教室A課程,其餘課程需瑜珈墊。

# 技擊系列 / 拳擊系列

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	9	3240	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

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	7	1750	2F-私人訓練室
四	燃脂拳擊	09:00~09:55	LoK	9	1800	3F-教室B
	互動式拳擊	10:00~10:55	LoK	9	1800	3F-教室B
六	燃脂泰拳	18:00~18:55	悍貓	9	2250	2F-教室A

## 重訓系列

- 「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貴券方案
- 「肌力燃脂雕塑(5月)」無報名優惠、無單堂報名

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 (6/10停課)	19:00~19:50	Chen	7	1750
三	女性肌力基礎班 (5/29停課)	19:00~19:50	Chen	8	2000
一、三	肌力燃脂雕塑(5月)	20:00~20:50	Chen	8	2000
一 or 三	肌力燃脂雕塑(5月4堂)	20:00-20:50	Chen	4	1300

## 空中瑜珈系列 / 瑜珈球系列

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	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	1F-教室A
	進階空瑜	18:30~19:25	中心師資	8	3200	1F-教室A
四	基礎空瑜	14:00~14:55	中心師資	9	3150	1F-教室A
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	11:00~11:55	Jenny	7	1400	2F-教室A
	肌力燃脂抗力球	20:00~20:55	Jenny	7	1750	2F-教室A
三	抗力球雕塑	09:00~09:55	Angel	9	1800	3F-教室B
	高齡樂動抗力球 (限60歲以上報名)	11:00~11:55	Jenny	9	1800	2F-教室A
五	肌力燃脂抗力球	11:00~11:55	中心師資	9	1800	2F-教室A
	塑身肌力抗力球	21:00~21:55	中心師資	9	2250	2F-教室A

# 瑜珈系列

課程如需瑜珈墊請自備  
中心租借一次50元

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。

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(1.5H)	09:00~10:25	Isabella	7	1260	4F-柔道角力場
	脊椎骨盆肌蓋校正	10:00~10:55	Angel	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	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	1F-教室A
	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	舒緩瑜珈(1.5H)	08:30~09:55	薇萍	9	1620	2F-教室B
	<b>NEW</b> 骨盆肌底凱格爾運動	10:00~10:55	Angel	9	1080	3F-教室B
	瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	9	1620	2F-教室A
四	伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	9	1080	2F-教室B
	<b>NEW</b> 療癒陰瑜珈 (可自備瑜珈枕)	09:00~09:55	Pony	9	1080	1F-教室A
	舒緩瑜珈(1.5H)	18:30~19:55	薇萍	9	2430	2F-教室A
	哈達瑜珈	20:00~20:55	Pony	9	1620	1F-教室A
	舒活伸展瑜珈	21:00~21:55	Ellie	9	1620	2F-教室A
五	<b>NEW</b> 基礎瑜珈 (6/7停課)	09:00~09:55	Andie	8	960	4F-柔道角力場
	舒緩瑜珈(1.5H)	09:00~10:25	薇萍	9	1620	2F-教室A
	瑜珈伸展(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	9	1620	2F-教室B
日	<b>NEW</b> 哈達瑜珈 (5/5.5/26停課)	10:00~10:55	Joyce	7	1260	1F-教室A
	皮拉提斯	14:00~14:55	Jin	9	1620	1F-教室A

# 飛輪系列

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	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

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
一	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	9	1080	5F-飛輪教室
	香氛優雅飛輪	10:00~10:55	Emily	9	1080	5F-飛輪教室
	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	9	1620	5F-飛輪教室
	香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
四	燃脂飛輪	09:00~09:55	阿板	9	1080	5F-飛輪教室
	基礎燃脂飛輪	11:00~11:55	JC	9	1080	5F-飛輪教室
	燃脂雕塑飛輪	19:00~19:55	秉承	9	1620	5F-飛輪教室
	新手入門飛輪	20:00~20:55	阿Wei	9	1620	5F-飛輪教室
	飆汗入門飛輪	21:00~21:55	阿Wei	9	1620	5F-飛輪教室
五	簡單減肥雕塑飛輪	09:00~09:55	中心師資	9	1080	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	10:00~10:55	中心師資	9	1080	5F-飛輪教室
	入門菲輪	18:00~18:55	阿菲	9	1620	5F-飛輪教室
	有氧飛輪	19:00~19:55	中心師資	9	1620	5F-飛輪教室
	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
	非常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	9	1620	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
	<b>NEW</b> 基礎燃脂輕鬆瘦飛輪	09:00~09:55	Order	9	1620	5F-飛輪教室
	<b>NEW</b> 基礎燃脂輕鬆瘦飛輪	10:00~10:55	Order	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

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	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-會議室
	Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	7	1260	4F-柔道角力場
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
三	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	9	1080	4F-會議室
	Hiphop入門 (建議16歲以上)	13:00~13:55	阿祥	9	1080	2F-教室B
	Choreography (建議16歲以上)	14:00~14:55	阿祥	9	1080	2F-教室B
	舞感養成	14:00~14:55	弘霖	9	1080	1F-教室A
	舞感養成	15:00~15:55	弘霖	9	1080	1F-教室A
	<b>NEW</b> 街舞律動	19:00~19:55	溫世賢	9	1620	1F-教室A
	<b>NEW</b> 中國風Choreography	20:00~20:55	溫世賢	9	1620	1F-教室A
	成人芭蕾舞 (1.5H)	20:30~21:55	Lisa	9	2430	2F-教室B
四	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	9	1080	4F-會議室
	摩登.國標舞	10:00~10:55	中心師資	9	1080	4F-柔道角力場
五	基礎律動	10:00~10:55	弘霖	9	1080	4F-會議室
	基礎律動	11:00~11:55	弘霖	9	1080	4F-會議室
	Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	9	1620	4F-會議室
	成人芭蕾舞	19:00~19:55	Lisa	9	1620	2F-教室B
	<b>NEW</b> Soul Dance	19:00~19:55	溫世賢	9	1620	4F-柔道角力場
	<b>NEW</b> UK Jazz Dance	20:00~20:55	溫世賢	9	1620	4F-柔道角力場
	成人芭蕾舞	20:00~20:55	Lisa	9	1620	2F-教室B
六	<b>NEW</b> 韓流MV舞蹈 (小五~成人)	14:00~14:55	Pinky	9	1620	2F-教室B
	<b>NEW</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	<b>NEW</b> 成人芭蕾舞 (1.5H)	14:00~15:25	Lisa	9	2430	2F-教室B
	<b>NEW</b> 成人芭蕾舞 (1.5H)	15:30~16:55	Lisa	9	2430	2F-教室B
	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



# 有氧系列

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	爆汗燃脂有氧	10:30~11:25	Isabella	7	840	4F-柔道角力場
	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	大伶	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	<b>NEW</b> ZUMBA® Gold	09:00~09:55	竹子	9	1080	1F-教室A
	ZUMBA® (5/15停課)	10:00~10:55	Jenny.H	8	960	4F-柔道角力場
	熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	9	1080	2F-教室B
	ZUMBA®	20:00~20:55	Junior	9	1620	4F-柔道角力場
四	ZUMBA® Gold	10:00~10:55	竹子	9	1080	2F-教室B
	肌力燃脂有氧	10:30~11:25	阿板	9	1080	1F-教室A
	拳擊有氧	11:00~11:55	Zoe	9	1080	4F-柔道角力場
	ZUMBA®	18:00~18:55	阿板	9	1620	4F-柔道角力場
	肌力燃脂有氧	19:00~09:55	阿板	9	1620	4F-柔道角力場
	ZUMBA®	20:00~20:55	凱莉	9	1620	4F-柔道角力場
	融合風雕塑有氧	20:00~20:55	Ellie	9	1620	2F-教室B

# 水中有氧系列

星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
二	水中有氧	10:05~11:00	Jenny	8	2000	游泳池
四	水中有氧	19:00~19:55	Jenny	9	2250	



  
**2025 雙北世界壯年運動會**  
 WORLD MASTERS GAMES  
 2025.5.17-30 和世界挑一場  
**報名時間**  
**2024.2.17-2025.2.17**  
 (年齡滿30歲以上即可報名參賽)



運動無界 | 人生無限 SPORTS beyond AGE! LIFE without LIMITS!



課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
<b>幼兒精緻</b> (3-6歲)  2人開班 5人滿班	平日班 二、四	5/2-5/30	18:30-19:30	9	3375
			19:30-20:30		
		6/4-6/27	18:30-19:30	8	3000
			19:30-20:30		
	平日班 三、五 (5/1停課)	5/3-5/31	18:30-19:30	9	3375
			19:30-20:30		
		6/5-6/28	18:30-19:30	8	3000
			19:30-20:30		
	假日班 六 (6/8停課)	5/4-6/29	09:30-10:30	8	3000
			11:00-12:00		
			14:00-15:00		
			15:30-16:30		
	假日班 日 (6/9停課)	5/5-6/30	09:30-10:30	8	3000
			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
<b>兒童精緻</b> (7-12歲)  3人開班 6人滿班	平日班 二、四	5/2-5/30	18:30-19:30	9	2925
			19:30-20:30		
		6/4-6/27	18:30-19:30	8	2600
			19:30-20:30		
	平日班 三、五 (5/1停課)	5/3-5/31	18:30-19:30	9	2925
			19:30-20:30		
		6/5-6/28	18:30-19:30	8	2600
			19:30-20:30		
	假日班 六 (6/8停課)	5/4-6/29	09:30-10:30	8	2600
			11:00-12:00		
			14:00-15:00		
			15:30-16:30		
	假日班 日 (6/9停課)	5/5-6/30	09:30-10:30	8	2600
			11:00-12:00		
			14:00-15:00		
			15:30-16:30		

# 游泳系列

※游泳無單堂體驗

※教練由中心統一安排  
不得指定(家教除外)

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	5/2-5/30	19:30-20:30	9	2700
		6/4-6/27		8	2400
	平日班 三、五 (5/1停課)	5/3-5/31		9	2700
		6/5-6/28		8	2400
	假日班 六 (6/8停課)	5/4-6/29	11:00-12:00	8	2400
			15:30-16:30		
假日班 日 (6/9停課)	5/5-6/30	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	5/2-5/30	18:50-19:50	9	2700
		6/4-6/27		8	2400
	平日班 三、五 (5/1停課)	5/3-5/31		9	2700
		6/5-6/28		8	2400
	假日班 六 (6/8停課)	5/4-6/29	09:30-10:30	8	2400
			14:00-15:00		
假日班 日 (6/9停課)	5/5-6/30	09:30-10:30			
		14:00-15:00			

## 游泳家教班



10堂課

•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。

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

### 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。



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

## 籃球系列

▲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
幼獅籃球養成班 (7-14歲)	六 (6/8停課)	12:00~14:00	8	3200	獅王籃球 訓練團隊
獅王籃球技術班 (7-14歲)	日 (6/9停課)	13:00~15:00	8	3200	獅王籃球 訓練團隊

## 足球系列

▲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 (6/9停課)	10:00~11:30	8	2400	中心師資
		14:00~15:30	8	2400	中心師資
幼兒足球 (3~6歲)	六 (6/8停課)	08:00~09:00	8	2800	中心師資
	日 (6/9停課)	08:00~09:00	8	2800	中心師資
		13:00~14:00	8	2800	中心師資

## 壁球系列

▲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
成人壁球	二	19:00~20:30	8	3200	高楚
		20:30~22:00	8	3200	高楚
	三 (6/12停課)	19:00~20:30	8	3200	吳翊君
		20:30~22:00	8	3200	吳翊君
	日 (6/9停課)	19:00~20:30	8	3200	高楚
		20:30~22:00	8	3200	高楚

## 桌球系列

▲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)	四	19:00~20:30	9	2700	Amber
成人桌球	二 (5/7停課)	20:00~21:30	7	2100	Ray
	五	20:00~21:30	9	2700	Ray

## 撞球系列

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	授課老師
頭好撞撞	六 (6/8停課)	09:00~10:00	8	1600	吳翊睿
		10:00~11:00	8	1600	吳翊睿



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 (5/1停課)	19:00~20:30 (包班)	8	2400	李政憲
	六	08:30~10:00 (6/8.6/29停課)	7	2100	吳三峻
		10:00~11:30 (6/8.6/29停課)	7	2100	吳三峻
		11:30~13:00 (6/8.6/29停課)	7	2100	吳三峻
		14:00~15:30 (5/4.6/8停課)	7	2100	李政憲
		15:30~17:00 (5/4.6/8停課)	7	2100	李政憲
	日 (5/5.6/9停課)	15:00~16:30	7	2100	李政憲
		16:30~18:00	7	2100	李政憲
成人羽球	一 (5/13.6/10停課)	19:00~20:30	6	1800	吳三峻
	二	10:00~12:00	8	3200	呂忠霖
	三 (5/1停課)	20:30~22:00	8	2400	李政憲
	四 (5/2停課)	19:00~20:30	8	2400	李政憲
		20:30~22:00	8	2400	李政憲
	五 (5/3停課)	19:00~20:30	8	2400	李政憲
		20:30~22:00	8	2400	李政憲
	日 (5/5.6/9停課)	18:00~19:30	7	2100	李政憲
19:30~21:00		7	2100	李政憲	

## 體適能家教班

10堂課

•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。

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

