

寶貝總動員

跟著尼莫泳氣大冒險

Come on Baby! 適合3-7歲幼兒

幼兒游泳可以運動每一塊肌肉，還能均衡左右腦發展，提升感覺統合能力和智力發展喲！

4/7-4/13開放舊生續報原班；4/14受理新、舊生報名新課程

4/30前舊生報名9折，新生報名95折

★新、舊生一人兩堂85折，一人三堂8折(此優惠不得跨部門合併使用)。

(以上優惠不適用於游泳、體適能、EMPOWER籃球課程自組班、個別班及夏令營)

自106年8月份起，本中心不再發送開課通知簡訊，上課教室請至現場查看公告，未開班課程將以電話通知。

球館課程

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台或電洽 02-2258886 轉 201

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別促銷價
迷你網球	一	5/7-6/25 (6/18 停課)	7 堂	6 人開班	11:00-12:00	\$300	\$1,225
	二	5/8-6/26	8 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,400
幼兒足球	三	5/3-6/26	8 堂	6 人開班	18:30-19:30	\$300	\$1,400
	四	5/3-6/28	9 堂	6 人開班	11:00-12:00	\$300	\$1,575
幼兒籃球(3-5歲) (動作技能養成)	五	5/5-6/30	9 堂	6 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,575
	六	5/7-6/25 (6/18 停課)	7 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,225
幼兒籃球(5-7歲) (球感養成)	三	5/2-6/27	9 堂	6 人開班	11:00-12:00	\$300	\$1,575
	六	5/5-6/30	9 堂	6 人開班	18:30-19:30	\$300	\$1,575

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	上課時間	單堂費用	期別促銷價
壁球個別家班	一至日	課程3個月內結束	10 堂	1對1 1對2 1對3 1對4	須配合現場時段 與教練預約	\$1,300 \$700 \$550 \$450	\$12,000 \$6,500 \$5,000 \$4,250
	三	5/2-6/27	9 堂	6 人滿班	20:00-21:00 21:00-22:00	\$350	\$2,250
壁球初階團體班	六	5/5-6/30	9 堂	6 人滿班	16:00-17:00 17:00-18:00	\$350	\$2,250
	日	5/6-6/24	8 堂	6 人滿班	14:00-15:00 15:00-16:00	\$350	\$2,000

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別促銷價
羽球個別家班	一至日	課程3個月內結束	10 堂	1對1 1對2 1對3 1對4	須配合現場時段 與教練預約	\$1,300 \$700 \$550 \$450	\$12,000 \$6,500 \$5,000 \$4,250
	二	5/8-6/26	8 堂	8 人開班	18:00-20:00 12:00-14:00	\$400	\$2,160
羽球歡樂體驗(兒童)	六	5/5-6/30	9 堂	8 人開班	18:00-20:00 12:00-14:00	\$400	\$2,160
	日	5/6-6/24 (5/20 停課)	7 堂	8 人開班	18:00-20:00 12:00-14:00	\$400	\$1,680
羽球歡樂體驗(成人)	四	5/3-6/28	9 堂	8 人開班	18:00-20:00 12:00-14:00	\$400	\$2,160
	六	5/5-6/30	9 堂	8 人開班	18:00-20:00 12:00-14:00	\$400	\$2,160
羽球精緻班	週一、二、三、四、五、六、日	擇一固定上課，堂數比照期別課程排課	1對6	擇一時段固定上課 (上課時間為兩小時)	\$500	\$360 * 堂數	

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別促銷價
籃球個別家班	一至日	課程3個月內結束	10 堂	1對1 1對2 1對3 1對4	須配合現場時段 與教練預約	\$1,100 \$650 \$550 \$450	\$10,000 \$6,000 \$5,000 \$4,250
	四	5/3-6/28	9 堂	10 人開班	18:30-20:00	\$300	\$1,620
籃球歡樂體驗(兒童)	六	5/5-6/30	9 堂	10 人開班	12:00-14:00 16:00-18:00	\$400	\$2,160

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別促銷價
桌球個別家班	一至日	課程3個月內結束	10 堂	1對1 1對2 1對3 1對4	須配合現場時段 與教練預約	\$1,100 \$650 \$550 \$450	\$10,000 \$6,000 \$5,000 \$4,250
	六	5/5-6/30	9 堂	6 人滿班	09:00-10:30 10:30-12:00 13:30-15:00 15:00-16:30	\$350	\$2,430
桌球假日歡樂體驗(兒童)(基礎)	六	5/5-6/30	9 堂	6 人滿班	09:00-10:30	\$350	\$2,430
					10:30-12:00		
桌球假日歡樂體驗(兒童)(基礎)	日	5/6-6/24	8 堂	6 人滿班	09:00-10:30	\$350	\$2,160
					10:30-12:00		

星期	日期	上課時間	人數	單堂原價	促銷優惠費用	備註
一	5/7	19:00-20:00 20:00-21:00	3 人開班	\$400	\$300	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。
	6/4	19:00-20:00 20:00-21:00				
五	5/25	19:00-20:00 20:00-21:00	3 人開班	\$400	\$300	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。
	6/22	19:00-20:00 20:00-21:00				
六	5/12	14:00-15:00 15:00-16:00	3 人開班	\$400	\$300	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。
	5/26	14:00-15:00 15:00-16:00				
	6/9	14:00-15:00 15:00-16:00				
六	6/23	14:00-15:00 15:00-16:00	3 人開班	\$400	\$300	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。

繩索/攀岩體驗 X-SPORTS

繩索/攀岩系列 適合：5歲以上

企業運動福音

歡迎洽談游泳優惠、場地租借及成立社團。本中心可協助、輔導籃球、羽球、桌球、壁球、撞球、游泳、舞蹈、飛輪、武術等成立員工社團。

- 球館租借洽：E-mail: bobhong@changjia.com.tw
- 企業合作洽：E-mail: tariachen@changjia.com.tw
- 泳池優惠洽：E-mail: rainydaychen@changjia.com.tw

交通資訊

公車
 ○搭乘 658、857、橘 5 於「板橋國民運動中心」站下車。
 ○搭乘 310、307、810、786 至「板橋國中(板橋 435 藝文特區)」下車，步行約 5 分鐘抵達本中心門口。
 ○搭乘 32 於「聯合醫院(板橋院區)」站下車，步行約 2 分鐘抵達本中心門口。

捷運
 新埔運站一號出口轉公車 857、5 號出口轉橘 5 於「板橋國民運動中心」站下車。

地址：220 新北市板橋區亞里智樂路 6 號
電話：(02)2258-8886
傳真：(02)2258-8289
官網：http://www.bqsports.com.tw

小型車停車資訊
 1. 本中心地下停車場 236 個(含身心障礙車位 5 個)
 2. 新埔立停車場 200 個(含身心障礙車位 2 個)，步行約 2 分鐘可達本中心。

【運動研習課程報名方式及注意事項】

- 報名本中心課程前，請先詳閱本中心報名須知及各館課程相關規定。在完成報名手續簽名後，其法律效力及於報名者，報名人事後不得以不知或未瞭解等事作為抗辯理由。
- 轉班、延期(限保留至下一期)請於開課第四次上課前持繳費證明單、發票、原刷卡單及原信用卡辦理，逾期恕不受理。每門課僅可異動 2 次(非自願性轉班除外)，需由本人辦理。※第四次課後不接受轉班、延期，僅可依【原堂原價】退費(中途退費恕不再享有團課優惠折扣)。
- 本中心團體課程無論轉班、延期或任何異動情況，均不受理轉讓。開課第四次上課前接受學員插班。課程費用計算方式為：剩餘堂數 × (課程全期折扣價 / 總堂數)。
- 退費方式：1. 報名後未達開班人數或因個人因素於開課日前退費(指未上過任何一堂課者)，全額退還不收任何違約金。2. 開課後退費一律酌收剩餘金額 20% 違約金。若於上課當日退費(上課時間之前)不扣該堂費用。3. 退費金額計算方式：當期繳交費用 - (單堂課程原價 × 已進行堂數) = 剩餘金額 - 20% 違約金。4. 退費時請本人攜帶繳費時，課程報名明細單、發票(有登記統一編號者需提供公司印鑑)、原刷卡單、原信用卡，至本中心填寫退費單始可辦理退費。
- 團體課程如因學員私人因素請假，恕無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災，均依新北市政府宣佈停課規定辦理，本中心不另行通知。補課方式請另行公告。
- 本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式，或併班、調動教室及替換教練。

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

★報名日期：4/7-4/13 開放舊生續報原班；4/14-4/30 起受理新、舊生報名新課程
 ★報名肌力體能課程，不分新、舊生當期報名一律享三堂九折、三堂八折優惠。(以上方案不得合併其他場館優惠使用)
 ★因應課程上限人數，肌力體能課程於報名後不提供延期僅可選擇退費或轉班(未滿班級)服務。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-2258886 轉 206】

課程名稱	日期	禮拜	時間	教練	人數	單堂原價	期別促銷價	課程說明
環狀燃脂	05/07、05/14、05/21、05/28 06/04、06/11、06/25	一	09:00-10:00 10:10-11:10 17:30-18:30 18:40-19:40 19:50-20:50 21:00-22:00	多多	六人開班	300 元 / 堂	1,400 元 / 人	課程內容將會以控制運動周期及休息時段，來做為提高運動負荷的強度，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壘球等多樣的器材來達到最有效率的燃脂增肌的效果。
	05/08、05/15、05/22、05/29 06/05、06/12、06/19、06/26	二	09:00-10:00 10:10-11:10 17:30-18:30 18:30-19:30 19:40-20:40 20:50-21:50	韋呈 丁丁	六人開班	300 元 / 堂	1,600 元 / 人	
	05/02、05/09、05/16、05/23、05/30 06/06、06/13、06/20、06/27	三	09:00-10:00 10:10-11:10 17:30-18:30 18:30-19:30 19:40-20:40 20:50-21:50	韋呈	六人開班	300 元 / 堂	1,800 元 / 人	
	05/03、05/10、05/17、05/24、05/31 06/07、06/14、06/21、06/28	四	09:00-10:00 10:10-11:10 17:30-18:30 18:30-19:30 19:40-20:40 20:50-21:50	建廷	六人開班	300 元 / 堂	1,800 元 / 人	
	05/04、05/11、05/18、05/25 06/01、06/08、06/15、06/22、06/29	五	09:00-10:00 10:10-11:10 17:30-18:30 18:30-19:30 19:40-20:40 20:50-21:50	婷婷 紅豆 多多	六人開班	300 元 / 堂	1,800 元 / 人	
	05/05、05/12、05/19、05/26 06/02、06/09、06/16、06/23、06/30	六	10:20-11:20 11:30-12:30 14:50-15:50 16:00-17:00	小偉誠 多多 建廷	六人開班	300 元 / 堂	1,800 元 / 人	
女性燃脂	05/05、05/12、05/19、05/26 06/02、06/09、06/16、06/23、06/30	六	08:00-09:00 09:10-10:10 09:00-10:00 10:10-11:10	婷婷 紅豆	六人開班	300 元 / 堂	1,800 元 / 人	僅提供女性會員報名，並以女性教練授課，最做為提高運動負荷的強度，刺激全身肌肉達到高心率的燃脂增肌的效果。
	05/07、05/14、05/21、05/28 06/04、06/11、06/25	一	12:10-13:10	紅豆	六人開班	270 元 / 堂	1,260 元 / 人	
午間環狀	05/08、05/15、05/22、05/29 06/05、06/12、06/19、06/26	二	12:10-13:10	專任教練	六人開班	270 元 / 堂	1,440 元 / 人	課程內容將會以控制運動周期及休息時段，來做為提高運動負荷的強度，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壘球等多樣的器材來達到最有效率的燃脂增肌的效果。
	05/03、05/10、05/17、05/24、05/31 06/07、06/14、06/21、06/28	三	12:10-13:10	專任教練	六人開班	270 元 / 堂	1,620 元 / 人	
拳擊	05/05、05/12、05/19、05/26 06/02、06/09、06/16、06/23、06/30	六	13:00-14:00	角蚌	六人開班	375 元 / 堂	2,250 元 / 人	真實的拳擊、藉由出拳及腳步的轉移，刺激全身肌肉達到高心率的燃脂增肌訓練，除能加強體能外更提高了自我的緊急防衛能力。
	05/06、05/13、05/20、05/27 06/03、06/10、06/17、06/24	日	13:00-14:00	角蚌	六人開班	375 元 / 堂	2,000 元 / 人	

課程名稱	上課時間	人數	費用	時數	課程簡介	備註
健身一對一體驗	配合現場時段與教練預約	1 對 1	\$1,500 元 / 人	1	彈性預約時段、專業教練陪同，配合學員目標，達到體態雕塑、增肌減脂的各項需求	送免費 Inbody 檢測 2 次
健身一對二體驗	配合現場時段與教練預約	1 對 2	\$900 元 / 人	1	專業教練根據不同體態及健身目標，設計客製化課程，並利用科學化訓練方式，幫助學員快速達成目標。	送免費 Inbody 檢測 2 次及健身房使用 10 次
Inbody 檢測	配合現場時段檢測	1 對 1	\$200	1	Inbody 身體組成分析儀器利用生物電阻抗測出體脂肪率、BMI 及身體各部位肌肉量等數據，提供學員最詳盡的身體狀況。檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細報告。	

泳池課程

課程名稱	人數	上課時段	單堂原價	時數	期別促銷價	注意事項	
私人教練	游泳家班 ★須 3 歲以上	週一至週日預約制，須配合現場教練時段 須自組	\$1,200 \$750 \$600 \$500 \$425	10 堂	\$10,000 \$6,000 \$5,000 \$3,600	家班及自組班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期退回放棄上課權利，本館不予退費。本館保留所有優惠的最終解釋權。	
	精緻自組班 ★須 7 歲以上	6-8 組 每周任選二天	\$375	10 堂	\$2,500		
幼兒系列 (3-7 歲)	4 人小小班	六日 二四 三五	\$600 \$600 \$600	7 9 9	\$2,800 \$3,600 \$3,600	團體班不可指定教練，教練會依個別程度指導教學。課程視各班規定之開課人數開班，開課後於上課前 15 分鐘報到(12 歲以下之兒童可有一名家長免費陪同進場，但不得使用場館設施。如因人數不足未能開班時，本中心將以簡訊或電話通知辦理轉班、保留一期或退費。	
	兒童系列 (7-12 歲)	泳訓班 (6 人成班)	六日 一三 二四	\$375 \$375 \$375	7 7 8	\$1,750 \$2,250 \$2,000	泳池特色介紹： 一、教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳四式：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。 二、安全維護：團體每班 9-15 人分配一名教練(團班不得指定)，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 110-150 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(未滿 12 歲不得進入)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：板橋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。
		特訓班 ★須自、仰、仰 25m 板運少隊 (6 人成班)	六日 一三五	\$375 \$375 \$300	7 7 2 個月	\$1,750 \$2,250 \$4,000	
	成人系列 (12 歲以上)	泳訓班 (6 人成班)	六日 二四 三五	\$375 \$375 \$200	7 9 9	\$1,750 \$2,250 \$960	泳池特色介紹： 一、教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳四式：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。 二、安全維護：團體每班 9-15 人分配一名教練(團班不得指定)，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 110-150 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(未滿 12 歲不得進入)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：板橋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。
		女性專班 ★優質女教練 (6 人成班)	六日 一三 二四	\$375 \$375 \$375	7 7 8	\$1,750 \$2,250 \$2,000	
		銀髮族專班 ★須 55 歲以上	六日 一三五	\$200 \$200 \$120	9 9 11	\$1,080 \$960 \$1,100	
水中有氧		一三 二四	\$285 \$285	8	\$1,520		

板運少泳隊 熱情招募

專業優質教練 http://www.bqsports.com.tw/

歡迎年滿 7-12 歲，具備自由式 25 米以上能力的學員加入板運少泳隊行列。訓練時間為每週一/三/五下午 17:00-18:30，費用 \$2,000 元/月。

加入我們

樂齡課程

課程名稱	星期	地點	上課時間	人數	備註
返老還童氣功班	一-五	板橋國民運動中心 1F 花園廣場	06:00-07:30	不限年齡 / 每堂 60 人	5/1-6/30
銀髮族桌球班	一	板橋國民運動中心 2F 桌球室	14:00-15:00	限 60 歲以上者 / 每堂 10 人	本期公益課程：5/8-6/26 報名時間：4/2-4/22，抽籤時間：4/23 ★本人須持相關證明至櫃檯報名 ★當期上課未滿 2 次以上，則取消下期課程抽籤資格 2 次。
銀髮族羽球班	一	板橋國民運動中心 5F 羽球場	16:00-17:00	限 60 歲以上者 / 每堂 15 人	
銀髮族瑜珈課程	一	板橋國民運動中心 3F 教室			
銀髮族有氧課程	一	板橋國民運動中心 2F 教室			