新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

WINTER CAMP

酷萌放電去

FUN飛嗨翻天@板運冬令營

01-02月課程簡章

本期109-1 自109年01月01日至109年02月29日止

原班續報85折優惠：12／7－12／13止。
舊生 9 折（108年 7~12月）、新生95折優惠：12／14－12／31。
(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、武動館、個別班)

運動研習課程報名方式及注意事項

一、報名本中心課程前，請先詳閱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人，報名人事後不得以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。

二、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。每門課僅可異動乙次（非自願性轉班除外），需由本人辦理。※ 第四堂課後不接受轉班、延期，僅可依【單堂原價】退費（中途退費恕不再享有團課優惠折扣）。

三、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)。

四、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之課程報名明細單、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，至本中心填寫折讓單始可辦理退費。

五、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班停課規定辦理，本中心不另行通知。補課方式將另行公告。

六、營隊為短期密集課程，不適用於一般研習課程退費辦法，請依照營隊簡章規定辦理。

七、單堂、單月等特殊課程，請依照公告規定辦理。

八、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 STRENTH AND CONDITIONING ROOM

★報名肌力體能課程，不分新、舊生當期報名一律享三堂九折(以上方案不得合併其他場館優惠使用)
★因應課程人數上限，肌力體能課程於報名後不提供延期，僅可選擇退費或轉班(未滿班班級)服務
★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。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

課程名稱	日期	禮拜	時間	教練	人數	期別促銷價	課程說明
環狀燃脂 單堂 300 元	01/06、01/13、01/20 02/03、02/10、02/17、02/24	一	08:00-09:00	婷婷	五人開班 六人滿班	1,750 元 / 人	課程內容以控制運動周期及休息時段，做為提高運動負荷的強度訓練，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到最有效率的燃脂增肌效果。
			09:00-10:00	小偉誠			
			10:10-11:10				
			17:30-18:30	丁丁			
			18:40-19:40				
			19:50-20:50	建廷			
			21:00-22:00				
	01/07、01/14、01/21 02/04、02/11、02/18、02/25	二	08:00-09:00	韋呈		1,750 元 / 人	
			09:00-10:00				
			10:10-11:10				
			17:30-18:30	丁丁			
			18:30-19:30				
			19:40-20:40	小偉誠			
			20:50-21:50				
	01/08、01/15、01/22 02/05、02/12、02/19、02/26	三	08:00-09:00	韋呈		1,750 元 / 人	
			09:00-10:00				
			10:10-11:10				
			17:30-18:30	小旋風			
			18:30-19:30				
			19:40-20:40				
			20:50-21:50				
	01/02、01/09、01/16、01/30 02/06、02/13、02/20、02/27	四	09:00-10:00	韋呈		2,000 元 / 人	
			10:10-11:10				
			17:30-18:30	建廷			
			18:30-19:30				
			19:40-20:40				
			20:50-21:50				
	01/03、01/10、01/17、01/31 02/07、02/14、02/21	五	09:00-10:00	婷婷		1,750 元 / 人	
			10:10-11:10	紅豆			
			17:30-18:30	多多			
			18:30-19:30				
			19:40-20:40				
			20:50-21:50				
	01/04、01/18 02/01、02/08、02/22、02/29	六	10:20-11:20	小偉誠		1,500 元 / 人	
			11:30-12:30	多多			
			14:50-15:50	建廷			
			16:00-17:00	多多			
	01/05、01/12、01/19 02/02、02/09、02/16、02/23	日	08:00-09:00	小偉誠		1,750 元 / 人	
			09:00-10:00				
			11:20-12:10	多多			
			14:50-15:50	丁丁			
			16:00-17:00	祝有			
女性燃脂 單堂 300 元	01/04、01/18 02/01、02/08、02/22、02/29	六	08:00-09:00	婷婷	五人開班 六人滿班	1,500 元 / 人	僅提供女性會員報名，並以女性教練授課。最感同身受、最細心且呵護的運動課程，以多樣器材來達到最有效率的燃脂增肌效果。
			09:10-10:10				
	01/05、01/12、01/19 02/02、02/09、02/16、02/23	日	10:10-11:10			1,750 元 / 人	
午間環狀 單堂 270 元	01/06、01/13、01/20 02/03、02/10、02/17、02/24	一	12:10-13:10	專任教練	五人開班 六人滿班	1,575 元 / 人	課程內容以控制運動周期及休息時段，做為提高運動負荷的強度訓練，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到最有效率的燃脂增肌效果。
	01/07、01/14、01/21 02/04、02/11、02/18、02/25	二	12:10-13:10			1,575 元 / 人	
	01/08、01/15、01/22 02/05、02/12、02/19、02/26	三	12:10-13:10			1,575 元 / 人	
	01/02、01/09、01/16、01/30 02/06、02/13、02/20、02/27	四	12:10-13:10			1,800 元 / 人	
	01/03、01/10、01/17、01/31 02/07、02/14、02/21	五	12:10-13:10			1,575 元 / 人	
拳擊 單堂 375 元	01/04、01/18 02/01、02/08、02/22、02/29	六	13:00-14:00	角蚌	五人開班 六人滿班	1,650 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肺、高耗能訓練，除了能加強體能之外，更提高自我的緊急防衛能力。
	01/05、01/12、01/19 02/02、02/09、02/16、02/23	日	13:00-14:00			1,925 元 / 人	

課程名稱	上課時間	人數	單堂費用	期別費用	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		$1,500 元 / 人	$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、增肌減脂等各項需求	送免費 Inbody 檢測乙次
健身一對二體驗			$900 元 / 人	$900 元 / 人			
健身一對一個人指導			$1,500 元 / 人	$12,000 元 / 人	10	由專業教練根據不同體能，及健身目標客製課程，並利用科學化訓練方式，幫助學員快速達成目標。	每人加送 Inbody 檢測 2 次
健身一對二個人指導			$900 元 / 人	$7,000 元 / 人			
環狀燃脂自組班	配合現場時段與教練預約		$1,500 元 / 人	$15,000 元 / 組	10	彈性預約時段、專業教練以環狀課程設計訓練。	
Inbody 檢測	配合現場時段檢測		$200		Inbody 身體組成分析儀是利用生物電阻抗檢測出體脂肪率、BMI 及身體各部位。肌肉量等數值，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。		

Happy 泳池課程

詳細課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽 02-22588886 轉 205

★舊生續報享 9 折優惠（一對一、團體包班、少泳隊除外）★

課程名稱		人數	上課時段		單堂原價	堂數	費用	注意事項
私人教練	游泳家教班 ★須 3 足歲以上	1 對 1	★可指定教練，教練與學員互相配合時間 ★本中心無提供湊班服務，需自行湊班		$1,200	10 堂 /10H	$11,000	一對一家教班續報享 95 折優惠。 家教班及自組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，本館不予退費。 本館保留所有優惠的最終解釋權。
		1 對 2			$750		$6,500	
		1 對 3			$600		$5,000	
		1 對 4			$500		$4,250	
		1 對 5			$425		$3,600	
包班	團體包班 ★ 7 足歲以上	7 人滿班	★可指定教練，教練與學員互相配合時間		$3,000	10 堂 /10H	$18,000	★本中心無提供湊班服務，課程進行中不能換人或單獨退費。 ★原班續報 95 折優惠。
成人有氧	水中有氧 ★須滿 15 歲以上	8 人開班	星期二、四	19:00-19:50	$285	8 堂	$1,520	由專業水氧老師帶領學員在水裡律動，不需具備游泳能力也能參加喔。
			星期一、三	10:30-11:20				
				19:00-19:50				
因歲休及過年泳池期別課程 1/13-1/29 停課								
親子系列 1-3 歲 （須足歲）	親子互動課程 ★ 4 組成班	二	11:00-11:50	2/4-2/25	$600	4	$2,000	親子共游課程 組別 (1 家長 +1 寶寶)，家長須一位陪同下水上課，第二位家長須另購陪同票。 4 組開班，6 組滿班，師資比 1:6。 寶寶須著防水尿布下水上課 續報期別課享 9 折優惠 (家教一對一除外)。 本館保留所有優惠的最終解釋權。
		四	11:00-11:50	2/6-2/27		4	$2,000	
		日	16:00-16:50	2/2-2/23		4	$2,000	
幼兒系列 3-7 歲 （須足歲）	4 人小小班 ★ 3 人成班	六日	09:00-10:00	1/4-2/29 (1/11、2/15 停課)	$600	11	$4,400	本中心團體班不能指定教練，教練依個別程度指導教學。課程視各規定之開課人數開班，開課後於上課前 15 分鐘報到 (未滿 12 歲以下之幼兒童可有一名家長免費陪伴進場，不得使用場館設施，如因人數不足未能開班時，本中心將以簡訊或是電話通知辦理轉班、保留一期或退費。 本中心團體課程皆為一週兩天 (親子系列除外)，為維護教學品質，私人因素請假，恕不補課。 泳池特色介紹： 一、教學內容： 水性養成、韻律呼吸、游泳四式，含自由式、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 (團班不得指定教練)，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。
			10:00-11:00					
			11:00-12:00					
			14:00-15:00					
			15:00-16:00					
		二四	10:30-11:30	1/2-2/27		12	$4,800	
			17:00-18:00					
			18:00-19:00					
			19:00-20:00					
		三五	10:30-11:30	1/3-2/26		11	$4,400	
			17:00-18:00					
			18:00-19:00					
			19:00-20:00					
兒童系列 7-12 歲 （須足歲） ★少泳隊須先測驗	泳訓班 ★ 6 人成班	六日	09:00-10:00	1/4-2/29 (1/11、2/15 停課)	$375	11	$2,750	
			10:00-11:00					
			14:00-15:00					
			15:00-16:00					
		一三	19:00-20:00	1/6-2/26		10	$2,500	
			20:00-21:00					
		二四	19:00-20:00	1/2-2/27		12	$3,000	
			20:00-21:00					
成人系列 12 歲以上	精緻小班 ★ 6 人成班	六日	11:00-12:00	1/4-2/29 (1/11、2/15 停課)	$375	11	$2,750	
			15:00-16:00					
		二四	19:00-20:00	1/2-2/27		12	$3,000	
		三五	19:00-20:00	1/3-2/26		11	$2,750	
	大團體班 ★ 9 人成班	二四	20:00-21:00	1/2-2/27	$200	12	$1,440	
		三五	20:00-21:00	1/3-2/26		11	$1,320	
	女性專班 ★優質女教練 (6 人成班)	一三	19:00-20:00	1/6-2/26	$375	10	$2,500	
			20:00-21:00					
		二四	19:00-20:00	1/2-2/27		12	$3,000	
			20:00-21:00					
	銀髮族班 ★需 55 歲以上 ★ 10 人成班	一三五	15:00-16:00	1/3-2/26	$120	16	$1,920	銀髮族年滿 65 歲以上優惠 $1600 （優惠價續報無折扣）

課程名稱	星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
格鬥防身（入門）	二	1/7-2/25 (1/28 停課)	19:00-19:50	$2,100	7	李仲信 李柏廷
	四	1/2-2/27 (1/23 停課)		$2,400	8	
	日	1/5-2/23 (1/26 停課)		$2,100	7	
課程內容	運用繩梯、戰繩、牛角包、大輪胎等多樣器材訓練基礎體能，增加核心肌群及肌耐力，同時加入格鬥防身基本動作訓練。					
格鬥防身（初階）	二	1/7-2/25 (1/28 停課)	20:00-20:50	$2,100	7	
	四	1/2-2/27 (1/23 停課)		$2,400	8	
	日	1/5-2/23 (1/26 停課)		$2,100	7	
課程內容	運用沙包、活動靶…等裝備進行訓練，持續強化拳、腿、膝…等自身體能，傳授防禦、閃躲、攻擊…等格鬥防身技巧。					
格鬥防身（進階）	二	1/7-2/25 (1/28 停課)	21:00-21:50	$2,100	7	
	四	1/2-2/27 (1/23 停課)		$2,400	8	
	日	1/5-2/23 (1/26 停課)		$2,100	7	
課程內容	延伸初階訓練內容，並加入肘、摔、組合拳…等進階格鬥防身技巧，同時進行對打、抗打、 等進攻防守對練及擂台實戰訓練。					

課程名稱	星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
綜合格鬥防身（入門 + 初階）	二	1/7-2/25 (1/28 停課)	19:00-20:50	$3,500	7	李仲信 李柏廷
	四	1/2-2/27 (1/23 停課)		$4,000	8	
	日	1/5-2/23 (1/26 停課)		$3,500	7	
綜合格鬥防身（初階 + 進階）	二	1/7-2/25 (1/28 停課)	20:00-21:50	$3,500	7	
	四	1/2-2/27 (1/23 停課)		$4,000	8	
	日	1/5-2/23 (1/26 停課)		$3,500	7	

課程名稱	星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
綜合防身格鬥密集班	二	1/5-2/25(1/26.1/28 停課)	19:00-21:50	$4,200	14	李仲信 李柏廷
	日		18:30-21:20			

| 流動新境界 |

Find your flow

空中瑜珈

舒活療癒、強化肌群、塑身美肌

Aerial Yoga

【不享任何折扣優惠】

適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：6 人 (11 人滿班)

課程名稱	上課時間			期別費用 / 人	老師	單堂費用
空中瑜珈 一對四自組班	需配合現場時段與教練預約			10 堂課 $5,000 元 / 人	專任教師	$500
課程名稱	**日期**	**星期**	**上課時間**	**期別費用 / 人**	**老師**	**單堂費用**
空中瑜珈	1/6、1/13、1/20	一	★ 10:00-11:00	$1,200 元	林奕伶	$400
	2/3、2/10、2/17、2/24		★ 18:10-19:10	$1,600 元	抱抱	
	1/7、1/14、1/21	二	★ 19:30-20:30	$1,200 元	Anee	
	2/4、2/11、2/18、2/25		20:40-21:40 NEW	$1,600 元		
	1/3、1/10、1/17、1/31	五	19:30-20:30	$1,600 元	抱抱	
	2/7、2/14、2/21			$1,200 元		
	1/4、1/18	六	20:00-21:00	$800 元	抱抱	
	2/1、2/8、2/15、2/22、2/29			$2,000 元		
	1/5、1/12、1/19	日	★ 10:20-11:20	$1,200 元	依涵	
	2/2、2/9、2/16、2/23		★ 11:30-12:30 進階班	$1,600 元		

注意事項：

1.上課請勿配戴耳環/戒指/手環等，避免勾到吊床。

2.基於安全的顧慮，懷孕、青光眼、近期內進行過眼睛、肩膀、後背、臀部、雙手、手腕等手術、骨質疏鬆、椎間盤滑脫、嚴重椎間盤突出、腦部疾病患者、心臟功能異常、血壓異常、骨骼相關疾病患者、眩暈症患者等狀態，不建議進行空中瑜珈的練習。

3.課前一小時需空腹或足夠時間消化食物，課程中建議勿飲水過量。

4.生理期間避免倒吊姿勢，課程進行中若遇身體不適，請主動告知該堂授課教師。

5.若想進行空中瑜珈，記得先諮詢醫師，確保健康！

球館課程

幼兒班 :3-7 歲　兒童班 :7-12 歲

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台　電洽 02-22588886 轉 201

★球館課程，凡上期報名各球類課程之舊生續報享 9 折優惠 (以上優惠不得併入其他課程)

幼兒專區

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
幼兒足球	二	1/7-2/25 (1/28 停課)	7 堂	6 人開班	18:00-19:00	$300	$1,225
	四	1/2-2/27 (1/23 停課)	8 堂	6 人開班	11:00-12:00	$300	$1,400
	六	1/4-2/29 (1/11.1/25.2/15 停課)	6 堂	6 人開班	14:00-15:00	$300	$1,050
幼兒籃球	一	1/6-2/24 (1/27 停課)	7 堂	6 人開班	18:00-19:00	$300	$1,225
	三	1/8-2/26 (1/29.2/5 停課)	6 堂	6 人開班	11:00-12:00	$300	$1,050
	六	1/4-2/29 (1/11.1/25.2/15 停課)	6 堂	6 人開班	15:00-16:00	$300	$1,050
兒童足球	二	1/7-2/25 (1/28 停課)	7 堂	8 人開班	19:00-20:00	$300	$1,225
	六	1/4-2/29 (1/11.1/25.2/15 停課)	6 堂	8 人開班	14:00-15:00	$300	$1,050

籃球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
籃球個別家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段與教練預約	$1,300	$10,000
				1 對 2		$700	$6,000
				1 對 3		$550	$5,000
				1 對 4		$450	$4,250
籃球歡樂體驗 (兒童)	三	1/8-2/26 (1/29 停課)	7 堂	10 人開班	18:30-20:00	$300	$1,575
	六	1/4-2/29 (1/11.1/25.2/15 停課)	6 堂		12:00-14:00	$400	$1,800
					16:00-18:00		

羽球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
羽球個別家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段與教練預約	$1,300	$12,000
				1 對 2		$700	$6,500
				1 對 3		$550	$5,000
				1 對 4		$450	$4,250
羽球歡樂體驗 (兒童)	六	1/4-2/29 (1/11.1/25.2/15 停課)	6 堂	7 人開班	12：00-14：00	$400	$1,800
					18：00-20：00		
	日	1/5-2/23 (1/26 停課)	7 堂		12：00-14：00	$400	$2,100
					18：00-20：00		
羽球歡樂體驗 (成人)	四	1/2-2/27 (1/23 停課)	8 堂	7 人開班	18：00-20：00	$400	$2,400
	六	1/4-2/29 (1/11.1/25.2/15 停課)	6 堂		12：00-14：00	$400	$1,800
					18：00-20：00		
	日	1/5-2/23 (1/26 停課)	7 堂		12：00-14：00	$400	$2,100
					18：00-20：00		
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			6 人開班	擇一時段固定上課 (上課時間為兩小時)	$500	360 元 * 堂數

桌球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
桌球個別家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段與教練預約	$1,300	$10,000
				1 對 2		$700	$6,000
				1 對 3		$550	$5,000
				1 對 4		$450	$4,250
桌球歡樂體驗（兒童）（基礎）	六	1/4-2/29 (1/11.1/25.2/15 停課）	6 堂	4 人開班	09:00-10:30	$350	$1,620
					10:30-12:00		
					13:30-15:00		
					15:00-16:30		
					16:30-18:00		
桌球歡樂體驗（兒童）（進階）					12:00-13:30		
桌球歡樂體驗（兒童）（基礎）	日	1/5-2/23 (1/26 停課）	7 堂		09:00-10:30	$350	$1,890
					10:30-12:00		

壁球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	上課時間	單堂費用	期別費用
壁球個別家教班	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1 對 1	須配合現場時段與教練預約	$1,300	$12,000
				1 對 2		$700	$6,500
				1 對 3		$550	$5,000
				1 對 4		$450	$4,250
壁球初階團體班	三	1/8-2/26 (1/29 停課）	7 堂	3 人開班	18：00-19：00	$350	$2,100
					19：00-20：00		
	五	1/3-2/21 (1/24 停課）	7 堂		19：00-20：00		$2,100
					20：00-21：00		

攀岩

星期	日期	上課時間	人數	促銷體驗費用	備註
二	1/7、1/21 2/4.、2/18	18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	3 人開班（需年滿五歲）	$400	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。
三	2/26	18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00			
六	1/4、1/18、 2/1	09:00-10:00 10:00-11:00 11:00-12:00 14:00-15:00 15:00-16:00 19:00-20:00			

桌球樂齡

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用
桌球樂齡專班 (60 歲以上）	二	1/7-2/25 (1/28.2/4 停課）	6 堂	7 人開班	14:00-15:00	$120	$720
					15:00-16:00		