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

# SUMMER IS COMING

# 男神！女神！

## 好漾人生・泳氣十足 好好練！

**165天完美身形養成計畫**

游泳優惠券5本/150張+15張貴賓券$13, 500元(不記名使用)

・成人泳訓班・私人教練班・團體包班・幼兒歡樂班・兒童學習班・

## 03-04月課程簡章

本期109-2 自109年03月01日至109年04月30日止

原班續報85折優惠：2／1—2／7止

舊生９折（108年09月-109年02月）、新生95折優惠：2／8—2／29

(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。

# 全民凍漲

## 健康省專區

# 120$

**★本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣★**

**適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾及並換穿乾淨鞋底運動鞋上課　開班 :8 人 (25 人滿班 )**

| 課程名稱 | 星期 | 日期 | 上課時間 | 單堂費用 | 期別費用 | 堂數 | 老師 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基礎有氧 NEW | 一 | 3/2-4/27 | 12:30-13:30 | $120 | $1,080 | 9 | 將將 |
| ★ ZUMBA | | | 14:40-15:40 | $120 | $1,080 | | 婷婷 |
| 熱力青春燃脂 NEW | 二 | 3/3-4/28 | 12:30-13:30 | $120 | $1,080 | 9 | 羽欣 |
| 熱舞塑身有氧 | 四 | 3/5-4/30 | 14:50-15:50 | $120 | $1,080 | 9 | FaFa |
| ★ 銀髮族有氧 ( 需 55 歲以上 ) | | | 16:00-17:00 | $120 | $1,080 | | FaFa |
| 樂齡瑜珈 | 一 | 3/2-4/27 | 16:00-17:00 | $120 | $1,080 | 9 | 洪長英 |
| 凍齡瑜珈 | 二 | 3/3-4/28 | 14:50-15:50 | $120 | $1,080 | 9 | Rita |
| 塑身皮拉提斯 | | 3/10-4/28 | 13:40-14:40 | $120 | $960 | 8 | Rita |
| ★ 滾筒放鬆 x 核心訓練 ( 需自備滾筒或購買 400/ 個 ) NEW | 三 | 3/4-4/29 | 10:10-11:10 | $120 | $1,080 | 9 | 白白 |
| ★ 瑜珈提斯 | | | 15:10-16:10 | $120 | $1,080 | | Cathy( 凱其 ) |
| 基礎瑜珈 | 五 | 3/6-4/24 | 09:00-10:00 | $120 | $960 | 8 | 林羿霆 |
| 基礎 Yoga NEW | | | 12:00-13:00 | $120 | $960 | | phoebe |
| ★ 早晨曲線雕塑飛輪 | 三 | 3/4-4/29 | 09:00-09:50 | $120 | $1,080 | 9 | BOBO |
| 心肺燃脂飛輪 NEW | | | 11:00-11:50 | $120 | $1,080 | | Johnny |
| 基礎飛輪 NEW | | | 12:00-12:50 | $120 | $1,080 | | |
| ★ 晨間燃脂飛輪 | 四 | 3/5-4/30 | 08:00-08:50 | $120 | $1,080 | 9 | Johnny |
| 減肥入門飛輪 | | | 13:30-14:20 | $120 | $1,080 | | K |
| ★ 燃脂雕塑飛輪 | 五 | 3/6-4/24 | 09:00-09:50 | $120 | $960 | 8 | Canon |
| ★ 雕塑飛輪 | | | 10:00-10:50 | $120 | $960 | | |

# 全民凍漲

## 健康省專區

# 120$

**★本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣★**

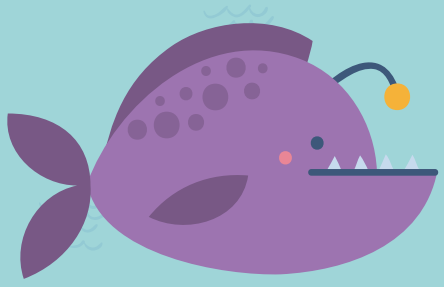
| 課程名稱 | 星期 | 日期 | 堂數 | 人數 | 時段 | 單堂費用 | 期別費用 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 成人早泳團班 | 二四 | 3/3-3/31 | 9 | 9 人開班 | 09:00-1000 | $120 | $1,080 |
| | | 4/2-4/30 | 9 | | | | $1,080 |
| 成人泳訓班 | | 3/3-3/31 | 9 | | 20:00-21:00 | | $1,080 |
| | | 4/2-4/30 | 9 | | | | $1,080 |
| 成人晨間泳訓班 | 三五 | 3/4-3/27 | 8 | | 09:00-1000 | | $960 |
| | | 4/1-4/29 | 9 | | | | $1,080 |
| 成人團體班 | | 3/4-3/27 | 8 | | 20:00-21:00 | | $960 |
| | | 4/1-4/29 | 9 | | | | $1,080 |
| 樂活游泳班<br>★ 需 55 歲以上 | 一三五 | 3/2-3/30 | 13 | 9 人開班 | 08:00-09:00 | $120 | $1,560 |
| | | 4/1-4/29 | 13 | | | | $1,560 |
| 銀髮族游泳班<br>★ 需 55 歲以上 | | 3/2-3/30 | 13 | | 15:00-16:00 | | $1,560 |
| | | 4/1-4/29 | 13 | | | | $1,560 |
| 桌球樂齡專班<br>★ 需 55 歲以上 | 二 | 3/3-4/28 | 9 | 7 人開班 | 14:00-15:00<br>15:00-16:00 | $120 | $1,080 |
| 羽球樂齡專班<br>★ 需 55 歲以上 | 三 | 3/4-4/29 | 9 | 7 人開班 | 14:00-16:00 | $240 | $2,160 |

# 肌力體能 STRENTH AND CONDITIONING ROOM

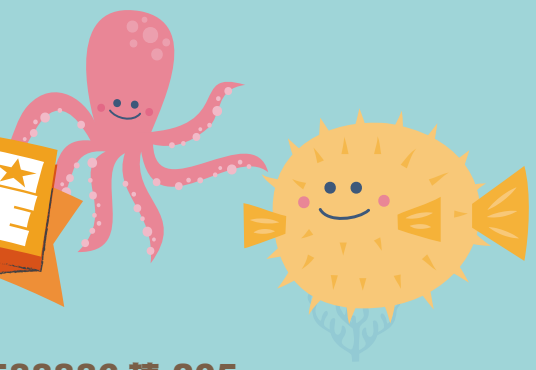
★報名肌力體能課程，不分新、舊生當期報名一律享三門九折（以上方案不得合併其他場館優惠使用）
★因應課程人數上限，肌力體能課程於報名後不提供延期，僅可選擇退費或轉班（未滿班班級）服務
★本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式，或併班、調動教室及替換教練。

| 課程名稱 | 日期 | 星期 | 時間 | 教練 | 人數 | 單堂原價 | 期別促銷價 | 課程說明 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 環狀燃脂 單堂 300 元 | 03/02、03/09、03/16、03/23、03/30<br>04/06、04/13、04/20、04/27 | 一 | 08:00-09:00 | 婷婷 | 五人開班<br>六人滿班 | 300 元 / 堂 | 2,250 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 | 易倫 | | | | |
| | | | 21:00-22:00 | | | | | |
| | 03/03、03/10、03/17、03/24、03/31<br>04/07、04/14、04/21、04/28 | 二 | 08:00-09:00 | 韋呈 | | 300 元 / 堂 | 2,250 元 / 人 | |
| | | | 09:00-10:00 | | | | | |
| | | | 10:10-11:10 | | | | | |
| | | | 17:30-18:30 | 丁丁 | | | | |
| | | | 18:30-19:30 | | | | | |
| | | | 19:40-20:40 | 小偉成 | | | | |
| | | | 20:50-21:50 | | | | | |
| | 03/04、03/11、03/18、03/25<br>04/01、04/08、04/15、04/22、04/29 | 三 | 08:00-09:00 | 韋呈 | | 300 元 / 堂 | 2,250 元 / 人 | |
| | | | 09:00-10:00 | | | | | |
| | | | 10:10-11:10 | | | | | |
| | 03/11、03/18、03/25<br>04/01、04/08、04/15、04/22、04/29 | | 17:30-18:30 | 小旋風 | | | 2,000 元 / 人 | |
| | | | 18:30-19:30 | | | | | |
| | | | 19:40-20:40 | | | | | |
| | | | 20:50-21:50 | | | | | |
| | 03/05、03/12、03/19、03/26<br>04/02、04/09、04/16、04/23、04/30 | 四 | 09:00-10:00 | 韋呈 | | 300 元 / 堂 | 2,250 元 / 人 | |
| | | | 10:10-11:10 | | | | | |
| | | | 17:30-18:30 | 建廷 | | | | |
| | | | 18:30-19:30 | | | | | |
| | | | 19:40-20:40 | | | | | |
| | | | 20:50-21:50 | | | | | |
| | 03/06、03/13、03/20、03/27<br>04/03、04/10、04/17、04/24 | 五 | 09:00-10:00 | 婷婷 | | 300 元 / 堂 | 2,000 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 | | | | | |
| | 03/07、03/14、03/21、03/28<br>04/11、04/18、04/25 | 六 | 10:20-11:20 | 小偉誠 | | 300 元 / 堂 | 1,750 元 / 人 | |
| | | | 11:30-12:30 | 多多 | | | | |
| | | | 15:00-16:00 | 建廷 | | | | |
| | | | 16:00-17:00 | | | | | |
| | 03/01、03/08、03/15、03/22、03/29<br>04/05、04/12、04/19、04/26 | 日 | 08:00-09:00 | 小偉誠 | | 300 元 / 堂 | 2,250 元 / 人 | |
| | | | 09:00-10:00 | | | | | |
| | | | 11:20-12:10 | 多多 | | | | |
| | | | 15:00-16:00 | 丁丁 | | | | |
| | | | 16:00-17:00 | 易倫 | | | | |
| 女性燃脂 單堂 300 元 | 03/07、03/14、03/21、03/28<br>04/11、04/18、04/25 | 六 | 08:00-09:00 | 婷婷 | 五人開班<br>六人滿班 | 300 元 / 堂 | 1,750 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 | | | | | |
| | 03/01、03/08、03/15、03/22、03/29<br>04/05、04/12、04/19、04/26 | 日 | 10:10-11:10 | | | 300 元 / 堂 | 2,250 元 / 人 | |
| 午間環狀 單堂 270 元 | 03/02、03/09、03/16、03/23、03/30<br>04/06、04/13、04/20、04/27 | 一 | 12:10-13:10 | 專任教練 | 五人開班<br>六人滿班 | 270 元 / 堂 | 2,025 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。 |
| | 03/03、03/10、03/17、03/24、03/31<br>04/07、04/14、04/21、04/28 | 二 | 12:10-13:10 | | | 270 元 / 堂 | 2,025 元 / 人 | |
| | 03/04、03/11、03/18、03/25<br>04/01、04/08、04/15、04/22、04/29 | 三 | 12:10-13:10 | | | 270 元 / 堂 | 2,025 元 / 人 | |
| | 03/05、03/12、03/19、03/26<br>04/02、04/09、04/16、04/23、04/30 | 四 | 12:10-13:10 | | | 270 元 / 堂 | 2,025 元 / 人 | |
| | 03/06、03/13、03/20、03/27<br>04/03、04/10、04/17、04/24 | 五 | 12:10-13:10 | | | 270 元 / 堂 | 1,800 元 / 人 | |
| 拳擊 單堂 375 元 | 03/07、03/14、03/21、03/28<br>04/11、04/18、04/25 | 六 | 13:00-14:00 | 角蚌 | 五人開班<br>六人滿班 | 375 元 / 堂 | 1,925 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。 |
| | 03/01、03/08、03/15、03/22、03/29<br>04/05、04/12、04/19、04/26 | 日 | 13:00-14:00 | | | 375 元 / 堂 | 2,475 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 | 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 | | | | |
| 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 | | | $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、團體包班續報為 95 折優惠 ) ★**

| 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<br>★需滿 3 足歲 | 1 對 1 | ★可指定教練，教練與學員互相配合時間<br>★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。<br>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<br>★需滿 7 足歲 | 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。<br>★原班續報 95 折優惠。 |
| 成人有氧 | 水中有氧<br>★需滿 15 歲 | 達 8 人開班 | 星期一、三 | 10:30-11:20 | $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。 |
| | | | | 19:00-19:50 | | | | |
| | | | 星期二、四 | 19:00-19:50 | | | | |

| 期別課程 | | 開課時段 | | 月份 | 單堂原價 | 堂數 | 費用 | 注意事項 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 親子系列<br>1-3 歲<br>( 須足歲 ) | 親子互動課程<br>★ 4 組成班 | 二 | 11:00-11:50 | 3/3-3/31 | $600 | 5 | $2,500 | 親子共游課程<br>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。<br>4 組開班，6 組滿班，師資比 1:6。<br>寶寶須著防水尿布下水上課 ( 須帶大毛巾 )<br>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。 |
| | | | | 4/7-4/28 | | 4 | $2,000 | |
| | | 四 | 11:00-11:50 | 3/5-3/26 | | 4 | $2,000 | |
| | | | | 4/2-4/30 | | 5 | $2,500 | |
| | | 日 | 16:00-16:50 | 3/1-3/22 | | 4 | $2,000 | |
| | | | | 4/5-4/26 | | 4 | $2,000 | |
| 幼兒系列<br>3-7 歲<br>( 須足歲 ) | 4 人小小班<br>★ 3 人成班 | 六日 | 09:00-10:00 | 3/1-3/28 | $600 | 8 | $3,200 | 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。<br>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。<br>泳池特色介紹：<br>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。<br>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。<br>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 | 4/5-4/26 | | 7 | $2,800 | |
| | | | 15:00-16:00 | | | | | |
| | | 二四 | 10:30-11:30 | 3/3-3/31 | | 9 | $3,600 | |
| | | | 17:00-18:00 | | | | | |
| | | | 18:00-19:00 | 4/2-4/30 | | 9 | $3,600 | |
| | | | 19:00-20:00 | | | | | |
| | | 三五 | 10:30-11:30 | 3/4-3/27 | | 8 | $3,200 | |
| | | | 17:00-18:00 | | | | | |
| | | | 18:00-19:00 | 4/1-4/29 | | 9 | $3,600 | |
| | | | 19:00-20:00 | | | | | |
| 兒童系列<br>7-12 歲<br>( 須足歲 ) | 泳訓班<br>★ 6 人成班 | 六日 | 09:00-10:00 | 3/1-3/28 | $375 | 8 | $2,000 | |
| | | | 10:00-11:00 | | | | | |
| | | | 14:00-15:00 | 4/5-4/26 | | 7 | $1,750 | |
| | | | 15:00-16:00 | | | | | |
| | | 一三 | 19:00-20:00 | 3/2-3/30 | | 9 | $2,250 | |
| | | | 20:00-21:00 | 4/1-4/29 | | 9 | $2,250 | |
| | | 二四 | 19:00-20:00 | 3/3-3/31 | | 9 | $2,250 | |
| | | | 20:00-21:00 | 4/2-4/30 | | 9 | $2,250 | |
| 成人系列<br>12 歲以上 | 精緻小班<br>★ 6 人成班 | 六日 | 11:00-12:00 | 3/1-3/28 | $375 | 8 | $2,000 | |
| | | | 15:00-16:00 | 4/5-4/26 | | 7 | $1,750 | |
| | | 二四 | 19:00-20:00 | 3/3-3/31 | | 9 | $2,250 | |
| | | | | 4/2-4/30 | | 9 | $2,250 | |
| | | 三五 | 19:00-20:00 | 3/4-3/27 | | 8 | $2,000 | |
| | | | | 4/1-4/29 | | 9 | $2,250 | |
| | 女性專班<br>★優質女教練<br>(6 人成班 ) | 一三 | 19:00-20:00 | 3/2-3/30 | $375 | 9 | $2,250 | |
| | | | 20:00-21:00 | 4/1-4/29 | | 9 | $2,250 | |
| | | 二四 | 19:00-20:00 | 3/3-3/31 | | 9 | $2,250 | |
| | | | 20:00-21:00 | 4/2-4/30 | | 9 | $2,250 | |

## 防身格鬥【初階入門】

運用繩梯，戰繩，大輪胎，牛角包，拳擊棒等器材，做不同而有趣的組合，訓練防身格鬥該具備的肌耐力，靈敏度，平衡性的基礎訓練。

| 星期 | 日期 | 時間 | 期別費用 | 堂數 | 師資 |
|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 3/3-4/28 | 19:00-19:50 | $2,700 | 9 | 李仲信<br>李柏廷 |
| 四 | 3/5-4/30 | | $2,700 | 9 | |
| 日 | 3/1-4/26 | 18:30-19:20 | $2,700 | 9 | |

## 防身格鬥【進階】

運用繩梯，結合初階入門班的內容，再加入 1. 更實際的防身格鬥，增加拳，腿，肘，膝的防守，閃躲與攻擊等防身技巧。2. 搭配武動館格鬥選手級的沙包，與武動館實戰擂臺，進行防身格鬥的進階與實戰訓練。

| 星期 | 日期 | 時間 | 期別費用 | 堂數 | 師資 |
|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 3/3-4/28 | 20:00-20:50 | $2,700 | 9 | 李仲信<br>李柏廷 |
| 四 | 3/5-4/30 | | $2,700 | 9 | |
| 日 | 3/1-4/26 | 19:30-20:20 | $2,700 | 9 | |

## 綜合防身格鬥【初階入門 + 進階】

防身格鬥初階入門 + 進階班課程，延伸進階內容，將視學員需求以及教練安排，適時指導實戰對練，摔法教學，擒拿，壓制，抗打抗摔等，強度較強之訓練。

| 星期 | 日期 | 時間 | 期別費用 | 堂數 | 師資 |
|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 3/3-4/28 | 19:00-20:50 | $4,500 | 9 | 李仲信<br>李柏廷 |
| 四 | 3/5-4/30 | | $4,500 | 9 | |
| 日 | 3/1-4/26 | 18:30-20:20 | $4,500 | 9 | |

## 綜合防身格鬥密集班

防身格鬥初階入門 + 進階班課程，延伸進階內容，將視學員需求以及教練安排，適時指導實戰對練，摔法教學，擒拿，壓制，抗打抗摔等，強度較強之訓練。

| 星期 | 日期 | 時間 | 期別費用 | 堂數 | 師資 |
|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 3/1-4/28 | 19:00-20:50 | $5,400 | 18 | 李仲信<br>李柏廷 |
| 日 | | 18:30-20:20 | | | |

| 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 (10 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<br>一對四自組班 | 需配合現場時段與教練預約 | 10 堂課<br>$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 | 3/2、3/9、3/16、3/23、3/30 | 一 | ★ 10:00-11:00<br>11:15-12:15( 入門 ) NEW | $2,000 元 | 林奕伶 | $400 |
| | 4/6、4/13、4/20、4/27 | | 18:10-19:10 | $1,600 元 | 抱抱 | |
| | 3/3、3/10、3/17、3/24、3/31 | 二 | ★ 19:30-20:30 | $2,000 元 | Anee | |
| | 4/7、4/14、4/21、4/28 | | | $1,600 元 | | |
| | 3/14、3/21、3/28<br>4/11、4/18、4/25 | 六 | 20:00-21:00 | $2,400 元 | 抱抱 | |
| | 3/1、3/8、3/15、3/22、3/29 | 日 | ★ 10:20-11:20 | $2,000 元 | 依涵 | |
| | 4/5、4/12、4/19、4/29 | | ★ 11:30-12:30 進階班 | $1,600 元 | | |
| 空中療癒 NEW | 3/3、3/10、3/17、3/24、3/31 | 二 | 20:40-21:40 | $2,000 元 | Anee | $400 |
| | 4/7、4/14、4/21、4/28 | | | $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 | 3/3-4/28 | 9 堂 | 6 人開班 | 18:00-19:00 | $300 | $1,575 |
| | 四 | 3/5-4/30 | 9 堂 | 6 人開班 | 11:00-12:00 | $300 | $1,575 |
| | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | 6 人開班 | 14:00-15:00 | $300 | $1,225 |
| 幼兒籃球 | 一 | 3/2-4/27 | 9 堂 | 6 人開班 | 18:00-19:00 | $300 | $1,575 |
| | 三 | 3/4-4/29 | 9 堂 | 6 人開班 | 11:00-12:00 | $300 | $1,575 |
| | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | 6 人開班 | 15:00-16:00 | $300 | $1,225 |
| 兒童足球 | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | 8 人開班 | 14:00-15:00 | $300 | $1,225 |

## 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 | 3/4-4/29 | 9 堂 | 10 人開班 | 18:30-20:00 | $300 | $2,050 |
| | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | | 12:00-14:00 | $400 | $2,100 |
| | | | | | 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 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | 7 人開班 | 12：00-14：00 | $400 | $2,100 |
| | | | | | 18：00-20：00 | | |
| | 日 | 3/1-4/26 | 9 堂 | | 12：00-14：00 | | $2,700 |
| | | | | | 18：00-20：00 | | |
| 羽球歡樂體驗 ( 成人 ) | 四 | 3/5-4/30 | 9 堂 | 7 人開班 | 18：00-20：00 | $400 | $2,700 |
| | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | | 12：00-14：00 | | $2,100 |
| | | | | | 18：00-20：00 | | |
| | 日 | 3/1-4/26 | 9 堂 | | 12：00-14：00 | | $2,700 |
| | | | | | 18：00-20：00 | | |
| 羽球精緻班 | 週一、二、三、四、五、六、日<br>擇一固定上課<br>堂數比照期別課程排課 | | | 6 人開班 | 擇一時段固定上課<br>( 上課時間為兩小時 ) | $500 | 360 元 * 堂數 |

# 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 )

## 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 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | 4 人開班 | 09:00-10:30 | $350 | $1,890 |
| | | | | | 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 | 3/1-4/26 | 9 堂 | | 09:00-10:30 | | $2,430 |
| | | | | | 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 | 一 | 3/2-4/27 | 9 堂 | 3 人開班 | 19：00-20：00 | $350 | $2,700 |
| | | | | | 21：00-22：00 | | |
| | 三 | 3/4-4/29 | 9 堂 | | 18：00-19：00 | | $2,700 |
| | | | | | 19：00-20：00 | | |
| | 四 | 3/5-4/30 | 9 堂 | | 18：00-19：00 | | $2,700 |
| | | | | | 19：00-20：00 | | |
| | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 7 堂 | | 11：00-12：00 | | $2,100 |

## 攀岩

| 星期 | 日期 | 上課時間 | 人數 | 促銷體驗費用 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|
| 三 | 03/04、03/18<br>04/01、04/15、04/29 | 19:00-20:00<br>20:00-21:00 | 3 人開班<br>( 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。 |
| 五 | 03/13、03/27<br>04/10、04/24 | 19:00-20:00<br>20:00-21:00 | | | |

★ 2/1-2/7 報名原班 85 折；2/8-2/29 報名舊生 (108 年 09 月 -109 年 02 月 )9 折、 新生 95 折★

（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）

★ 為熱門課程時段請即早報名

# 幼兒系列PRESCHOOLER

幼兒系列：所有課程家長無法陪同上課。

## 幼幼系列

適合：2.5 歲 ~4.5 歲幼兒 開班 :6 人 (10 人滿班 )

| 課程名稱 | 星期 | 日期 | 上課時間 | 單堂費用 | 期別費用 | 堂數 | 老師 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ★ 創意感統動一動 | 二 | 3/3-4/28 | 10:00-11:00 | $375 | $2,250 | 9 | 珮珮 |
| 幼幼律動 | | | 11:10-12:10 | | $2,250 | | |
| 想像力愛跳舞 | 三 | 3/4-4/29 | 18:30-19:30 | | $2,250 | 9 | 章魚 |
| 流行幼兒舞蹈 (2.5 歲 -5 歲 ) NEW | 四 | 3/5-4/30 | 16:40-17:40 | | $2,250 | 9 | 陳瑋 |
| ★ 身體玩藝術 ( 不含材料費 ) | | | 10:00-11:00 | | $2,250 | | 筆筆 |

## 幼兒系列

適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒 開班 :8 人 (15 人滿班 )

| 課程名稱 | 星期 | 日期 | 上課時間 | 單堂費用 | 期別費用 | 堂數 | 老師 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 小小芭蕾伶娜 NEW | 一 | 3/2-4/27 | 10:30-11:30 | $300 | $1,620 | 9 | 小郭 |
| ★ 小小芭蕾伶娜 (4 足歲 ) | | | 18:00-19:00 | $300 | $1,620 | | 小郭 |
| ★ 幼兒體能 NEW | | | 19:30-20:30 | $300 | $1,620 | | 橘子 |
| 幼兒律動舞創 | 二 | 3/3-4/28 | 18:50-19:50 | $200 | $1,350 | 9 | 小藝 |
| 幼兒美語律動及繪本 NEW | 三 | 3/11-4/29 | 10:00-11:00 | $250 | $1,280 | 8 | 佳佳 |
| ★ 優雅芭蕾 LV.1 | | 3/4-4/29 | 10:10-11:10 | $300 | $1,575 | 9 | 楊甯 |
| 優雅芭蕾 LV.2 | | | 11:20-12:20 | $350 | $1,800 | | 楊甯 |
| ★ 幼兒流行舞 | | | 19:40-20:40 | $200 | $1,305 | | 白雪 |
| ★ 優雅芭蕾 LV.3 | 四 | 3/5-4/30 | 16:50-17:50 | $350 | $1,800 | 9 | 楊甯 |
| 律動芭蕾 | | | 18:30-19:30 | $200 | $1,530 | | Candy |
| ★ 幼兒芭蕾 | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 10:00-11:00 | $200 | $1,050 | 7 | 煜瑄 |
| 幼兒防身武術 | | | 10:00-11:00 | $200 | $1,260 | | 阿豪 |
| ★ 幼兒流行舞 | | | 13:50-14:50 | $200 | $1,050 | | Phoebe |
| 幼兒體適能 | 日 | 3/1-4/26 | 16:50-17:50 | $200 | $1,800 | 9 | 祐祐 |

# 兒童系列CHILD

適合：7-13 歲，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班 :8 人 (15 人滿班 )

兒童系列：所有課程家長無法陪同上課。

| 課程名稱 | 星期 | 日期 | 上課時間 | 單堂費用 | 期別費用 | 堂數 | 老師 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ★ 兒童芭蕾 | 一 | 3/2-4/27 | 19:10-20:10 | $300 | $1,620 | 9 | 小郭 |
| 兒童流行舞 NEW | 四 | 3/5-4/30 | 19:40-20:40 | $200 | $1,440 | 9 | Candy |
| 兒童芭蕾 NEW | 五 | 3/6-4/24 | 13:00-14:00 | $300 | $1,440 | 8 | 珮珮 |
| ZUMBA KID NEW | | | 14:10-15:10 | $200 | $1,280 | | 珮珮 |
| ★ 兒童流行舞 - 進階 ( 小一 ~ 小三 ) | 六 | 3/7-4/25 (4/4 停課 ) | 15:00-16:00 | $200 | $1,050 | 7 | Phoebe |
| ★ 兒童流行舞 ( 小二 ~ 小六 ) | | | 15:00-16:00 | $200 | $1,050 | | 小奕 |
| ★ 兒童流行舞 ( 小一 ~ 小三 ) | | | 16:10-17:10 | $200 | $1,050 | | Phoebe |
| 兒童跆拳道 | 日 | 3/1-4/26 | 18:00-19:00 | $300 | $2,250 | 9 | 祐祐 |