

★ 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

漾媽咪系列 YOUNG MOMMY

適合：懷孕 12 週以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

漾媽咪系列								開班 :5 人 (7 人滿班)
課程名稱		星期	日期	時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
孕婦體適能精緻班		五	3/6-3/27	19:00-20:00	\$300	\$1,000	4	林奕伶
			4/3-4/24			\$1,000	4	
漾媽咪系列								開班 :7 人 (12 人滿班)
課程名稱		星期	日期	時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
★	孕婦體適能團體班	五	3/6-4/24	20:00-21:00	\$300	\$1,440	8	林奕伶
產後修復瑜珈		日	3/1-4/26	10:10-11:10	\$300	\$1,620	9	凱昕
媽咪寶貝系列								開班 :7 人 (25 人滿班)
課程名稱		星期	日期	時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
親子瑜珈 (2-6 歲)		一	3/2-4/27	09:30-10:30	\$300	\$1,620	9	凱昕
育兒媽媽瑜珈 (3 個月 -2 歲)				10:40-11:40				

舞蹈系列 DANCE

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 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
★ 中東肚皮舞	一	3/2-4/27	10:20-11:50	\$300	\$1,980	9	鄭卓英
Girl's HipHop			19:40-20:40	\$200	\$1,305		謝伊淳
Hot Hula 夏威夷舞有氧			20:30-21:30	\$300	\$1,620		Rachel
★ 流行 MV 舞蹈	三	3/4-4/29	13:30-14:30	\$200	\$1,305	9	Coka
舞感養成 NEW			14:40-15:40	\$200	\$1,305		麵麵
★ 韓風熱力 MV 舞蹈			18:30-19:30	\$200	\$1,305		白雪
★ 中韓流行舞蹈 (自編)			19:40-20:40	\$200	\$1,305		麵麵
★ 流行舞蹈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		麵麵
日本舞	四	3/5-4/30	14:30-16:00	\$300	\$1,980	9	彭春霞
★ 中東肚皮舞			19:30-21:00	\$300	\$1,980		鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈			20:40-21:40	\$200	\$1,305		阿炮
X-FASHION	五	3/6-4/24	15:00-16:00	\$200	\$1,160	8	阿愷
★ HipHop			20:10-21:40	\$300	\$1,720		FaFa
韓流 MV 流行舞	六	3/7-4/25 (4/4 停課)	11:20-12:20	\$200	\$1,050	7	小奕

防身系列 MARTIAL ARTS

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 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
成人防身術 NEW	一	3/2-4/27	20:40-21:40	\$300	\$2,250	9	橘子
女子防身術 (限女性)	二	3/3-4/28	20:00-21:00	\$300	\$2,250	9	Alan
★ 合氣道	三	3/4-4/29	20:50-21:50	\$300	\$1,350	9	王水賢
★ 合氣道	六	3/7-4/26 (4/4 停課)	13:30-15:00	\$450	\$1,890	7	王水賢

★ 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

有氧系列AEROBIC

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 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
★	魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	3/2-3/30	09:00-10:00	\$300	\$2,340	13	爾寧
			4/1-4/29	09:00-10:00		\$2,340	13	
	魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六	3/1-3/29	10:00-11:00	\$300	\$1,620	9	羽欣
★		日		18:30-19:30				
		六	4/5-4/26	10:00-11:00		\$1,260	7	
		日		18:30-19:30				
★	ZUMBA (20 人滿班)	一	3/2-4/27	09:00-10:00	\$200	\$1,170	9	珮綺
★	混合舞蹈有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,125		周永茜
★	ZUMBA			13:30-14:30	\$200	\$1,125		婷婷
	iParty 熱舞有氧肌力延展			18:30-19:30	\$250	\$1,620		小芝
★	有氧綜合訓練			19:40-20:40	\$250	\$1,620		曾琦媚
	拉丁有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		曾琦媚
★	減肥有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		謝伊淳
★	ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$1,125		珮綺
	有氧雕塑 (需自備瑜珈墊) NEW	二	3/3-4/28	09:00-10:00	\$200	\$1,170	9	Melody
	拳擊有氧			10:10-11:10	\$250	\$1,575		ROCK
	肌力雕塑間歇 (20 人滿班)			13:15-14:15	\$250	\$1,575		Mego
	肌力雕塑間歇 (20 人滿班)			14:20-15:20	\$250	\$1,575		Mego
	流行舞蹈有氧 NEW			14:40-15:40	\$200	\$1,125		FaFa
	流行舞蹈有氧			17:10-18:10	\$200	\$1,125		FaFa
	UA Training 多功能訓練 (需自備瑜珈墊)			18:10-19:10	\$250	\$1,620		Minnie
★	轟炸肌			18:40-19:40	\$250	\$1,575		每朝
★	Strong by zumba			19:20-20:20	\$200	\$1,620		Vivian
★	拳擊有氧			19:50-20:50	\$250	\$1,620		蚊子
★	燃脂肌力有氧			20:30-21:30	\$200	\$1,305		楊甯
	熱舞有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		將將
	UA Training (需自備瑜珈墊)	三	3/4-4/29	09:00-10:00	\$200	\$1,305	9	愛紗
	ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$1,125		小宣
★	派對有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,125		小宣
	滾筒核心減壓課程			10:10-11:10	\$250	\$1,350		愛紗
★	燃脂有氧			14:00-15:00	\$200	\$1,125		Cathy(凱其)
★	S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)			17:20-18:20	\$200	\$1,125		小乖
★	iENERGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)			18:30-19:30	\$200	\$1,305		小乖
★	ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,305		Jimi
★	舞動狂熱派對有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,620		小乖
★	ZUMBA			20:50-21:50	\$250	\$1,305		Vivian
★	活力有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		呂曉怡
	格鬥有氧 NEW		3/11-4/29	19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	羽欣

有氧系列AEROBIC

★ 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)

有氧系列AEROBIC

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：7 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
★ 拳擊有氧	四	3/5-4/30	09:00-10:00	\$250	\$1,125	9	Doris
★ 韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,125		Doris
燃脂階梯 NEW			14:50-15:50	\$200	\$1,440		CAT
★ 瘦身有氧			18:00-19:00	\$200	\$1,170		陳瑋
★ 甩汗燃脂有氧			18:20-19:20	\$200	\$1,305		楊甯
★ ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,305		BoBo
★ 燃脂有氧			19:30-20:30	\$250	\$1,620		冠冠
★ i Party			19:40-20:40	\$250	\$1,620		Yvonne
★ Strong by zumba(需自備滾筒)			20:50-21:50	\$250	\$1,575		Yvonne
★ 享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)			09:00-10:00	\$200	\$1,000	8	愛紗
塑身核心訓練			10:10-11:10	\$200	\$1,160		愛紗
滾筒核心減壓課程			11:20-12:20	\$250	\$1,200		愛紗
★ ZUMBA	五	3/6-4/24	13:30-14:30	\$200	\$1,000		Coka
★ ZUMBA			18:30-19:30	\$250	\$1,160		珮綺
綜合有氧			18:40-19:40	\$200	\$1,160		Claire
★ 燃脂搏擊 (需自備手綁帶，教員費另計)			19:00-20:00	\$200	\$1,440		小潔
★ ZUMBA			19:40-20:40	\$200	\$1,160		珮綺
Strong by zumba			19:50-20:50	\$250	\$1,440		Claire
混合有氧			21:00-22:00	\$200	\$1,160		Austin
美腹美肌 (需自備瑜珈墊)			08:50-09:50	\$250	\$1,225	7	羽欣
★ i Party			09:00-10:00	\$200	\$1,050		Yvonne
★ 成人瘦身有氧			09:00-10:00	\$200	\$1,050		陳瑋
★ 活力有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,050		Betty
★ Strong by zumba (需自備滾筒)			10:10-11:10	\$250	\$1,225		Yvonne
★ 肌力雕塑間歇 (20 人滿班)			11:30-12:30	\$250	\$1,225		黑糖
魅力燃脂有氧			11:20-12:20	\$200	\$1,050		Betty
★ ZUMBA			17:20-18:20	\$200	\$1,050		Kathy
★ ZUMBA	日	3/1-4/26	09:00-10:00	\$200	\$1,350	9	Kathy
★ 拳擊有氧			09:00-10:00	\$250	\$1,575		ROCK
韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,350		梅子
★ ZUMBA			10:10-11:10	\$200	\$1,350		Kathy
★ ZUMBA			11:20-12:20	\$200	\$1,350		婷婷
瘦身有氧			17:20-18:20	\$200	\$1,350		FaFa
Strong by zumba(需自備滾筒)			18:30-19:30	\$250	\$1,575		Yvonne
★ 燃脂有氧			19:40-20:40	\$200	\$1,350		Yvonne

有氧系列AEROBIC

★ 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)

瑜珈系列YOGA

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 開班：7 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
★	伸展瑜珈	一	3/2-4/27	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9	周永茜
	輕流動瑜珈			13:30-15:00	\$300	\$1,692		珮綺
	燃脂瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,305		Code
★	流動瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620		
	體雕瑜珈			20:50-21:50	\$250	\$1,620		
★	晨間瑜珈	二	3/3-4/28	07:00-08:00	\$200	\$1,125	9	Code
	哈達瑜珈			09:00-10:00	\$200	\$1,125		Cici
★	瑜珈 Yoga			10:10-11:10	\$200	\$1,125		珮綺
★	核心瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$1,125		
	墊上皮拉提斯 (需瑜珈基礎)			10:10-11:10	\$200	\$1,125		林奕伶
	活力動瑜珈			11:20-12:20	\$200	\$1,125		
	塑身皮拉提斯			18:10-19:10	\$200	\$1,305		hsieh-hsieh
	瑜珈 Yoga			18:40-19:40	\$200	\$1,305		Nina
★	動力瑜珈			19:20-20:20	\$250	\$1,620		hsieh-hsieh
★	活力瑜珈			19:50-20:50	\$250	\$1,620		Nina
★	陰陽瑜珈			21:00-22:00	\$200	\$1,305		
	媽咪核心 (產後 2 個月)	三	3/4-4/29	09:00-10:00	\$200	\$1,305	9	白白
	瑜珈 Yoga			13:30-14:30	\$200	\$1,125		珮綺
	全方位瑜珈 NEW			17:20-18:20	\$200	\$1,305		Benny
	流暢瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,305		珮綺
	奇效瘦身瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620		廖心語
★	舒緩瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
★	陰陽瑜珈 (15 人滿班)			20:50-21:50	\$250	\$1,440		phoebe
★	流動瑜珈	四	3/5-4/30	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9	周永茜
★	伸展瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$1,125		
	墊上核心			18:30-19:30	\$200	\$1,305		小 C
★	彼拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$1,620		
★	伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
	伸展雕塑瑜珈	五	3/6-4/24	10:10-11:10	\$200	\$1,000	8	林羿霆
	瑜珈 YOGA			14:30-16:00	\$300	\$1,504		珮綺
	哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,160		Cici
★	正位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,440		
★	瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,160		
★	瑜珈 Yoga	六	3/7-4/25 (4/4 停課)	09:10-10:10	\$200	\$1,050	7	Janis
★	核心瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$1,050		
	塑身彼拉提斯 NEW			11:10-12:10	\$250	\$1,190		曉梅
	伸展瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$1,050		Janis
	伸展正位瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,050		曉梅
	塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$1,050		
	正位療癒瑜珈	日	3/1-4/26	09:30-10:30	\$200	\$1,350	9	林素映
	舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$1,350		
	瑜珈 Yoga			16:00-17:00	\$200	\$1,350		憶瑄

★ 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)

飛輪系列 SPINNING

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：7 人 (45 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
視界騎跡 NEW	一	3/9-4/27	08:00-08:50	\$300	\$1,160	8	Eric
簡單快速瘦身飛輪		3/2-4/27	14:00-14:50	\$200	\$1,125	9	K
飛輪有氧			18:30-19:20	\$200	\$1,305		張耀仁
★ 快速燃脂飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620		
簡單雕塑飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
燃脂雕塑飛輪			10:00-10:50	\$200	\$1,125	9	BOBO
飛輪有氧	二	3/3-4/28	18:00-18:50	\$200	\$1,305		Scott
活力飛輪			19:00-19:50	\$200	\$1,305		
活力飛輪			20:00-20:50	\$300	\$1,620		
飛輪有氧			21:00-21:50	\$200	\$1,305		
飆汗飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	Mego
燃脂雕塑飛輪	三	3/4-4/29	19:30-20:20	\$300	\$1,620		
★ 減脂飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
★ 節奏飛輪	四	3/5-4/30	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	加欣
節奏飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620		
飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
飛輪有氧	五	3/6-4/24	17:30-18:20	\$200	\$1,160	8	Wush
飛輪有氧			18:30-19:20	\$200	\$1,160		
快速瘦身飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,200		Eric
視覺模擬飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,160		
早安活力飛輪	六	3/7-4/25 (4/4 停課)	07:00-07:50	\$200	\$1,050	7	Canon
活力燃脂飛輪			08:00-08:50		\$1,050		
快樂雕塑飛輪			09:00-09:50		\$1,050		
減脂飛輪			10:00-10:50		\$1,050		Mego
活力飛輪			11:00-11:50		\$1,050		Canon
飛輪有氧	日	3/1-4/26	10:00-10:50	\$200	\$1,350	9	Jackey
飛輪有氧			11:00-11:50		\$1,350		
簡單燃脂飛輪			17:10-18:00		\$1,350		Canon
活力燃脂飛輪			18:10-19:00		\$1,350		
飛輪有氧			19:10-20:00		\$1,350		
快樂燃脂飛輪			20:10-21:00		\$1,350		

飛輪系列 SPINNING

★ 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)

TRX 系列 核心肌力訓練

TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練								
適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班 :6 人 (12 人滿班)								
課程名稱	星期	日期	上課時間		單堂費用	期別促銷價	堂數	老師
TRX 團體班	一	3/2-4/27		14:30-15:30 NEW	\$375	\$2,925	9	Cat
				19:50-20:50		\$2,925		阿斌
				21:00-22:00				
	三	3/4-4/29	★	18:30-19:30		\$2,925	9	溫水
			★	19:40-20:40				
	四	3/5-4/30	★	20:00-21:00		\$2,925	9	政邦
				21:00-22:00				
	五	3/13-4/24		19:40-20:40 NEW		\$2,275	7	AK
		3/6-4/24	★	20:50-21:50		\$2,600	8	
	六	3/7-4/25 (4/4 停課)	★	10:30-11:30		\$2,275	7	威威
	日	3/1-4/26	★	14:10-15:10		\$2,925	9	黑糖
TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練								
適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班 :3 人 (4 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
TRX 一對一自組班	需配合現場時段與教練預約 (不適用任何優惠方案)				\$1,100	\$10,000	10	專任教師
TRX 一對二自組班					\$700	\$6,000		
TRX 一對四自組班					\$500	\$4,500		
TRX 一對四 精緻班	一	3/2-4/27		18:30-19:30	\$500	\$3,825	9	芷萱
				19:40-20:40				
			★	20:50-21:50				
	二	3/3-4/28		09:00-10:00		\$3,825	9	阿君
			★	19:40-20:40				芷萱
				20:50-21:50				
	三	3/4-4/29	★	08:00-09:00		\$3,825	9	芷萱
			★	18:40-19:40				黑糖
			★	19:50-20:50				
			★	21:00-22:00				
	四	3/5-4/30		09:20-10:20		\$3,825	9	wush
			★	10:30-11:30				芷萱
			★	19:00-20:00				
			★	20:00-21:00				
	五	3/6-4/24	★	09:00-10:00		\$3,400	8	wush
			★	18:50-19:50				黑糖
			★	19:55-20:55				
				21:00-22:00				
	六	3/7-4/25 (4/4 停課)		08:20-09:20		\$2,975	7	威威
			★	09:20-10:20				芷萱
			★	17:00-18:00				
			★	18:00-19:00				
	日	3/1-4/26	★	07:30-08:30		\$3,825	9	黑糖
			★	08:40-09:40				
			★	09:50-10:50				
				11:00-12:00				
				13:00-14:00				
			★	10:30-11:30				威威
				19:10-20:10				溫水



新北市板橋國民運動中心

New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

【交通資訊】

★開車

台 64 線於板橋交流道下轉文化路一段，遇陽明街進入直行，遇英士路左轉進入，繼續行駛至智樂路口，即抵達本中心。

★小型車停車資訊

1. 本中心地下停車場236車位(含身心障礙車位5位)
2. 新埔立體停車場280車位(含身心障礙車位2位)，步行約2分鐘可達本中心。

★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。
- ◎搭乘藍 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

新埔捷運站一號出口轉公車 857、五號出口轉橘 5 於『板橋國民運動中心』站下車。



- 電話 : (02)2258-8886 轉 9
- 傳真 : (02)2258-8269
- 地址 : 220 新北市板橋區德翠里智樂路 6 號

官網網址 : <http://www.bqsports.com.tw>



Facebook



官網



新北市板橋國民運動中心