



STRONG NATION 喚醒更棒的自己

100%強烈音樂驅動肌力/持久耐力燃燒脂肪/爆發力挑戰新極限

選你的有氧課程：

- iParty熱舞有氧 · 拳擊有氧 · Strong Nation
- S曲線雕塑有氧 · iEnergy燃脂肌力有氧
- 肌力雕塑間歇有氧

11-12月課程簡章

本期109-6 自109年11月01日至
109年12月31日止

原班續報9折日期：10/1-10/9止。

舊生9折(109年5月-109年10月)、新生95折優惠：10/10-10/31
(以上優惠不適用於體適能、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★

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 (55歲以上)	二	11/3-12/29	9堂	8人開班	14:00-15:00	\$120	\$1,080
					15:00-16:00		
羽球樂齡專班 (55歲以上)	三	11/4-12/30	9堂	8人開班	14:00-16:00	\$240	\$2,160

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	11/3-11/26	8	9人開班	09:00-10:00	\$120	\$960					
		12/1-12/31	10		20:00-21:00		\$1,200					
11/3-11/26		8	09:00-10:00		\$960							
12/1-12/31		10	20:00-21:00		\$1,200							
成人泳訓班	三五	11/4-11/27	8		9人開班		09:00-10:00	\$120	\$960			
		12/2-12/30	9				20:00-21:00		\$1,080			
11/4-11/27		8	09:00-10:00				\$960					
12/2-12/30		9	20:00-21:00				\$1,080					
成人晨間泳訓班	一三五	11/2-11/30	13	9人開班		08:00-09:00	\$120		\$1,560			
12/2-12/30		15:00-16:00										
樂活游泳班 · 需55歲以上		一三五	11/2-11/30			13			9人開班	08:00-09:00	\$120	\$1,560
			12/2-12/30							15:00-16:00		
銀髮族游泳班 · 需55歲以上	一三五		11/2-11/30		13	9人開班		08:00-09:00		\$120		\$1,560
			12/2-12/30					15:00-16:00				

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

★本期 10/1 開放舊生報名，10/10 開放新生報名。

★家教班續報享 95 折優惠。

★標記★紅色課程學員原班續報 9 折優惠。

★團體課程體驗課單堂 300 元，第五堂開始報名 (限未滿班級)。

★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】

活力環狀燃脂 【五人開班 七人滿班】

日期	星期	時間	堂數	期別促銷	單堂原價	課程說明
11/02、11/09、11/16、11/23、11/30 12/07、12/14、12/21、12/28	一	★ 08:00-09:00 (原班續報 9 折)	9	\$2,250	\$300	課程以控制運動周期及休息時段，提高運動負荷的強度，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等器材，達到最有效率的燃脂、增肌效果。
		★ 09:00-10:00 (原班續報 9 折)				
		★ 10:00-11:00 (原班續報 9 折)				
		11:00-12:00				
		17:40-18:40				
		18:40-19:40				
11/03、11/10、11/17、11/24 12/01、12/08、12/15、12/22、12/29	二	★ 08:00-09:00 (原班續報 9 折)	9	\$2,250	\$300	
		★ 09:00-10:00 (原班續報 9 折)				
		★ 10:00-11:00 (原班續報 9 折)				
		11:00-12:00				
		17:40-18:40				
		18:40-19:40				
11/04、11/11、11/18、11/25 12/02、12/09、12/16、12/23、12/30	三	★ 08:00-09:00 (原班續報 9 折)	9	\$2,250	\$300	
		★ 09:00-10:00 (原班續報 9 折)				
		★ 10:00-11:00 (原班續報 9 折)				
		11:00-12:00				
		17:40-18:40				
		18:40-19:40				
11/05、11/12、11/19、11/26 12/03、12/10、12/17、12/24、12/31	四	★ 08:00-09:00 (原班續報 9 折)	9	\$2,250	\$300	
		★ 09:00-10:00 (原班續報 9 折)				
		★ 10:00-11:00 (原班續報 9 折)				
		11:00-12:00				
		17:40-18:40				
		18:40-19:40				
11/06、11/13、11/20、11/27 12/04、12/11、12/18、12/25	五	★ 08:00-09:00 (原班續報 9 折)	8	\$2,000	\$300	
		★ 09:00-10:00 (原班續報 9 折)				
		★ 10:00-11:00 (原班續報 9 折)				
		11:00-12:00				
		17:40-18:40				
		18:40-19:40				
11/7、11/14、11/21、11/28 12/5、12/12、12/19、12/26	六	10:00-11:00	8	\$2,000	\$300	
		11:00-12:00				
11/01、11/08、11/15、11/22、11/29 12/06、12/13、12/20、12/27	日	08:00-09:00	9	\$2,250	\$300	
		11:00-12:00				
		★ 14:00-15:00 (原班續報 9 折)				
		★ 15:00-16:00 (原班續報 9 折)				
		★ 16:00-17:00 (原班續報 9 折)				
		17:00-18:00				

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

★本期 10/1 開放舊生報名，10/10 開放新生報名。

★家教班續報享 95 折優惠。

★團體課程體驗課單堂 300 元，第五堂開始報名 (限未滿班級)。

★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】

女神曲線燃脂【五人開班 七人滿班】

日期	星期	時間	堂數	期別促銷	單堂原價	課程說明	
11/07、11/14、11/21、11/28 12/05、12/12、12/19、12/26	六	08:00-09:00	8	\$2,000	\$300	女性會員專屬，全程由女性教練細心指導，體驗備受呵護的運動課程。運用多樣化器材交互訓練，達到最有效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。	
		09:00-10:00					
		14:00-15:00		\$1,750			
11/07、11/14、11/21、11/28 12/12、12/19、12/26		15:00-16:00					
11/01、11/08、11/15、11/22、11/29 12/06、12/13、12/20、12/27	日	09:00-10:00	9	\$2,250			
		10:00-11:00					

健齡肌力體能



【五人開班 七人滿班】

日期	星期	時間	堂數	期別促銷	單堂原價	課程說明
11/02、11/09、11/16、11/23、11/30 12/07、12/14、12/21、12/28	一	14:00-15:00	9	\$2,250	\$300	透過輕強度肌力、耐力訓練，配合簡單的動作設計以及各式器材組合，有效地為運動量較少的人與年長者，建立運動基礎、提升體能。
		15:00-16:00				
11/03、11/10、11/17、11/24 12/01、12/08、12/15、12/22、12/29	二	14:00-15:00	9	\$2,250		
		15:00-16:00				
11/04、11/11、11/18、11/25 12/02、12/09、12/16、12/23、12/30	三	14:00-15:00	9	\$2,250		
		15:00-16:00				
11/05、11/12、11/19、11/26 12/03、12/10、12/17、12/24、12/31	四	14:00-15:00	9	\$2,250		
		15:00-16:00				
11/06、11/13、11/20、11/27 12/04、12/11、12/18、12/25	五	14:00-15:00	8	\$2,000		
		15:00-16:00				
11/07、11/14、11/21、11/28 12/12、12/19、12/26	六	16:00-17:00	8	\$1,750		
					17:00-18:00	\$2,000

課程名稱	上課時間	單堂原價	期別費用	堂數	課程說明
私人教練	配合現場時段 教練預約	\$1,500		1	送免費 Inbody 一次 每人送免費 Inbody 兩次/第一堂上課後需三個月內完成課程。 彈性預約時段的團體課，請參見環狀燃脂課程說明。
		\$900		1	
		\$1,500	\$12,000	10	
		\$900	\$7,000	10	
團體課自組班		\$1,5000/ 組		10	
Inbody 檢測	現場檢測		\$200		Inbody 身體組成分析儀是利用生物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 (建議運動前、飯前或飯後兩小時及運動後兩小時測量為佳)。

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 游泳家班 *需滿 3 足歲	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 *需滿 7 足歲	7 人滿班	★可指定教練，但需配合教練時間	\$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 *需滿 15 歲 *8 人開班	達 8 人開班	星期二、四	19:00-19:50	\$285	8 堂	\$1,520
		星期一、三	10:30-11:20			
			19:00-19:50			
期別課程	開課時段	單堂原價	日期 / 費用 / 堂數		注意事項	
親子系列 1-3 歲 (須足歲)	親子互動課程 ★ 4 組成班	二	10:20-11:10	\$600	11/03-11/24 \$2,000/ 4 堂	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 (須帶大毛巾) 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。
			11:10-12:00		12/01-12/29 \$2,500/ 5 堂	
		六	15:10-16:00		11/07-11/28 \$2,000/ 4 堂	
			16:00-16:50		12/05-12/26 \$2,000/ 4 堂	
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	\$600	11/01-11/29 \$3,600/ 9 堂 12/05-12/27 \$3,200/ 8 堂	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			
		二四	11:00-12:00		11/03-11/26 \$3,200/ 8 堂 12/01-12/31 \$4,000/ 10 堂	
			17:00-18:00			
			18:00-19:00			
			19:00-20:00			
		三五	11:00-12:00		11/04-11/27 \$3,200/ 8 堂 12/02-12/30 \$3,600/ 9 堂	
			17:00-18:00			
			18:00-19:00			
			19:00-20:00			
兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班 ★ 6 人成班	六日	09:00-10:00	\$375	11/01-11/29 \$2,250/ 9 堂 12/05-12/27 \$2,000/ 8 堂	
			10:00-11:00			
			14:00-15:00			
		一三	15:00-16:00		11/02-11/30 \$2,250/ 9 堂 12/02-12/30 \$2,250/ 9 堂 11/03-11/26 \$2,000/ 8 堂 12/01-12/31 \$2,500/ 10 堂	
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			
		二四	19:00-20:00			
			20:00-21:00			
			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	\$375	11/01-11/29 \$2,250/ 9 堂 12/05-12/27 \$2,000/ 8 堂	
			15:00-16:00			
		二四	19:00-20:00		11/03-11/26 \$2,000/ 8 堂 12/01-12/31 \$2,500/ 10 堂 11/04-11/27 \$2,000/ 8 堂 12/02-12/30 \$2,250/ 9 堂	
		三五	19:00-20:00			
		一三	19:00-20:00			
	女性專班 ★優質女教練 (6 人成班)	一三	19:00-20:00		11/02-11/30 \$2,250/ 9 堂 12/02-12/30 \$2,250/ 9 堂 11/03-11/26 \$2,000/ 8 堂 12/01-12/31 \$2,500/ 10 堂	
			20:00-21:00			
		二四	19:00-20:00			
			20:00-21:00			
			20:00-21:00			

武動館

舊生原班續報 (10/1-10/9) 可享 9 折優惠，不得併用其他優惠方案。

兒童武術防身 **New**

基礎體能訓練 格鬥基礎知識 防身技能學習 武德心態培養 逃脫技術教學

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
三	11/4-12/30	16:30-17:20	\$2,700	9	林佳騏
		17:30-18:20	\$2,700	9	

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	11/3-12/29	19:00-19:50	\$2,700	9	李仲信 李柏廷
四	11/5-12/31		\$2,700	9	
日	11/1-12/27	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	11/3-12/29	20:00-20:50	\$2,700	9	李仲信 李柏廷
四	11/5-12/31		\$2,700	9	
日	11/1-12/27	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	11/3-12/29	19:00-20:50	\$4,500	9	李仲信 李柏廷
四	11/5-12/31		\$4,500	9	
日	11/1-12/27	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，一個禮拜兩次的密集班，讓體能與技術更加精進純熟。

星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
二	11/1-12/29	19:00-20:50	\$5,400	18	李仲信 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 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	11/02、11/09、11/16、11/23、11/30	一	★ 10:00-11:00(進階)	\$2,000元	林奕伶	\$400	
	12/07、12/14、12/21、12/28		★ 11:15-12:15(入門)	\$1,600元			
	11/03、11/10、11/17、11/24	二	★ 10:00-11:00	\$1,600元	抱抱		
	12/01、12/08、12/15、12/22、12/29		★ 19:30-20:30	\$2,000元	Anee		
	11/07、11/14、11/21、11/28	六	17:30-18:30		\$1,600元		抱抱
	12/05、12/12、12/19、12/26		17:30-18:30		\$1,600元		
	11/01、11/08、11/15、11/22、11/29	日	★ 10:20-11:20(入門)	\$2,000元	依涵		
	12/06、12/13、12/20、12/27		★ 11:30-12:30(進階)	\$1,600元			
空中療癒	11/02、11/09、11/16、11/23、11/30	一	18:30-19:30		\$2,000元	Anee	
	12/07、12/14、12/21、12/28		18:30-19:30		\$1,600元		
	11/03、11/10、11/17、11/24	二	18:00-19:00		\$1,600元	Anee	
	12/01、12/08、12/15、12/22、12/29		18:00-19:00		\$2,000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！

WELCOME TO THE

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

凡上期報名各球類課程之舊生續報享 9 折優惠【家教一對一續報 95 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	11/3-12/29	9 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,575
	六	11/7-12/26 (11/21 停課)	7 堂	6 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,225
幼兒籃球	一	11/2-12/28	9 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,575
	三	11/4-12/30	9 堂	6 人開班	11:00-12:00	\$300	\$1,575
	六	11/7-12/26 (11/21 停課)	7 堂	6 人開班	15:00-16:00	\$300	\$1,225
兒童足球	六	11/7-12/26 (11/21 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)	六	11/7-12/26 (11/21 停課)	7 堂	10 人開班	12:00-14:00 16:00-18:00	\$400	\$2,100



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	11/7-12/26	8 堂	7 人開班	12:00-14:00 18:00-20:00	\$400	\$2,400
	日	11/1-12/27	9 堂		12:00-14:00		\$2,700
		11/8-12/27	8 堂		18:00-20:00		\$2,400
羽球歡樂體驗 (成人)	四	11/5-12/31	9 堂	7 人開班	18:00-20:00	\$400	\$2,700
	六	11/7-12/26	8 堂		12:00-14:00		\$2,400
			9 堂		18:00-20:00		\$2,700
			8 堂		12:00-14:00		\$2,400
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	

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)



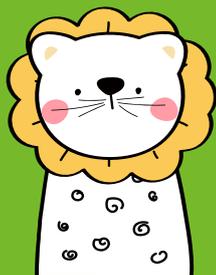
桌球

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	11/7-12/26	8堂	5人開班	09:00-10:30 10:30-12:00 13:30-15:00 15:00-16:30 16:30-18:00	\$350	\$2,160
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	11/1-12/27	9堂		09:00-10:30 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	11/2-12/28	9堂	4人開班	19:00-20:00 21:00-22:00	\$350	\$2,700
	三	11/4-12/30	9堂		18:00-19:00		\$2,700
	四	11/5-12/31	9堂		19:00-20:00 18:00-19:00		\$2,700
	六	11/7-12/26	8堂		19:00-20:00		\$2,400
	日	11/1-12/27	9堂		11:00-12:00		\$2,700
					10:00-11:00		\$2,700



攀岩

星期	日期	上課時間	人數	促銷體驗費用	備註
三	11/04、11/18 12/2、12/16、12/30	10:00-11:00 19:00-20:00 20:00-21:00	3人開班	\$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。
六	11/14、11/28 12/12、12/26	09:00-10:00 10:00-11:00			

★原班續報 9 折優惠：10/1-10/9 止。

★舊生 9 折 (109 年 5 月 -109 年 10 月) · 新生 9 5 折優惠：10/10-10/31 止。★

(以上優惠不適用於體適能、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
★ 身體玩藝術 (不含材料費)	一	11/2-12/28	10:00-11:00	\$375	\$2,250	9	筆筆
★ 創意感統動一動	二	11/3-12/29	10:00-11:00		\$2,250	9	珮珮
★ 創意感統律動			11:10-12:10		\$2,250		
律動美學 (不含材料費) NEW	四	11/5-12/31	10:10-11:10		\$2,250	9	糖糖
小小芭蕾舞者 (2.5 歲 -5 歲) NEW			17:00-18:00		\$2,250		陳璋

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
★ 小小芭蕾舞伶 (4 足歲)	一	11/2-12/28	18:00-19:00	\$300	\$1,620	9	小郭
優雅芭蕾 LV.1	二	11/3-12/29	10:10-11:10	\$300	\$1,620	9	楊甯
動手玩創意 (不含材料費) (12 個滿班)			10:00-11:00	\$200	\$1,620		泡芙
★ 幼兒美語律動及繪本	三	11/4-12/30	10:00-11:00	\$250	\$1,440	9	佳佳
優雅芭蕾 NEW			16:50-17:50	\$350	\$1,620		白雪
★ 幼兒流行舞			19:40-20:40	\$200	\$1,305		白雪
律動芭蕾	四	11/5-12/31	18:20-19:20	\$200	\$1,620	9	Candy
幼兒體能活動 NEW	五	11/6-12/25	10:00-11:00	\$300	\$1,440	8	玉米
小小芭蕾舞伶 (3-5 歲) NEW			10:10-11:10	\$300	\$1,440	8	小郭
★ 幼兒武術體能	六	11/7-12/26	09:00-10:00	\$200	\$1,440	8	阿豪
★ 幼兒芭蕾			10:00-11:00	\$200	\$1,200		煜瑄
★ 幼兒流行舞			13:50-14:50	\$200	\$1,200		Phoebe

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
兒童街舞	一	11/2-12/28	18:00-19:00	\$200	\$1,620	9	Phoebe
★ 兒童芭蕾			19:10-20:10	\$300	\$1,620		小郭
兒童體能			19:30-20:30	\$300	\$1,620		橘子
兒童流行舞	四	11/5-12/31	19:30-20:30	\$200	\$1,620	9	Candy
★ 兒童流行舞 - 進階 (小一~小三)	六	11/7-12/26	15:00-16:00	\$200	\$1,200	8	Phoebe
兒童 MV 愛跳舞			15:00-16:00	\$200	\$1,200		小奕
★ 兒童流行舞 (小一~小三)			16:10-17:10	\$200	\$1,200		Phoebe

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：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
成人防身術	一	11/2-12/28	20:40-21:40	\$300	\$2,280	9	橘子
女子防身術 (限女性)	二	11/3-12/29	19:30-20:30	\$300	\$2,250	9	Alan
★ 合氣道	三	11/4-12/30	20:50-21:50	\$300	\$1,350	9	王水賢
拳擊雕塑班 (拳擊 + 肌力) (需自備手綁帶，教具費另計)	五	11/6-12/25	18:30-19:30	\$200	\$2,000	8	小深
★ 合氣道	六	11/14-12/26	13:30-15:00	\$450	\$1,575	7	王水賢

★原班續報 9 折優惠：10/1-10/9 止。

★舊生 9 折 (109 年 5 月 -109 年 10 月) 、新生 9 5 折優惠：10/10-10/31 止。★

(以上優惠不適用於體適能、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：6 人 (8 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	11/6-11/27	19:00-20:00	\$300	\$1,000	4	林奕伶
孕婦體適能精緻班		12/4-12/25			\$1,000	4	

漾媽咪系列

開班：8 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	11/6-12/25	20:00-21:00	\$300	\$1,440	8	林奕伶

媽咪寶貝系列

開班：6 人 (8 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 (2-4 歲)	—	11/2-12/28	10:40-11:40	\$300	\$2,250	9	凱昕

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：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
★ 中東肚皮舞	—	11/2-12/28	10:20-11:50	\$300	\$1,980	9	鄭卓英
舞感養成	三	11/4-12/30	14:00-15:00	\$200	\$1,305	9	麵麵
★ 韓風熱力 MV 舞蹈			18:30-19:30	\$200	\$1,305		白雪
★ 中東肚皮舞	四	11/5-12/31	19:30-21:00	\$300	\$1,980	9	鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈			20:40-21:40	\$200	\$1,305		阿炮
★ HipHop	五	11/6-12/25	20:00-21:30	\$300	\$1,720	8	FaFa
韓風舞蹈	六	11/7-12/26	13:50-14:50	\$200	\$1,200	8	小奕
流行 MV 舞蹈 NEW			16:00-17:00	\$200	\$1,200		阿炮
MV 舞蹈 NEW	日	11/1-12/27	19:00-20:00	\$200	\$1,350	9	WELL

專業舞蹈區

★本區課程為專業舞蹈課，恕不享有任何續報或活動折扣★

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：5 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
日本舞	六	11/7-12/26	11:30-13:00	\$300	\$2,400	8	彭春霞
Hot Hula 夏威夷舞有氧			19:30-20:30	\$300	\$2,000		Rachel
SWING 搖擺爵士舞	日	11/1-12/27	17:00-18:30	\$300	\$2,700	9	克里斯

★原班續報 9 折優惠：10/1-10/9 止。

★舊生 9 折 (109 年 5 月 -109 年 10 月) 、新生 9 5 折優惠：10/10-10/31 止。★

(以上優惠不適用於體適能、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：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			
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	11/2-11/30	09:00-10:00	\$300	\$2,340	13	爾寧			
		12/2-12/30	09:00-10:00		\$2,340	13				
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六日	11/1-11/29	10:00-11:00	\$300	\$1,620	9	羽欣			
			18:30-19:30							
	六日	12/5-12/27	10:00-11:00		\$1,440	8				
			18:30-19:30							
燃脂有氧 & 肌力	—	11/2-12/28	09:00-10:00	\$200	\$1,170	9	將將			
Hi Low 燃脂有氧 NEW			10:10-11:10	\$200	\$1,305		羽欣			
★ ZUMBA			13:30-14:30	\$200	\$1,125		婷婷			
iPARTY 爆汗舞動有氧 NEW			18:30-19:30	\$250	\$1,620		小芝			
★ ZUMBA			19:40-20:40	\$200	\$1,305		Vivian			
★ 三比八塑身有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,620		曾琦媚			
曲線雕塑有氧 NEW			20:50-21:50	\$200	\$1,350		曾琦媚			
★ 減肥有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		謝伊淳			
★ ZUMBA			二	11/3-12/29	09:00-10:00		\$200	\$1,125	9	珮綺
拳擊有氧					10:10-11:10		\$250	\$1,575		ROCK
流行舞蹈有氧	14:40-15:40	\$200			\$1,125	FaFa				
流行舞蹈有氧	17:10-18:10	\$200			\$1,125	FaFa				
STRONG nation (需自備瑜珈墊)	18:40-19:40	\$250			\$1,575	Limo				
Strong Nation (需自備瑜珈墊)	19:20-20:20	\$250			\$1,620	Vivian				
★ 拳擊有氧	19:45-20:45	\$250			\$1,620	蚊子				
★ 燃脂肌力有氧	20:30-21:30	\$200			\$1,305	楊甯				
燃脂有氧 + 核心訓練	20:55-21:55	\$200			\$1,305	將將				
UA Training (需自備瑜珈墊) 	三	11/4-12/30			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	豪豪				
★ 格鬥燃脂			19:40-20:40	\$250	\$1,620	羽欣				
★ 舞動狂熱派對有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,620	小乖				
Strong Nation (需自備滾筒) NEW	19:40-20:40	\$250	\$1,620	Yvonne						
★ ZUMBA	20:50-21:50	\$200	\$1,305	Jimi						
★ 活力有氧	20:50-21:50	\$200	\$1,305	呂曉怡						

有氧系列 AEROBIC

★原班續報 9 折優惠：10/1-10/9 止。

★舊生 9 折 (109 年 5 月 -109 年 10 月) 、新生 9 5 折優惠：10/10-10/31 止。★

(以上優惠不適用於體適能、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：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			
★ 拳擊有氧	四	11/5-12/31	09:00-10:00	\$250	\$1,125	9	Doris			
lwalk 愛健走有氧			09:00-10:00	\$200	\$1,170		小芝			
★ 韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,125		Doris			
ZUMBA			10:10-11:10	\$200	\$1,170		曉梅			
核心肌力 NEW			18:00-19:00	\$200	\$1,305		陳璋			
★ 甩汗燃脂有氧			18:20-19:20	\$200	\$1,305		楊甯			
★ ZUMBA			18:30-19:30	\$200	\$1,305		珮綺			
★ 燃脂有氧			19:30-20:30	\$250	\$1,620		冠冠			
★ i Party			19:40-20:40	\$250	\$1,620		Yvonne			
★ Strong Nation (需自備滾筒)			20:50-21:50	\$250	\$1,575		Yvonne			
愛派對熱舞有氧 NEW			五	11/6-12/25	09:00-10:00		\$200	\$1,040	8	Minnie
享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)					09:00-10:00		\$200	\$1,000		愛紗
塑身核心訓練	10:10-11:10	\$200			\$1,160	愛紗				
ZUMBA	13:30-14:30	\$200			\$1,000	Coka				
X-PARTY NEW	18:30-19:30	\$200			\$1,160	冬冬				
★ 綜合有氧	18:40-19:40	\$200			\$1,160	Claire				
★ ZUMBA	11/13-12/25	19:40-20:40			\$200	\$1,015	7	橘子		
Strong Nation	11/6-12/25	19:50-20:50			\$250	\$1,440	8	Claire		
混合有氧	21:00-22:00	\$200	\$1,160	Austin						
美肌有氧 (需自備瑜珈墊)	六	11/7-12/26	08:50-09:50	\$250	\$1,400	8	羽欣			
★ i Party			09:00-10:00	\$200	\$1,200		Yvonne			
★ 成人瘦身有氧			09:00-10:00	\$200	\$1,200		陳璋			
★ 活力有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,200		Betty			
★ Strong Nation(需自備滾筒)			10:10-11:10	\$250	\$1,400		Yvonne			
★ 肌力雕塑間歇 (20 人滿班)			11:30-12:30	\$250	\$1,400		Mego			
★ ZUMBA			11:20-12:20	\$200	\$1,200		Betty			
間歇雕塑有氧 NEW			14:50-15:50	\$250	\$1,400		阿炮			
★ ZUMBA			17:20-18:20	\$200	\$1,200		Kathy			
★ ZUMBA			日	11/1-12/27	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 Nation(需自備滾筒)	18:30-19:30	\$250			\$1,575	駱駝				
★ 燃脂有氧	19:40-20:40	\$200			\$1,350	駱駝				

全民凍漲

健康省專區
120\$
有氧系列

★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
燃脂有氧 + 核心訓練	一	11/2-12/28	12:30-13:30	\$120	\$1,080	9	將將
活力舒壓有氧	二	11/3-12/29	12:30-13:30	\$120	\$1,080	9	羽欣
銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	11/5-12/31	15:00-16:30	\$180	\$1,080	9	FaFa

★原班續報 9 折優惠：10/1-10/9 止。

★舊生 9 折 (109 年 5 月 -109 年 10 月) 、新生 9 5 折優惠：10/10-10/31 止。★

(以上優惠不適用於體適能、空中瑜珈、武動館、個別班)

★ 為熱門課程時段請即早報名

瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課
開班：8 人 (25 人滿班)

YOGA

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	11/2-12/28	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9	周永茜
舒緩瑜珈			13:30-14:30	\$200	\$1,125		Zoe
★ 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	11/3-12/29	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		林奕伶
★ 墊上皮拉提斯			10:10-11:10	\$200	\$1,125		
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		洪長英
★ 動力瑜珈			19:20-20:20	\$250	\$1,620		hsieh-hsieh
★ 活達瑜珈			19:50-20:50	\$250	\$1,620		洪長英
★ 陰陽瑜珈			21:00-22:00	\$200	\$1,305		
流暢瑜珈	18:20-19:20	\$200	\$1,305	phoebe			
★ 全方位瑜珈	三	11/4-12/30	19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	Benny
★ 舒緩瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
★ 陰陽瑜珈 (15 人滿班)			21:00-22:00	\$250	\$1,440		phoebe
★ 流動瑜珈			09:00-10:00	\$200	\$1,125		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				
★ 彼拉提斯	19:40-20:40	\$250	\$1,620	小 C			
★ 伸展瑜珈	20:50-21:50	\$200	\$1,305				
伸展雕塑瑜珈	五	11/6-12/25	10:10-11:10	\$200	\$1,000	8	林羿霆
輕活力瑜珈			14:30-15:30	\$200	\$1,000		Zoe
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	11/7-12/26	09:10-10:10	\$200	\$1,200	8	Janis
★ 核心瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$1,200		
塑身瑜珈提斯			11:10-12:10	\$250	\$1,360		曉梅
伸展瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$1,200		
★ 伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,200		曉梅
塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$1,200		
★ 正位療癒瑜珈	日	11/1-12/27	09:30-10:30	\$200	\$1,350	9	洪長英
★ 舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$1,350		憶瑄
★ 瑜珈 Yoga			16:00-17:00	\$200	\$1,350		

全民凍漲 120\$ 瑜珈系列

健康省專區

★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 (需自備瑜珈墊)	星期	日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
樂齡瑜珈	一	11/2-12/28	16:00-17:00	\$120	\$1,080	9	洪長英
瑜珈提斯	二	11/3-12/29	15:10-16:10	\$120	\$1,080	9	Cathy(凱其)
哈達瑜珈	三	11/4-12/30	13:30-14:30	\$120	\$1,080	9	Zoe
基礎瑜珈	五	11/6-12/25	09:00-10:00	\$120	\$960	8	林羿霆
★ 基礎瑜珈			12:00-13:00	\$120	\$960		phoebe

★原班續報 9 折優惠：10/1-10/9 止。

★舊生 9 折 (109 年 5 月 -109 年 10 月) 、新生 9 5 折優惠：10/10-10/31 止。★

(以上優惠不適用於體適能、空中瑜珈、武動館、個別班)

★ 為熱門課程時段請即早報名

飛輪系列 SPINNING

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：8 人 (40 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	
飛輪有氧	一	11/2-12/28	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	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	二	11/3-12/29	10:00-10:50	\$200	\$1,125	9	BOBO	
有氧飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,305		Scott	
FUN 鬆飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620			
有氧耐力飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,305			
★ 飆汗飛輪	三	11/4-12/30	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	Mego	
★ 燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620			
★ 減脂飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,305			
★ 節奏飛輪	四	11/5-12/31	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			
快速瘦身飛輪	五	11/6-12/25	19:30-20:20	\$300	\$1,240	8	Eric	
視覺模擬飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,200			
早安活力飛輪	六	11/7-12/26	07:00-07:50	\$200	\$1,200	8	Canon	
活力燃脂飛輪			08:00-08:50		\$1,200			
快樂雕塑飛輪			09:00-09:50		\$1,200			
減脂飛輪			10:00-10:50		\$1,200		小鼻	
活力飛輪			11:00-11:50		\$1,200			Canon
流汗飛輪 NEW			19:00-19:50		\$1,200			溫水
流汗飛輪 NEW			20:00-20:50		\$1,200			
智能飛輪	日	11/1-12/27	10:00-10:50	\$200	\$1,350	9	Jackey	
智能飛輪			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			

全民凍漲

健康省專區
120\$
飛輪系列

★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 (40 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
★ 簡單快速瘦身飛輪	一	11/2-12/28	14:00-14:50	\$200	\$1,080	9	K
★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	11/4-12/30	09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	BOBO
★ 心肺燃脂飛輪			11:00-11:50	\$120	\$1,080		
晨間燃脂飛輪	四	11/5-12/31	08:00-08:50	\$120	\$1,080	9	BOBO
★ 燃脂雕塑飛輪	五	11/6-12/25	09:00-09:50	\$120	\$960	8	Canon
★ 雕塑飛輪			10:00-10:50	\$120	\$960		

★原班續報 9 折優惠：10/1-10/9 止。

★舊生 9 折 (109 年 5 月 -109 年 10 月) 、新生 9 5 折優惠：10/10-10/31 止。★

(以上優惠不適用於體適能、空中瑜珈、武動館、個別班)

★ 為熱門課程時段請即早報名

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	11/2-12/28	19:50-20:50	\$375	\$2,925	9	黑糖
			21:00-22:00				
	二	11/3-12/29	★ 20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,925	9	阿君
	三	11/4-12/30	★ 18:30-19:30		\$2,925	9	溫水
			★ 19:40-20:40				
	四	11/5-12/31	19:00-20:00		\$2,925	9	政邦
			★ 20:00-21:00				
	五	11/6-12/25	19:40-20:40		\$2,600	8	AK
★ 20:50-21:50							
六	11/7-12/26	10:30-11:30	\$2,600	8	威威		
日	11/1-12/27	★ 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			\$1,100	\$10,000	10	專任教師
TRX 一對二自組班	(不適用任何優惠方案)			\$700	\$6,000		
TRX 一對四自組班				\$500	\$4,500		
TRX 一對四 精緻班	一	11/2-12/28	09:00-10:00	\$500	\$3,825	9	阿君
			★ 18:30-19:30				芷萱
			★ 19:40-20:40				
			20:50-21:50				
	二	11/3-12/29	★ 09:00-10:00		\$3,825	9	阿君
		11/10-12/29	★ 19:40-20:40		\$3,400	8	芷萱
			★ 20:50-21:50				
	三	11/4-12/30	★ 08:00-09:00		\$3,825	9	芷萱
			★ 18:40-19:40				黑糖
			★ 19:50-20:50				
			★ 21:00-22:00				
	四	11/5-12/31	09:20-10:20		\$3,825	9	wush
			★ 10:30-11:30				芷萱
			★ 19:00-20:00				
	五	11/6-12/25	09:00-10:00		\$3,400	8	wush
			★ 18:50-19:50				黑糖
			★ 19:55-20:55				
	六	11/7-12/26	08:20-09:20		\$3,400	8	威威
★ 09:20-10:20			芷萱				
★ 17:00-18:00							
日	11/1-11/27	★ 18:00-19:00	\$3,825	9	黑糖		
		★ 07:30-08:30					
		★ 08:40-09:40					
		★ 09:50-10:50					
		11:00-12:00					
		★ 13:00-14:00					
		★ 10:30-11:30			威威		
18:00-20:10	溫水						
		19:10-20:10					



【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

