



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

# 冬日的奇幻冒險

板運冬令營

BQ WINTER CAMP

12/31日前報名，好康享不完!

OMG! 營隊課程好好玩!



## 01-02月課程簡章

本期110-1 自110年01月01日至  
110年02月28日止

原班續報9折日期：12/1-12/11止。

舊生9折(109年7月-109年12月)、新生95折優惠：12/12-12/31  
(以上優惠不適用於泳池、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<br>(55歲以上) | 二  | 1/5-2/23<br>(2/16 停課)      | 7 堂 | 7 人開班 | 14:00-15:00 | \$120 | \$840   |
|                   |    |                            |     |       | 15:00-16:00 |       |         |
| 羽球樂齡專班<br>(55歲以上) | 三  | 1/5-2/23<br>(2/10、2/16 停課) | 7 堂 | 7 人開班 | 14:00-16:00 | \$240 | \$1,680 |

| 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  | 1/5-2/25 | 12 | 9 人成班 | 09:00-10:00 | \$120 | \$1,440 |
| 成人泳訓班                |     |          | 12 |       | 20:00-21:00 |       | \$1,440 |
| 成人晨間泳訓班              | 三五  | 1/6-2/26 | 12 |       | 09:00-10:00 |       | \$1,440 |
| 成人團體班                |     |          | 12 |       | 20:00-21:00 |       | \$1,440 |
| 樂活游泳班<br>· 需 55 歲以上  | 一三五 | 1/4-2/26 | 18 |       | 08:00-09:00 |       | \$2,160 |
| 銀髮族游泳班<br>· 需 55 歲以上 | 一三五 |          | 18 |       | 15:00-16:00 |       | \$2,160 |

# 肌力體能

STRENGTH AND  
CONDITIONING ROOM



- 本期 12/1 開放舊生報名，12/11 開放新生報名。
- 標示★之離峰時段課程 09:00-10:00、10:00-11:00、21:00-22:00，報名享 9 折優惠。
- 團體課程自第五堂課起，開放體驗，每堂 300 元 (限未滿班級)。
- 體適能團課，因採精緻班開課，恕無法提供延期，可選擇轉班或退費 (未滿班級)。

【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】

標示★之離峰時段課程  
報名享 9 折優惠  
折扣後 \$1575 元



| 日期   | 星期 | 時間            | 單堂原價  | 堂數 | 期別促銷    | 教練   | 課程說明  |
|--|----|---------------|-------|----|---------|--|---|
| 01/04、01/11、01/18、01/25<br>02/01、02/08、02/22       | 一  | ★ 09:00-10:00 | \$300 | 7  | \$1,750 | 家珍<br>邵恩<br>彥綸<br>語麗<br>婷婷<br>丁丁<br>Alex<br>偉誠<br>政邦<br>明桂 | 課程以控制運動<br>周期及休息時段，<br>提高運動負荷的<br>強度，並配合學員<br>能力運用 TRX、<br>戰繩、啞鈴、壺<br>鈴、藥球等器材，<br>達到最有效率的<br>燃脂、增肌效果。 |
|  |    | ★ 10:00-11:00 |       |    |         |  |   |
|  |    | 17:40-18:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 18:40-19:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 19:50-20:50   |       |    |         |  |   |
|  |    | ★ 21:00-22:00 |       |    |         |  |   |
| 01/05、01/12、01/19、01/26<br>02/02、02/09、02/23       | 二  | ★ 09:00-10:00 | \$300 | 7  | \$1,750 | 家珍<br>邵恩<br>彥綸<br>語麗<br>婷婷<br>丁丁<br>Alex<br>偉誠<br>政邦<br>明桂 | 課程以控制運動<br>周期及休息時段，<br>提高運動負荷的<br>強度，並配合學員<br>能力運用 TRX、<br>戰繩、啞鈴、壺<br>鈴、藥球等器材，<br>達到最有效率的<br>燃脂、增肌效果。 |
|  |    | ★ 10:00-11:00 |       |    |         |  |   |
|  |    | 17:40-18:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 18:40-19:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 19:50-20:50   |       |    |         |  |   |
|  |    | ★ 21:00-22:00 |       |    |         |  |   |
| 01/06、01/13、01/20、01/27<br>02/03、02/17、02/24       | 三  | ★ 09:00-10:00 | \$300 | 7  | \$1,750 | 家珍<br>邵恩<br>彥綸<br>語麗<br>婷婷<br>丁丁<br>Alex<br>偉誠<br>政邦<br>明桂 | 課程以控制運動<br>周期及休息時段，<br>提高運動負荷的<br>強度，並配合學員<br>能力運用 TRX、<br>戰繩、啞鈴、壺<br>鈴、藥球等器材，<br>達到最有效率的<br>燃脂、增肌效果。 |
|  |    | ★ 10:00-11:00 |       |    |         |  |   |
|  |    | 17:40-18:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 18:40-19:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 19:50-20:50   |       |    |         |  |   |
|  |    | ★ 21:00-22:00 |       |    |         |  |   |
| 01/07、01/14、01/21、01/28<br>02/04、02/18、02/25       | 四  | ★ 09:00-10:00 | \$300 | 7  | \$1,750 | 家珍<br>邵恩<br>彥綸<br>語麗<br>婷婷<br>丁丁<br>Alex<br>偉誠<br>政邦<br>明桂 | 課程以控制運動<br>周期及休息時段，<br>提高運動負荷的<br>強度，並配合學員<br>能力運用 TRX、<br>戰繩、啞鈴、壺<br>鈴、藥球等器材，<br>達到最有效率的<br>燃脂、增肌效果。 |
|  |    | ★ 10:00-11:00 |       |    |         |  |   |
|  |    | 17:40-18:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 18:40-19:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 19:50-20:50   |       |    |         |  |   |
|  |    | ★ 21:00-22:00 |       |    |         |  |   |
| 01/08、01/15、01/22、01/29<br>02/05、02/19、02/26       | 五  | ★ 09:00-10:00 | \$300 | 7  | \$1,750 | 家珍<br>邵恩<br>彥綸<br>語麗<br>婷婷<br>丁丁<br>Alex<br>偉誠<br>政邦<br>明桂 | 課程以控制運動<br>周期及休息時段，<br>提高運動負荷的<br>強度，並配合學員<br>能力運用 TRX、<br>戰繩、啞鈴、壺<br>鈴、藥球等器材，<br>達到最有效率的<br>燃脂、增肌效果。 |
|  |    | ★ 10:00-11:00 |       |    |         |  |   |
|  |    | 17:40-18:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 18:40-19:40   |       |    |         |  |   |
|  |    | 19:50-20:50   |       |    |         |  |   |
|  |    | ★ 21:00-22:00 |       |    |         |  |   |
| 01/02、01/09、01/16、01/23、01/30<br>02/06、02/27       | 六  | 10:00-11:00   |       | 7  | \$1,750 | 家珍<br>邵恩<br>彥綸<br>語麗<br>婷婷<br>丁丁<br>Alex<br>偉誠<br>政邦<br>明桂 | 課程以控制運動<br>周期及休息時段，<br>提高運動負荷的<br>強度，並配合學員<br>能力運用 TRX、<br>戰繩、啞鈴、壺<br>鈴、藥球等器材，<br>達到最有效率的<br>燃脂、增肌效果。 |
| 01/03、01/10、01/17、01/24、01/31<br>02/07、02/21、02/28 | 日  | 08:00-09:00   | \$300 | 8  | \$2,000 | 家珍<br>邵恩<br>彥綸<br>語麗<br>婷婷<br>丁丁<br>Alex<br>偉誠<br>政邦<br>明桂 | 課程以控制運動<br>周期及休息時段，<br>提高運動負荷的<br>強度，並配合學員<br>能力運用 TRX、<br>戰繩、啞鈴、壺<br>鈴、藥球等器材，<br>達到最有效率的<br>燃脂、增肌效果。 |
|  |    | 11:00-12:00   |       |    |         |  |   |
|  |    | 14:00-15:00   |       |    |         |  |   |
|  |    | 15:00-16:00   |       |    |         |  |   |
|  |    | 16:00-17:00   |       |    |         |  |   |

# 肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- 本期 12/1 開放舊生報名 (家教班原班續報享 95 折優惠), 12/11 開放新生報名。
- 報名健齡肌力體能享 85 折優惠。
- 團體課程自第五堂課起, 開放體驗, 每堂 300 元 (限未滿班級)。
- 體適能團課, 因採精緻班開課, 恕無法提供延期, 可選擇轉班或退費 (未滿班級)。

【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】

標示★之課程  
報名享 9 折優惠  
折扣後 \$1575 元



| 日期   | 星期 | 時間                      | 單堂原價    | 期別促銷    | 堂數 | 課程說明  |
|--|----|-------------------------|---------|---------|----|---|
| 01/02、01/09、01/16、01/23、01/30<br>02/06、02/27       | 六  | 08:00-09:00             | \$300   | \$1,750 | 7  | 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             |         |         |    |   |
|  |    | ★ 15:00-16:00 (報名享 9 折) |         |         |    |   |
| 01/03、01/10、01/17、01/24、01/31<br>02/07、02/21、02/28 | 日  | 09:00-10:00             | \$2,000 | \$2,000 | 8  |   |
|  |    | 10:00-11:00             |         |         |    |   |

## 健齡肌力體能

【五人開班 七人滿班】

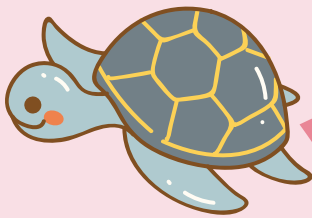
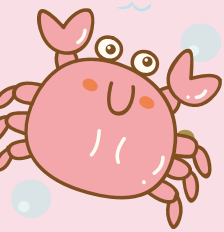
報名均享 85 折優惠  
折扣後 \$1488 元



| 日期   | 星期 | 時間          | 單堂原價  | 期別促銷    | 堂數 | 課程說明   |
|--|----|-------------|-------|---------|----|--|
| 01/04、01/11、01/18、01/25<br>02/01、02/08、02/22 | 一  | 14:00-15:00 | \$300 | \$1,750 | 7  | 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。 |
| 01/05、01/12、01/19、01/26<br>02/02、02/09、02/23 | 二  | 14:00-15:00 |       | \$1,750 | 7  |  |
| 01/06、01/13、01/20、01/27<br>02/03、02/17、02/24 | 三  | 14:00-15:00 |       | \$1,750 | 7  |  |
| 01/07、01/14、01/21、01/28<br>02/04、02/18、02/25 | 四  | 14:00-15:00 |       | \$1,750 | 7  |  |
| 01/02、01/09、01/16、01/23、01/30<br>02/06、02/27 | 六  | 16:00-17:00 |       | \$1,750 | 7  |  |

## 私人教練 / 團體課自組班 / Inbody 檢測

| 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<br>教練預約 | \$1,500    |          | 1  | 送免費 Inbody 一次<br>每人送免費 Inbody 兩次 / 第一堂上課後需三個月內完成課程。   |
|           |                | \$900      |          | 1  |   |
|           |                | \$1,500    | \$12,000 | 10 |   |
|           |                | \$900      | \$7,000  | 10 |   |
| 團體課自組班    |                | \$1,500/ 組 |          | 10 | 彈性預約時段的團體課, 請參見環狀燃脂課程說明。  |
| 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、大團體班、銀髮族班除外)★ 一對一家教班續報享 95 折優惠★

★泳池歲修及過年期間 1/25~1/29、2/10~2/16 停課★

| 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，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。<br>★原班續報 95 折優惠。                                   |
| 成人有氧              | 水中有氧<br>★需滿 15 歲<br>★ 8 人開班 | 達 8 人開班 | 星期二、四 19:00-19:50<br>星期一、三 10:30-11:20<br>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。  |
| 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<br>★ 4 組成班           | 二       | 10:20-11:10   | \$600   | 1/5-2/23 \$3,000/ 6 堂            | 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)。<br>本館保留所有優惠的最終解釋權。   |  |
|                   |                             |         | 11:10-12:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             | 六       | 15:10-16:00   |         | 1/9-2/27 \$3,000/ 6 堂 (2/20 停課)  |  |  |
|                   |                             |         | 16:00-16:50   |         |                                  |  |  |
| 幼兒系列 3-7 歲 (須足歲)  | 4 人小小班<br>★ 3 人成班           | 六日      | 09:00-10:00   | \$600   | 1/9-2/27 \$4,800/ 12 堂 (2/20 停課) | 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。   |  |
|                   |                             |         | 10:00-11:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             |         | 11:00-12:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             |         | 14:00-15:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             | 二四      | 11:00-12:00   | \$600   | 1/5-2/25 \$4,800/ 12 堂           |  |  |
|                   |                             |         | 17:00-18:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             |         | 18:00-19:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             |         | 19:00-20:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             | 三五      | 11:00-12:00   | \$600   | 1/6-2/26 \$4,800/ 12 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<br>★ 6 人成班              | 六日      | 09:00-10:00   | \$375   | 1/9-2/27 \$3,000/ 12 堂 (2/20 停課) | 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   |         |                                  |  |  |
|                   |                             |         | 14:00-15:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             | 一三      | 15:00-16:00   | \$375   | 1/4-2/24 \$3,000/ 12 堂           |  |  |
|                   |                             |         | 19:00-20:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             | 二四      | 20:00-21:00   | \$375   | 1/5-2/25 \$3,000/ 12 堂           |  |  |
|                   |                             |         | 19:00-20:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             |         | 20:00-21:00   |         |                                  |  |  |
| 成人系列 12 歲以上       | 精緻小班<br>★ 6 人成班             | 六日      | 11:00-12:00   | \$375   | 1/9-2/27 \$3,000/ 12 堂 (2/20 停課) |  |  |
|                   |                             |         | 15:00-16:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             | 二四      | 19:00-20:00   |         |                                  | 1/5-2/25 \$3,000/ 12 堂   |  |
|                   |                             | 三五      | 19:00-20:00   |         |                                  | 1/6-2/26 \$3,000/ 12 堂   |  |
|                   | 女性專班<br>★優質女教練 6 人成班        | 一三      | 19:00-20:00   | \$375   | 1/4-2/24 \$3,000/ 12 堂           |  |  |
|                   |                             |         | 20:00-21:00   |         |                                  |  |  |
|                   |                             | 二四      | 19:00-20:00   |         |                                  | \$375  | 1/5-2/25 \$3,000/ 12 堂   |
|                   |                             |         | 20:00-21:00   |         |                                  |  |  |

# 武動館

舊生原班續報 (12/1-12/11) 可享 9 折優惠，不得併用其他優惠方案。

## 兒童武術防身 **New**

結合傳統武術防身觀念及現代格鬥技擊技巧，讓孩子遇到危機時能有效保護自己。

| 星期 | 日期                 | 時間                         | 期別費用    | 堂數 | 師資  |
|----|--------------------|----------------------------|---------|----|-----|
| 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課) | 16:30-17:20<br>17:30-18:20 | \$2,100 | 7  | 林佳騏 |

## 防身體能【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         |
|----|-------------------------------|-------------|---------|----|------------|
| 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課) <b>NEW</b> | 19:00-19:50 | \$2,100 | 7  | 李仲信<br>李柏廷 |
| 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課)            |             |         |    |            |

## 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  | 1/5-2/23 (2/16 停課) | 20:00-20:50 | \$2,100 | 7  | 李仲信<br>李柏廷 |
| 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課) |             |         |    |            |
| 日  | 1/3-2/21 (2/14 停課) | 19:30-20:20 |         |    |            |

## 防身綜合格鬥【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  | 1/5-2/23 (2/16 停課) | 19:00-20:50 | \$3,500 | 7  | 李仲信<br>李柏廷 |
| 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課) |             |         |    |            |
| 日  | 1/3-2/21 (2/14 停課) | 18:30-20:20 |         |    |            |

## 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  | 1/5-2/21       | 19:00-20:50 | \$4,200 | 14 | 李仲信<br>李柏廷 |
| 日  | (2/16、2/14 停課) | 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           | 01/04、01/11、01/18、01/25       | 一  | ★ 10:00-11:00(進階) | \$1,600元             | 林奕伶  | \$400 |
|                | 02/01、02/08、02/22             |    | ★ 11:15-12:15(入門) | \$1,200元             |      |       |
|                | 01/05、01/12、01/19、01/26       | 二  | 10:00-11:00       | \$1,600元             | 抱抱   |       |
|                | 02/02、02/09、02/23             |    | ★ 19:30-20:30     | \$1,200元             | Anee |       |
|                | 01/02、01/09、01/16、01/23、01/30 | 六  | 17:30-18:30       | \$2,000元             | 抱抱   |       |
|                | 02/06、02/27                   |    |                   | \$800元               |      |       |
|                | 01/03、01/10、01/17、01/24、01/31 | 日  | ★ 10:20-11:20(入門) | \$2,000元             | 依涵   |       |
|                | 02/07、02/21                   |    | ★ 11:30-12:30(進階) | \$800元               |      |       |
| 空中療癒           | 01/04、01/11、01/18、01/25       | 一  | ★ 18:30-19:30     | \$1,600元             | Anee | \$400 |
|                | 02/01、02/08、02/22             |    |                   | \$1,200元             |      |       |
|                | 01/05、01/12、01/19、01/26       | 二  | 18:00-19:00       | \$1,600元             | Anee |       |
|                | 02/02、02/09、02/23             |    |                   | \$1,200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  | 1/5-2/23 (2/16 停課)      | 7 堂 | 6 人開班 | 18:00-19:00 | \$300 | \$1,225 |
|      | 六  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 7 堂 | 6 人開班 | 14:00-15:00 | \$300 | \$1,225 |
| 幼兒籃球 | 一  | 1/4-2/22 (2/15 停課)      | 7 堂 | 6 人開班 | 18:00-19:00 | \$300 | \$1,225 |
|      | 六  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 7 堂 | 6 人開班 | 15:00-16:00 | \$300 | \$1,225 |
| 兒童足球 | 六  | 1/2-2/27(2/13、2/20 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   | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 7 堂  | 10 人開班 | 12:00-14:00<br>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                        | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 7 堂  | 7 人開班 | 12:00-14:00<br>18:00-20:00 | \$400   | \$2,100    |
|             | 日                        | 1/3-2/21(2/14 停課)       | 7 堂  |       | 12:00-14:00<br>18:00-20:00 |         | \$2,100    |
| 羽球歡樂體驗 (成人) | 四                        | 1/7-2/25(2/11 停課)       | 7 堂  | 7 人開班 | 18:00-20:00                | \$400   | \$2,100    |
|             | 六                        | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 7 堂  |       | 12:00-14:00<br>18:00-20:00 |         | \$2,100    |
|             | 日                        | 1/3-2/21 (2/14 停課)      | 7 堂  |       | 12:00-14:00<br>18:00-20:00 |         | \$2,100    |
| 羽球精緻班       | 週一、二、三、四、五、六、日<br>擇一固定上課 |                         |      | 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 |





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)



## 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<br>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<br>(兒童)(基礎) | 六   | 1/2-2/27<br>(2/13、2/20 停課) | 7 堂  | 5 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      |         |          |  |
|                    |     |                            |      |       | 12:00-13:30      |         |          |  |
| 桌球歡樂體驗<br>(兒童)(進階) |     |                            |      |       |                  |         |          |  |
| 桌球歡樂體驗<br>(兒童)(基礎) | 日   | 1/3-2/21<br>(2/14 停課)      | 7 堂  |       | 09:00-10:30      |         | \$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<br>3 個月內結束           | 10 堂        | 1 對 1   | 須配合現場時段<br>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                  | 1/4-2/22 (2/15 停課)      | 7 堂         | 4 人開班   | 19:00-20:00      | \$350   | \$2,100  |
|         |                    |                         |             |         | 21:00-22:00      |         |          |
|         | 三                  | 1/6-2/24 (2/10 停課)      | 7 堂         |         | 18:00-19:00      |         | \$2,100  |
|         | 四                  | 1/7-2/25 (2/11 停課)      | 7 堂         |         | 19:00-20:00      |         | \$2,100  |
|         |                    |                         |             |         | 18:00-19:00      |         |          |
|         | 六                  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 7 堂         |         | 11:00-12:00      |         | \$2,100  |
| 日       | 1/3-2/21 (2/14 停課) | 7 堂                     | 10:00-11:00 | \$2,100 |                  |         |          |



## 攀岩

| 星期 | 日期                              | 上課時間                       | 人數    | 促銷體驗費用 | 備註                                     |
|----|---------------------------------|----------------------------|-------|--------|--|
| 三  | 01/06、01/10<br>02/3、02/10、02/24 | 19:00-20:00<br>20:00-21:00 | 3 人開班 | \$400  | 攀岩體驗課程如遇氣候<br>(雨天)等因素,不適合<br>開課時將取消課程。 |
| 六  | 01/15、01/29                     |                            |       |        |  |

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) , 新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 止。

(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 |
|------------------|----|---------------------|-------------|-------|---------|----|----|
| ★ 身體玩藝術 (不含材料費)  | 一  | 1/4-2/22 (2/15 停課)  | 10:00-11:00 | \$375 | \$1,750 | 7  | 筆筆 |
| ★ 創意感統動一動        | 二  | 1/12-2/23 (2/16 停課) | 10:00-11:00 |       | \$1,500 | 6  | 珮珮 |
| ★ 創意感統律動         |    |                     | 11:10-12:10 |       | \$1,500 |    |    |
| ★ 手指動動畫學 (不含材料費) | 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課)  | 10:10-11:10 |       | \$1,750 | 7  | 糖糖 |

## 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     |
|-------------------|----|-------------------------|-------------|-------|---------|----|--------|
| ★ 小小芭蕾舞伶娜 (4 足歲)  | 一  | 1/4-2/22 (2/15 停課)      | 18:00-19:00 | \$300 | \$1,260 | 7  | 專任教師   |
| ★ 幼兒美語律動及繪本       | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課)      | 10:00-11:00 | \$250 | \$1,120 | 7  | 佳佳     |
| ★ 優雅芭蕾            |    |                         | 16:50-17:50 | \$350 | \$1,260 |    | 白雪     |
| ★ 幼兒流行舞           |    |                         | 19:40-20:40 | \$200 | \$1,015 |    | 白雪     |
| ★ 幼兒芭蕾舞律動 (3-5 歲) | 五  | 1/8-2/26 (2/12 停課)      | 10:10-11:10 | \$300 | \$1,260 | 7  | 專任教師   |
| ★ 幼兒武術體能          | 六  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 09:00-10:00 | \$200 | \$1,260 | 7  | 阿豪     |
| ★ 幼兒芭蕾            |    |                         | 10:00-11:00 | \$200 | \$1,050 |    | 煜瑄     |
| ★ 幼兒流行舞           |    |                         | 13:50-14:50 | \$200 | \$1,050 |    | Phoebe |

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 CHILD

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  | 1/4-2/22 (2/15 停課)      | 19:10-20:10 | \$300 | \$1,260 | 7  | 專任教師   |
| ★ 兒童流行舞 - 進階 (小一~小三) | 六  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 15:00-16:00 | \$200 | \$1,050 | 7  | Phoebe |
| ★ 兒童流行舞 (小一~小三)      |    |                         | 16:10-17:10 | \$200 | \$1,050 |    | 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  | 1/4-2/22 (2/15 停課)      | 20:50-21:50 | \$300 | \$1,750 | 7  | 橘子      |
| 女子防身術 (限女性)      | 二  | 1/5-2/23 (2/16 停課)      | 19:30-20:30 | \$300 | \$1,750 | 7  | Alan    |
| 合氣道              | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停)       | 20:50-21:50 | \$300 | \$1,260 | 7  | 王水賢     |
| ★ 合氣道            | 六  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 13:30-15:00 | \$450 | \$1,575 | 7  | 王水賢     |
| 原本截拳道 - 基礎入門 NEW |    |                         | 16:00-17:00 | \$300 | \$1,750 |    | Johnson |

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 止。

(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：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  | 1/8-1/29           | 19:00-20:00 | \$300 | \$1,000 | 4  | 林奕伶             |
| ★ 孕婦體適能精緻班   |    | 2/5-2/26 (2/12 停課) |             |       | \$750   | 3  |                 |
| 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  | 1/8-2/26 (2/12 停課) | 20:00-21:00 | \$300 | \$1,260 | 7  | 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) | —  | 1/4-2/22 (2/15 停課) | 10:40-11:40 | \$300 | \$1,750 | 7  | 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      | —  | 1/4-2/22 (2/15 停課) | 10:20-11:50 | \$300 | \$1,540 | 7  | 鄭卓英  |
| 舞感養成         | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停)  | 14:00-15:00 | \$200 | \$1,015 | 7  | 麵麵   |
| ★ 韓風熱力 MV 舞蹈 |    |                    | 18:30-19:30 | \$200 | \$1,015 |    | 白雪   |
| ★ 中東肚皮舞      | 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課) | 19:30-21:00 | \$300 | \$1,540 | 7  | 鄭卓英  |
| ★ 流行 MV 舞蹈   |    |                    | 20:40-21:40 | \$200 | \$1,015 |    | 阿炮   |
| ★ HipHop     | 五  | 1/8-2/26 (2/12 停課) | 20:00-21:30 | \$300 | \$1,505 | 7  | FaFa |
| ★ MV 舞蹈      | 日  | 1/3-2-21 (2/14 停課) | 19:00-20:00 | \$200 | \$1,050 | 7  | WELL |

# 專業舞蹈區

★舊班原班續班 12/1~12/11 享 9 折優惠，不得與其他優惠方案併用★

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  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 11:30-13:00 | \$300 | \$2,100 | 7  | 彭春霞    |
| Hot Hula 夏威夷舞有氣 |    |                         | 19:30-20:30 | \$300 | \$1,750 |    | Rachel |
| ★ SWING 搖擺爵士舞   | 日  | 1/3-2/21 (2/14 停課)      | 17:00-18:30 | \$300 | \$2,100 | 7  | 克里斯    |

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 止。

( 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：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         | 1/4-1/29                        | 09:00-10:00 | \$300              | \$2,160     | 12     | 爾寧          |         |   |      |
|                           |             | 2/1-2/26<br>(2/10、2/12、2/15 停課) | 09:00-10:00 |                    | \$1,620     | 9      |             |         |   |      |
| ★ 魔鬼瘦身班 ( 需自備瑜珈墊 )        | 六日          | 1/2-1/31                        | 10:00-11:00 | \$300              | \$1,800     | 10     | 羽欣          |         |   |      |
|                           |             |                                 | 18:30-19:30 |                    |             |        |             |         |   |      |
|                           | 六日          | 2/6-2/21<br>(2/13、2/14、2/20 停課) | 10:00-11:00 |                    | \$720       | 4      |             |         |   |      |
|                           |             |                                 | 18:30-19:30 |                    |             |        |             |         |   |      |
| 燃脂有氧 & 肌力                 | 一           | 1/4-2/22 (2/15 停課)              | 09:00-10:00 | \$200              | \$910       | 7      | 將將          |         |   |      |
| Hi Low 燃脂有氧               |             |                                 | 10:10-11:10 | \$200              | \$1,015     |        | 羽欣          |         |   |      |
| ★ ZUMBA                   |             |                                 | 13:30-14:30 | \$200              | \$875       |        | 婷婷          |         |   |      |
| iPARTY 熱舞有氧               |             |                                 | 18:30-19:30 | \$250              | \$1,260     |        | 小芝          |         |   |      |
| ★ ZUMBA                   |             |                                 | 19:40-20:40 | \$200              | \$1,015     |        | Vivian      |         |   |      |
| ★ 三比八塑身有氧                 |             |                                 | 19:40-20:40 | \$250              | \$1,260     |        | 曾琦媚         |         |   |      |
| ★ 減肥有氧                    |             |                                 | 20:50-21:50 | \$200              | \$1,015     |        | 謝伊淳         |         |   |      |
| ★ ZUMBA                   |             |                                 | 二           | 1/5-2/23 (2/16 停課) | 09:00-10:00 |        | \$200       | \$875   | 7 | 珮綺   |
| 拳擊有氧                      |             |                                 |             |                    | 10:10-11:10 |        | \$250       | \$1,225 |   | ROCK |
| 流行舞蹈有氧                    | 14:40-15:40 | \$200                           |             |                    | \$875       | FaFa   |             |         |   |      |
| 流行舞蹈有氧                    | 17:10-18:10 | \$200                           |             |                    | \$875       | FaFa   |             |         |   |      |
| Strong Nation ( 需自備瑜珈墊 )  | 18:40-19:40 | \$250                           |             |                    | \$1,225     | Limo   |             |         |   |      |
| Strong Nation ( 需自備瑜珈墊 )  | 19:20-20:20 | \$250                           |             |                    | \$1,260     | Vivian |             |         |   |      |
| ★ 拳擊有氧                    | 19:45-20:45 | \$250                           |             |                    | \$1,260     | 蚊子     |             |         |   |      |
| ★ 燃脂肌力有氧                  | 20:30-21:30 | \$200                           |             |                    | \$1,015     | 楊甯     |             |         |   |      |
| 燃脂有氧 + 核心訓練               | 20:55-21:55 | \$200                           |             |                    | \$1,015     | 將將     |             |         |   |      |
| UA Training ( 需自備瑜珈墊 )    | 三           | 1/6-2/24 (2/10 停課)              | 09:00-10:00 | \$200              | \$1,015     | 7      | 愛紗          |         |   |      |
| ★ ZUMBA                   |             |                                 | 09:00-10:00 | \$200              | \$875       |        | 小宣          |         |   |      |
| ★ 派對有氧                    |             |                                 | 10:10-11:10 | \$200              | \$875       |        | 小宣          |         |   |      |
| 滾筒核心減壓課程                  |             |                                 | 10:10-11:10 | \$250              | \$1,050     |        | 愛紗          |         |   |      |
| ★ 燃脂有氧                    |             |                                 | 14:00-15:00 | \$200              | \$875       |        | Cathy( 凱其 ) |         |   |      |
| ★ S 曲線雕塑有氧 ( 需自備瑜珈墊 )     |             |                                 | 17:20-18:20 | \$200              | \$875       |        | 小乖          |         |   |      |
| ★ iENERGY 燃脂肌力 ( 需自備瑜珈墊 ) |             |                                 | 18:30-19:30 | \$200              | \$1,015     |        | 小乖          |         |   |      |
| ★ ZUMBA                   |             |                                 | 18:30-19:30 | \$200              | \$1,015     |        | 豪豪          |         |   |      |
| 格鬥燃脂                      |             |                                 | 19:40-20:40 | \$250              | \$1,260     |        | 羽欣          |         |   |      |
| ★ 舞動狂熱派對有氧                |             |                                 | 19:40-20:40 | \$250              | \$1,260     |        | 小乖          |         |   |      |
| ★ Strong Nation ( 需自備滾筒 ) |             |                                 | 19:40-20:40 | \$250              | \$1,260     |        | Yvonne      |         |   |      |
| ZUMBA                     |             |                                 | 20:50-21:50 | \$200              | \$1,015     |        | Jimi        |         |   |      |
| 活力有氧                      |             |                                 | 20:50-21:50 | \$200              | \$1,015     |        | 呂曉怡         |         |   |      |

# 有氧系列 AEROBIC

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 止。

(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：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           | 1/7-2/25<br>(2/11 停課)      | 09:00-10:00 | \$250                 | \$875       | 7      | Doris   |       |   |        |
| ZUMBA <b>NEW</b>                 |             |                            | 09:00-10:00 | \$200                 | \$910       |        | Ruby    |       |   |        |
| ★ 韻律有氧                           |             |                            | 10:10-11:10 | \$200                 | \$875       |        | Doris   |       |   |        |
| ★ 甩汗燃脂有氧                         |             |                            | 18:20-19:20 | \$200                 | \$1,015     |        | 楊甯      |       |   |        |
| ★ ZUMBA                          |             |                            | 18:30-19:30 | \$200                 | \$1,015     |        | 珮綺      |       |   |        |
| ★ 燃脂有氧                           |             |                            | 19:30-20:30 | \$250                 | \$1,260     |        | 冠冠      |       |   |        |
| ★ i Party                        |             |                            | 19:40-20:40 | \$250                 | \$1,260     |        | Yvonne  |       |   |        |
| ★ Strong Nation (需自備滾筒)          |             |                            | 20:50-21:50 | \$250                 | \$1,225     |        | Yvonne  |       |   |        |
| 愛派對熱舞有氧                          |             |                            | 五           | 1/8-2/26<br>(2/12 停課) | 09:00-10:00 |        | \$200   | \$910 | 7 | Minnie |
| ★ 享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)                 | 09:00-10:00 | \$200                      |             |                       | \$875       | 愛紗     |         |       |   |        |
| ZUMBA 雕塑 (需自備瑜珈墊)                | 10:10-11:10 | \$200                      |             |                       | \$1,015     | 愛紗     |         |       |   |        |
| ★ ZUMBA                          | 13:30-14:30 | \$200                      |             |                       | \$875       | Coka   |         |       |   |        |
| ★ X-PARTY                        | 18:30-19:30 | \$200                      |             |                       | \$1,015     | 冬冬     |         |       |   |        |
| ★ 綜合有氧                           | 18:40-19:40 | \$200                      |             |                       | \$1,015     | Claire |         |       |   |        |
| ZUMBA                            | 19:40-20:40 | \$200                      |             |                       | \$1,015     | 小橘子    |         |       |   |        |
| Strong Nation                    | 19:50-20:50 | \$250                      |             |                       | \$1,260     | Claire |         |       |   |        |
| 混合有氧                             | 21:00-22:00 | \$200                      |             |                       | \$1,015     | Austin |         |       |   |        |
| 燃脂肌力有氧 (需自備瑜珈墊)                  | 六           | 1/2-2/27<br>(2/13、2/20 停課) |             |                       | 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 Nation (需自備滾筒)          |             |                            | 10:10-11:10 | \$250                 | \$1,225     | Yvonne |         |       |   |        |
| Strong Nation (需自備滾筒) <b>NEW</b> |             |                            | 11:10-12:10 | \$250                 | \$1,225     | Vivian |         |       |   |        |
| ★ 肌力雕塑間歇 (20 人滿班)                |             |                            | 11:30-12:30 | \$250                 | \$1,225     | Mark   |         |       |   |        |
| ★ ZUMBA                          |             |                            | 11:20-12:20 | \$200                 | \$1,050     | Betty  |         |       |   |        |
| ★ ZUMBA                          |             |                            | 17:20-18:20 | \$200                 | \$1,050     | Kathy  |         |       |   |        |
| ★ ZUMBA                          |             |                            | 日           | 1/3-2/21<br>(2/14 停課) | 09:00-10:00 | \$200  | \$1,050 |       | 7 | Kathy  |
| ★ 拳擊有氧                           |             |                            |             |                       | 09:00-10:00 | \$250  | \$1,225 |       |   | ROCK   |
| 韻律有氧                             | 10:10-11:10 | \$200                      |             |                       | \$1,050     | 梅子     |         |       |   |        |
| ★ ZUMBA                          | 10:10-11:10 | \$200                      |             |                       | \$1,050     | Kathy  |         |       |   |        |
| ★ ZUMBA                          | 11:20-12:20 | \$200                      |             |                       | \$1,050     | 婷婷     |         |       |   |        |
| 瘦身有氧                             | 17:20-18:20 | \$200                      |             |                       | \$1,050     | FaFa   |         |       |   |        |
| Strong Nation (需自備滾筒)            | 18:30-19:30 | \$250                      |             |                       | \$1,225     | 駱駝     |         |       |   |        |
| 燃脂有氧                             | 19:40-20:40 | \$200                      |             |                       | \$1,050     | 駱駝     |         |       |   |        |

健康省專區  
**全民凍漲 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   |
|------------------|----|--------------------|-------------|-------|---------|----|------|
| 韻律有氧             | 一  | 1/4-2/22 (2/15 停課) | 12:30-13:30 | \$120 | \$840   | 7  | 將將   |
| 活力舒壓有氧           | 二  | 1/5-2/23 (2/16 停課) | 12:30-13:30 | \$120 | \$840   | 7  | 羽欣   |
| 銀髮族有氧 (需 55 歲以上) | 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課) | 15:00-16:30 | \$180 | \$1,260 | 7  | FaFa |

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 止。

(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

# 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  | 1/4-2/22 (2/15 停課)      | 09:00-10:00 | \$200 | \$875   | 7  | 周永茜         |
| 舒緩瑜珈                  |    |                         | 13:30-14:30 | \$200 | \$875   |    | Zoe         |
| ★ 燃脂瑜珈                |    |                         | 18:30-19:30 | \$200 | \$1,015 |    | Code        |
| ★ 流動瑜珈                |    |                         | 19:40-20:40 | \$250 | \$1,260 |    |             |
| ★ 體雕瑜珈                |    |                         | 20:50-21:50 | \$250 | \$1,260 |    |             |
| ★ 晨間瑜珈                | 二  | 1/5-2/23 (2/16 停課)      | 07:00-08:00 | \$200 | \$875   | 7  | Code        |
| ★ 哈達瑜珈                |    |                         | 09:00-10:00 | \$200 | \$875   |    | Cici        |
| ★ 瑜珈 Yoga             |    |                         | 10:10-11:10 | \$200 | \$875   |    | 林奕伶         |
| ★ 墊上皮拉提斯              |    |                         | 10:10-11:10 | \$200 | \$875   |    |             |
| ★ 活力動瑜珈               |    |                         | 11:20-12:20 | \$200 | \$875   |    |             |
| ★ 塑身皮拉提斯              |    |                         | 18:10-19:10 | \$200 | \$1,015 |    | hsieh-hsieh |
| ★ 瑜珈 Yoga             |    |                         | 18:40-19:40 | \$200 | \$1,015 |    | 洪長英         |
| ★ 動力瑜珈                |    |                         | 19:20-20:20 | \$250 | \$1,260 |    | hsieh-hsieh |
| ★ 哈達瑜珈                |    |                         | 19:50-20:50 | \$200 | \$1,260 |    | 洪長英         |
| ★ 陰陽瑜珈                |    |                         | 21:00-22:00 | \$200 | \$1,015 |    |             |
| ★ 太極經絡養生瑜珈 <b>NEW</b> | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課)      | 10:10-11:10 | \$200 | \$910   | 7  | 貞馨          |
| ★ 流暢瑜珈                |    |                         | 18:30-19:30 | \$200 | \$1,015 |    | phoebe      |
| ★ 全方位瑜珈               |    |                         | 19:40-20:40 | \$250 | \$1,260 |    | Benny       |
| ★ 舒緩瑜珈                |    |                         | 20:50-21:50 | \$200 | \$1,015 |    |             |
| ★ 陰陽瑜珈 (15 人滿班)       |    |                         | 21:00-22:00 | \$250 | \$1,120 |    | phoebe      |
| ★ 流動瑜珈                | 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課)      | 09:00-10:00 | \$200 | \$875   | 7  | 周永茜         |
| ★ 伸展瑜珈                |    |                         | 10:10-11:10 | \$200 | \$875   |    | 小 C         |
| ★ 哈達瑜珈                |    |                         | 18:30-19:30 | \$200 | \$1,015 |    |             |
| ★ 彼拉提斯                |    |                         | 19:40-20:40 | \$250 | \$1,260 |    |             |
| ★ 伸展瑜珈                |    |                         | 20:50-21:50 | \$200 | \$1,015 |    |             |
| ★ 伸展雕塑瑜珈              | 五  | 1/8-2/26 (2/12 停課)      | 10:10-11:10 | \$200 | \$875   | 7  | 林羿霆         |
| ★ 輕活力瑜珈               |    |                         | 14:30-15:30 | \$200 | \$875   |    | Zoe         |
| ★ 哈達瑜珈                |    |                         | 18:30-19:30 | \$200 | \$1,015 |    | Cici        |
| ★ 正位瑜珈                |    |                         | 19:40-20:40 | \$250 | \$1,260 |    |             |
| ★ 瑜珈 Yoga             |    |                         | 20:50-21:50 | \$200 | \$1,015 |    |             |
| ★ 核心瑜珈                | 六  | 1/2-2/27 (2/13、2/20 停課) | 09:10-10:10 | \$200 | \$1,050 | 7  | Janis       |
| ★ 流暢瑜珈                |    |                         | 10:20-11:20 | \$200 | \$1,050 |    | 曉梅          |
| ★ 舒緩伸展瑜珈              |    |                         | 11:30-12:30 | \$200 | \$1,050 |    |             |
| ★ 伸展瑜珈                |    |                         | 14:50-15:50 | \$200 | \$1,050 |    |             |
| ★ 塑身彼拉提斯              |    |                         | 16:00-17:00 | \$200 | \$1,050 |    |             |
| ★ 正位療癒瑜珈              | 日  | 1/3-2/21 (2/14 停課)      | 09:30-10:30 | \$200 | \$1,050 | 7  | 洪長英         |
| ★ 舒壓瑜珈                |    |                         | 10:40-11:40 | \$200 | \$1,050 |    | 憶瑄          |
| ★ 核心瑜珈 <b>NEW</b>     |    |                         | 12:30-13:30 | \$200 | \$1,050 |    |             |
| ★ 瑜珈 Yoga             |    |                         | 16:15-17:15 | \$200 | \$1,050 |    |             |
| ★ 伸展瑜珈 <b>NEW</b>     |    |                         | 18:30-19:30 | \$200 | \$1,050 |    | 阿幸          |

## 健康省專區

# 全民凍漲 120\$ 瑜珈系列

★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 (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  | 1/4-2/22 (2/15 停課) | 16:00-17:00 | \$120 | \$840 | 7  | 洪長英       |
| 瑜珈提斯          | 二  | 1/5-2/23 (2/16 停課) | 15:10-16:10 | \$120 | \$840 | 7  | Cathy(凱琪) |
| 哈達瑜珈          | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課) | 13:30-14:30 | \$120 | \$840 | 7  | Zoe       |
| ★ 基礎瑜珈        | 五  | 1/8-2/26 (2/12 停課) | 09:00-10:00 | \$120 | \$840 | 7  | 林羿霆       |
| ★ 基礎瑜珈        |    |                    | 12:00-13:00 | \$120 | \$840 |    | phoebe    |

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 止。

(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

# 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           | 1/4-2/22 (2/15 停課)        | 18:30-19:20 | \$200 | \$1,015              | 7  | 張耀仁         |
| 快速燃脂飛輪        |             |                           | 19:30-20:20 | \$300 | \$1,260              |    |             |
| ★ 簡單雕塑飛輪      |             |                           | 20:30-21:20 | \$200 | \$1,015              |    |             |
| 燃脂雕塑飛輪        | 二           | 1/5-2/23 (2/16 停課)        | 10:00-10:50 | \$200 | \$875                | 7  | BOBO        |
| 史考特飛輪 (初 + 進) |             |                           | 18:30-19:20 | \$200 | \$1,015              |    | Scott       |
| 史考特飛輪 (初 + 進) |             |                           | 19:30-20:20 | \$300 | \$1,260              |    |             |
| 史考特飛輪 (初 + 進) |             |                           | 20:30-21:20 | \$200 | \$1,015              |    |             |
| ★ 翹汗飛輪        | 三           | 1/6-2/24 (2/10 停課)        | 18:40-19:30 | \$200 | \$1,015              | 7  | Mego        |
| 燃脂雕塑飛輪        |             |                           | 19:40-20:30 | \$300 | \$1,260              |    |             |
| ★ 減脂飛輪        |             |                           | 20:40-21:30 | \$200 | \$1,015              |    |             |
| 節奏飛輪          | 四           | 1/7-2/25 (2/11 停課)        | 18:30-19:20 | \$200 | \$1,015              | 7  | 加欣          |
| 節奏飛輪          |             |                           | 19:30-20:20 | \$300 | \$1,260              |    |             |
| ★ 飛輪有氧        |             |                           | 20:30-21:20 | \$200 | \$1,015              |    |             |
| 快速瘦身飛輪        | 五           | 1/8-2/26 (1/1.2/12 停課)    | 19:30-20:20 | \$300 | \$1,085              | 7  | Eric        |
| 早安活力飛輪        | 六           | 1/2-2/7<br>(2/13、2/20 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              |    | 小鼻          |
| 活力飛輪          |             |                           | 11:00-11:50 |       | \$1,050              |    | Canon       |
| 流汗飛輪          |             |                           | 19:00-19:50 |       | \$1,050              |    | 溫水          |
| 流汗飛輪          |             |                           | 20:00-20:50 |       | \$1,050              |    |             |
| 智能飛輪          |             |                           | 日           |       | 1/3-2/1<br>(2/14 停課) |    | 10:00-10:50 |
| 智能飛輪          | 11:00-11:50 | \$1,050                   |             |       |                      |    |             |
| 簡單燃脂飛輪        | 17:10-18:00 | \$1,050                   |             | Canon |                      |    |             |
| 活力燃脂飛輪        | 18:10-19:00 | \$1,050                   |             |       |                      |    |             |
| 飛輪有氧          | 19:10-20:00 | \$1,050                   |             |       |                      |    |             |

## 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  | 1/4-2/22 (2/15 停課) | 14:00-14:50 | \$120 | \$840 | 7  | K     |
| 早晨曲線雕塑飛輪 | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課) | 09:00-09:50 | \$120 | \$840 | 7  | BOBO  |
| 心肺燃脂飛輪   |    |                    | 11:00-11:50 | \$120 | \$840 |    |       |
| 晨間燃脂飛輪   | 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課) | 08:00-08:50 | \$120 | \$840 | 7  | BOBO  |
| 燃脂雕塑飛輪   | 五  | 1/8-2/26 (2/12 停課) | 09:00-09:50 | \$120 | \$840 | 7  | Canon |
| 雕塑飛輪     |    |                    | 10:00-10:50 | \$120 | \$840 |    |       |

★原班續報 9 折優惠：12/1-12/11 止。

★舊生 9 折 (109 年 7 月 -109 年 12 月) ，新生 9 5 折優惠：12/12-12/31 止。

(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

# 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  | 1/4-2/22 (2/15 停課) | ★ 19:50-20:50                  | \$375 | \$2,275       | 7       | 黑糖 |      |
|         |    |                    | ★ 21:00-22:00                  |       |               |         |    |      |
|         | 二  | 1/5-2/23 (2/16 停課) | 20:30-21:30 (8 人滿班)            |       | \$2,275       | 7       | 阿君 |      |
|         | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課) | ★ 18:30-19:30                  |       | ★ 19:40-20:40 | \$2,275 | 7  | 溫水   |
|         |    |                    | 20:50-21:50 (8 人滿班) <b>NEW</b> |       |               |         |    |      |
|         | 四  | 1/7-2/25 (2/11 停課) | ★ 10:30-11:30                  |       | 19:00-20:00   | \$2,275 | 7  | ROCK |
|         |    |                    | ★ 20:00-21:00                  |       | ★ 21:00-22:00 |         |    | 政邦   |
|         |    |                    | ★ 19:40-20:40                  |       | ★ 20:50-21:50 |         |    | AK   |
|         | 日  | 1/3-2/21 (2/14 停課) | ★ 14:10-15:10                  |       |               | \$2,275 | 7  | 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 一對四 精緻班 | 一  | 1/4-2/22 (2/15 停課) | 09:00-10:00   | \$500 | \$2,975       | 7       | 阿君 |    |
|             |    |                    | ★ 18:30-19:30 |       |               |         | 芷萱 |    |
|             |    |                    | ★ 19:40-20:40 |       |               |         |    |    |
|             |    |                    | ★ 20:50-21:50 |       |               |         |    |    |
|             | 二  | 1/5-2/23 (2/16 停課) | ★ 09:00-10:00 |       | ★ 19:40-20:40 | \$2,975 | 7  | 阿君 |
|             |    |                    | ★ 20:50-21:50 |       | 芷萱            |         |    |    |
|             |    |                    | ★ 08:00-09:00 |       | ★ 18:40-19:40 |         |    | 芷萱 |
|             | 三  | 1/6-2/24 (2/10 停課) | ★ 19:50-20:50 |       | ★ 21:00-22:00 | \$2,975 | 7  | 黑糖 |
|             |    |                    | ★ 10:30-11:30 |       | ★ 19:00-20:00 |         |    | 婷婷 |
|             |    |                    | ★ 20:00-21:00 |       | ★ 18:50-19:50 |         |    | 芷萱 |
|             | 五  | 1/8-2/26 (2/12 停課) | 19:55-20:55   |       | ★ 21:00-22:00 | \$2,975 | 7  | 黑糖 |
|             |    |                    | ★ 08:20-09:20 |       | ★ 09:20-10:20 |         |    | 威威 |
|             |    |                    | ★ 17:00-18:00 |       | ★ 18:00-19:00 |         |    | 芷萱 |
|             | 日  | 1/3-2/21 (2/14 停課) | ★ 07:30-08:30 |       | ★ 08:40-09:40 | \$2,975 | 7  | 黑糖 |
|             |    |                    | 09:50-10:50   |       | 11:00-12:00   |         |    |    |
|             |    |                    | ★ 13:00-14:00 |       | ★ 10:30-11:30 |         |    | 威威 |
|             |    |                    | ★ 18:00-19:00 |       | ★ 19:10-20:10 |         |    | 溫水 |
|             |    |                    |               |       |               |         |    |    |
|             |    |                    |               |       |               |         |    |    |



# 公益課程

110年1-2月

**【限 60 歲以上民眾】**

請攜帶身分證或健保卡至課務櫃檯報名  
洽詢 (02)2258-8886 轉課務 211

## 毛巾健康操

FaFa 老師

- 報名時間：12/15 星期二
- 上課日期：1/5-1/26 四堂
- 上課時間：星期二 16:00-17:00

## 養生有氧

FaFa 老師

- 報名時間：1/15 星期五
- 上課日期：2/2-2/23 (2/16 停課) 三堂
- 上課時間：星期二 16:00-17:00



# 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

