

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<mark>開課第四次上課前</mark>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。<u>※ 第四堂課後不接受轉班、延期,僅可依【單堂原價】退費</u>(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<u>酌收剩餘金額 20% 違約金</u>。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:當期繳交費用一(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。



★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		7 1 89 111	14:00-15:00	\$120	\$1,080		
(55 歲以上)		3/2-4/2/	3 	7 八州山	15:00-16:00	ΨΙΖΟ	ψ1,000
羽球樂齡專班 (55 歲以上)	Ξ	3/3-4/28	9 堂	7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	3/2-3/30	9		09:00-1000		\$1,080
成人泳訓班		4/1-4/29	9		20:00-21:00	\$120	\$1,080
成人晨間泳訓班	- -	3/3-3/31	9		09:00-1000		\$1,080
成人團體班	三五	4/2-4/30	9	9 人成班	20:00-21:00		\$1,080
樂活游泳班 * 需 55 歲以上	一三五	3/1-3/31	14		08:00-09:00		\$1,680
銀髮族游泳班 * 需 55 歲以上	一三五	4/2-4/30	13		15:00-16:00		\$1,560

STRENTH AND CONDITIONING ROOM

- •本期 1/30 開放舊生報名 2/6 開放新生報名 •
- □ 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,忽無法提供延期,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】

建和显现显置

日期	星期	時間	教練	堂數	期別促銷	單堂原價	課程說明
		10:00-11:00	劭恩				
		11:00-12:00	彥綸				
03/01 \ 03/08 \ 03/15 \ 03/22 \ 03/29	_	17:40-18:40	丁丁	9	\$2,250		
04/05 \ 04/12 \ 04/19 \ 04/26	_	18:40-19:40	丁丁	9	\$2,250		
		19:50-20:50	Alex				
		21:00-22:00	Alex				
		10:00-11:00	家珍				
		17:40-18:40	丁丁	9			
03/02 \ 03/09 \ 03/16 \ 03/23 \ 3/30 04/06 \ 04/13 \ 04/20 \ 04/27	=	18:40-19:40	丁丁		\$2,250		
04/00 - 04/10 - 04/20 - 04/21		19:50-20:50	彥綸				
		21:00-22:00	彥綸				
		09:00-10:00	佳嬴				
		10:00-11:00	小偉誠		\$2,250		〈環狀燃脂課程〉是以控制
03/03 \ 03/10 \ 03/17 \ 03/24 \ 03/31	_	17:40-18:40	Alex	9		\$300	運動周期和休息時段來提 高訓練強度。結合肌力訓 練、有氧運動和曲線伸展,
04/07 × 04/14 × 04/21 × 04/28	Ξ	18:40-19:40	Alex				
		19:50-20:50	彥綸				
		21:00-22:00	佳嬴				
	29 四	10:00-11:00	政邦				鍛練全身肌肉,並配合學員
		17:40-18:40	彥綸	9	\$2,250		能力運用 TRX、戰繩、啞 鈴、壺鈴、藥球等多樣器 材,達到最有效率的燃脂增
03/04 × 03/11 × 03/18 × 03/25 04/01 × 04/08 × 04/15 × 04/22 × 04/29		18:40-19:40	彥綸				
04/01 04/00 04/10 04/22 04/20		19:50-20:50	小偉誠				
		21:00-22:00	彥綸				
		09:00-10:00	婷婷				肌效果。
		10:00-11:00	彥綸				
03/05 \ 03/12 \ 03/19 \ 03/26	_	17:40-18:40	Alex	9	\$2.250		
04/02 \ 04/09 \ 04/16 \ 04/23 \ 04/30	五	18:40-19:40	Alex	9	\$2,250		
		19:50-20:50	彥綸				
		21:00-22:00	彥綸				
03/06 × 03/13 × 03/20 × 03/27 04/10 × 04/17 × 04/24	六	10:00-11:00	明桂	7	\$1,750		
		08:00-09:00	家珍				
		11:00-12:00	彥綸				
03/07 \ 03/14 \ 03/24 \ 03/28 04/11 \ 04/18 \ 04/25	日	14:00-15:00	彥綸	7	\$1,750		
		15:00-16:00	TT				
		16:00-17:00	TT				

STRENTH AND CONDITIONING ROOM

- •本期 1/30開放舊生報名 2/6開放新生報名 •
- □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,忽無法提供延期,可選擇轉班或退費(未滿班級))。
- 私人教練續報 10堂 95折優惠

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

安加通過學

【五人開班 七人滿班】

日期	星期	時間	教練	堂數	期別促銷	單堂原價	課程說明
00/00 00/40 00/00 00/07	六	08:00-09:00	婷婷	7	\$1,750	\$300	女性會員專屬,全程由女性
03/06 \ 03/13 \ 03/20 \ 03/27 04/10 \ 04/17 \ 04/24		09:00-10:00	婷婷				教練悉心指導,體驗備受阿
0-1/10 0-1/11 0-1/2-1		15:00-16:00	明桂				護的運動課程。運用多樣器 材交互訓練,達到最有效率
03/07 \ 03/14 \ 03/24 \ 03/28		09:00-10:00	家珍	7	\$1,750		的曲線雕塑、燃脂減重效
04/11 \ 04/18 \ 04/25	日	10:00-11:00	婷婷				果。

個的加力體證

【五人開班 七人滿班】

日期	星期	時間	教練	堂數	期別促銷	單堂原價	課程說明
03/01 \ 03/08 \ 03/15 \ 03/22 \ 03/29 04/05 \ 04/12 \ 04/19 \ 04/26	_	14:00-15:00	語麗	9	\$2,250		透過輕強度肌力、耐力訓
03/02 \ 03/09 \ 03/16 \ 03/23 \ 03/30 04/06 \ 04/13 \ 04/20 \ 04/27	=	14:00-15:00	語麗	9	\$2,250	\$300	練,配合簡單的動作設計 以及各式器材,為運動量 較少的健身新手與 55 歲 以上健齡者,建立運動基
03/04 \ 03/11 \ 03/18 \ 03/25 04/01 \ 04/08 \ 04/15 \ 04/22 \ 04/29	四	14:00-15:00	語麗	9	\$2,250		
03/06 × 03/13 × 03/20 × 03/27 04/10 × 04/17 × 04/24	六	16:00-17:00	語麗	7	\$1,750		礎、提升體能。

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			
利	一對一體驗		\$1,500		1	送免費 Inbody 一次				
J	一對二體驗		\$900		1		由專業教練根據不同體能及健身目標,			
孝	alle I	教練預約	\$1,500	\$12,000	10	A 人 认见智 INDOOV 烟火 / 串一	客製化課程,並利用科學化訓練方式, 幫助學員快速達成目標。			
網	練 一對二		\$900	\$7,000	10	堂上課後需三個月內完成課程。	帛助字具状还连成日保。			
	團體課自組班		\$1,5000/組 10			彈性預約時段的團體課,請參見環狀燃脂課程說明。				
						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			
	Inbody	18 18 14 201		¢200		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				
	檢測	現場檢測		\$200		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)。				



★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★

	課	程名稱	人數	上課	导段	單堂原價	堂數	費用	注意事項		
			1對1			\$1,200		\$11,000			
			1對2	★可指定教練	,教練與學員	\$750		\$6,500	一對一家教班續報享 95 折優惠。		
	私人	游泳家教班	1對3	互相配合時間	•	\$600	10 堂	\$5,000	家教班及自組班須在第一堂開課後三個月內		
	教練	★需滿3足歲		★ 本中心無提	洪湊班服務 ,	-	/10H		完成課程,逾期視同放棄上課權利,本館不		
			1對4	需自行湊班		\$500 \$425		\$4,250	予退費。 本館保留所有優惠的最終解釋權。		
			1對5					\$3,600			
	包班	團體包班	7人	★可指定教練		\$3,000	10 堂	\$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。		
		★需滿7足歲	滿班	互相配合時間	<u> </u>	, , , , , ,	/10H	, ,,,,,,,	★原班續報 95 折優惠。		
	成人	水中有氧 達 8 人		19:00-19:50				 由專業水氧老師帶領學員在水裡律動,不需			
	有氧	★需滿 15 歲	開班	星期一、三	10:30-11:20	\$285	8堂	\$1,520	日		
		★8人成班			19:00-19:50			No. officer			
ŀ	期	別課程		開課時段	單堂原價	日期	/費用/9	皇数	注意事項 親子共游課程		
	60 T	四 10:20-11:10			03/04-03/			親子共府課程 組別 (1 家長 +1 寶寶),家長須一位陪同下水			
	親子系列	親子互動課程		11:10-12:00			29 \$2,50	00/ 5 堂	上課,第二位家長須另購陪同票。		
	ポツリ 1-3 歳	★ 4 組成班		15:10-16:00	\$600	00/00 05		01.4.44	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)		
	(須足歳)		六			03/06-03/2 04/10-04/2		· •=,000, · =			
				16:00-16:50		(1,000) 0 <u>年</u>		,0,0 <u>±</u>	本館保留所有優惠的最終解釋權。		
				09:00-10:00 10:00-11:00							
		六日	11:00-11:00		03/06-03/2		00/8堂	本中心團體班不能指定教練,教練依個別程			
		7.1	14:00-15:00		04/10-04/	25 \$2,40)0/6堂	度指導教學。課程視各規定之開課人數開班,			
		幼兒		15:00-16:00 11:00-12:00					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		
	系列	4 人小小班	- m	17:00-18:00 \$600	03/02-03/30 \$3,600/9堂		00/9堂	「是如元星可有一名家民先員后任達場,不 得使用場館設施,如因人數不足未能開班時,			
	3-7 歲	★3人成班	二四	18:00-19:00		04/01-04/	29 \$3,60	00/9堂	本中心將以簡訊或是電話通知辦理轉班、保		
	(須足歲)			19:00-20:00 11:00-12:00					留一期或退費。		
4			三五	17:00-18:00		03/03-03/	31 \$3,60	00/9堂	本中心團體課程皆為一週兩天(親子系列除		
			==	18:00-19:00		04/02-04/	30 \$3,60	00/9堂	外),為維護教學品質,私人因素請假,恕不		
				19:00-20:00 09:00-10:00					補課。		
			六日	10:00-11:00		03/06-03/2		00/8堂	泳池特色介紹: 一、教學內容:水性養成、韻律呼吸、游泳		
	兒童	22 EM EM	714	14:00-15:00 15:00-16:00		04/10-04/2	25 \$1,50	00/6堂	N		
	系列	泳訓班		19:00-20:00	\$375	03/01-03/	31 \$2.50	00/ 10 学	姿勢調整、水中安全自救課程等循序漸		
	7-12 歲	★6人成班	一三	20:00-21:00		04/05-04/2			進方式指導。		
	(須足歲)		二四	19:00-20:00		03/02-03/3			二、安全維護:團體每班 9~15 人分配一名教		
			-14	20:00-21:00		04/01-04/2			練(團班不得指定教練),身高未達 120		
		alaska dana	六日	11:00-12:00 15:00-16:00		03/06-03/2 04/10-04/2		_	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		
		精緻				03/02-03/			公尺,8個水道寬,另有SPA池、兒童		
	elf I	小班 ★ 6 人成班	二四	19:00-20:00		04/01-04/2	29 \$2,25	50/9堂	戲水池及男女蒸汽室、烤箱 (未滿 12 歲		
	成人	A O MANA	三五	19:00-20:00	\$375	03/03-03/3 04/02-04/3			不得進入)可供使用,全時段皆安排合格		
	系列 12歲以上	女性		19:00-20:00	,	03/01-03/			対生員維護全體泳客安全。 ニ、東業師姿・板橋運動中心気位数練影響		
	1920	専班	一三	20:00-21:00		04/05-04/2			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		
		● ● ● 型 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●		19:00-20:00		03/02-03/			練證照,教學時強調愛心、細心及耐心。		
		6 人成班	二四	20:00-21:00		04/01-04/2			31.7.2.3.2.2.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3		
-											



舊生原班續報 (1/30-2/5) 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
=	3/3-3/31	16:30-17:20	\$1,500	5	林佳騏
=		17:30-18:20			

防身體能【初階八門】

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
Ξ	3/3-3/31	19:00-19:50	\$1,500	5	李仲信
四	3/7-3/28	19.00-19.50	\$1,200	4	李柏廷

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						
_	3/2-3/30	20:00-20:50	\$1,500	5	李仲信						
四四	3/4-3/25	20.00-20.50	\$1,200	4							
日	3/7-3/28	19:30-20:20	\$1,200	4	李柏廷						

防身綜合格鬥【初階八門+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
	3/2-3/30	19:00-20:50	\$2,500	5	李仲信
四	3/4-3/25	19.00-20.50	\$2,000	4	
В	3/7-3/28	18:30-20:20	\$2,000	4	李柏廷

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
_	3/2 3/30	19:00-20:50	\$2,700	9	李仲信
日	3/2-3/30	18:30-20:20			李柏廷



【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	1		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	刺辣	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
	03/01 \ 03/08 \ 03/15 \ 03/22 \ 03/29		10:00-11:00(進階)	\$2,000 元	## 75 4今	
	04/05 \ 04/12 \ 04/19 \ 04/26		★ 11:15-12:15(入門)	\$1,600 元	林奕伶	
	03/02 \ 03/09 \ 03/16 \ 03/23 \ 03/30		★ 10:00-11:00	\$2,000 元	抱抱	
	04/06 \ 04/13 \ 04/20 \ 04/27	_	★ 19:30-20:30	\$1,600 元	Anee	
	03/02 \ 03/09 \ 03/16 \ 03/23 \ 03/30	-	21:00-22:00	\$2,000 元	** = *	
7c ch I会 Ibn	04/06 \ 04/13 \ 04/20 \ 04/27		21.00-22.00 1056	\$1,600 元	洪長英	\$400
空中瑜珈	03/03 \ 03/10 \ 03/17 \ 03/24 \ 03/31	_	★ 21:00-22:00	\$2,000 元	# E #	\$400
	04/07 \ 04/14 \ 04/21 \ 04/28	Ξ	★ 21:00-22:00	\$1,600 元	洪長英	
	03/04 \ 03/11 \ 03/18 \ 03/25	m	44.00 45.00 9500	\$1,600 元	+61+61	
	04/01 \ 04/08 \ 04/15 \ 04/22 \ 04/29	四	14:00-15:00 図画版	\$2,000 元	抱抱	
	03/07 \ 03/14 \ 03/21 \ 03/28		★ 10:20-11:20 (入門)	\$1,600 元	/ + ; z	
	04/11 、 04/18 、 04/25	日	★ 11:30-12:30 (進階)	\$1,200 元	依涵	
空山岳	03/01 \ 03/08 \ 03/15 \ 03/22 \ 03/29		★ 18:30-19:30	\$2,000 元	Anee	\$400
空中療癒	04/05 \ 04/12 \ 04/19 \ 04/26		10.30-19.30	\$1,600 元	Allee	φ400

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!



WELC ME TOTHE

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)



幼兒專品

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	_	3/2-4/27	9 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,575
机龙起琴	六	3/6-4/24(4/3 停課)	7堂	6 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,225
A-1 F3 (20 Table)	_	3/1-4/26	9 堂	6 人開班	18:00-19:00	\$300	\$1,575
幼兒籃球	六	3/6-4/24(4/3 停課)	7堂	6 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,225
兒童足球	六	3/6-4/24(4/3 停課)	7堂	6 人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,225



課程	呈名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用	
					1對1		\$1,300	\$10,000	
皇	籃球 個別家教班 一至日	課犯?伊贝克维韦	10 🛎	1對2	須配合現場時	\$700	\$6,000		
個別		一至口	課程3個月內結束	10 堂	1對3	- 段 與教練預約	\$550	\$5,000	
					1對4		\$450	\$4,250	
籃球翟	改樂體驗	<u>.</u>	2/6 //2////2 /宣冊 \	7 堂	10 人開班	12:00-14:00	\$400	¢2 100	
(5	記童)	六	3/6-4/24(4/3 停課)	7堂	「ロ人用班」	16:00-18:00	Ψ400	\$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
				1對1		\$1,300	\$12,000
羽球	五口 理识 2 個日本结束 40 类 1 對 2		須配合現場時段	\$700	\$6,500		
個別家教班	一至日	課程3個月內結束	ᆙ	1對3	與教練預約	\$550	\$5,000
				1對4		\$450	\$4,250
2274	六	3/6-4/24 (4/3 停課)	7堂		12:00-14:00		\$2,100
羽球		3/0-4/24 (4/3 1字誄)	′ 星	7 BB 1/II	18:00-20:00	\$400	ΨΖ, 100
■ 歓樂體驗 (兒童)		2/7 4/25 (4/4 /南部)	7 **	7 人開班	12:00-14:00	\$400	¢2 400
(元里)	日 3/7-4/25 (4/4 停課) 7 堂		18:00-20:00		\$2,100		
	四	3/4-4/29	9 堂		18:00-20:00		\$2,700
羽球	_	3/6-4/24 (4/3 停課)	7 堂	1	12:00-14:00	1	\$2,100
歡樂體驗	六	3/0-4/24 (4/3 1字誄)	7堂	7 人開班	18:00-20:00	\$400	\$2,100
(成人)		2/7 4/25 /4/4 /言-四 \	7 24		12:00-14:00		¢2.400
	日	3/7-4/25 (4/4 停課)	7堂		18:00-20:00		\$2,100
	週一、	二、三、四、五、六、日		•	擇一時段固定上課		360 元 *
羽球精緻班		擇一固定上課	6,	人開班	(上課時間為兩小時)	\$500	堂數
	堂	敗比照期別課程排課					主女人



WELC ME TOTHE

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)



	I		
	г	יא	5
<u> </u>	7		
	7	44	

	課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時段	單堂費用	期別費用	
				10 堂	1對1		\$1,300	\$10,000	
	桌球	一至日	課程		1對2	須配合現場時段	\$700	\$6,000	
	個別家教班	_ ± []	3 個月內結束	10 星	1對3	與教練預約	\$550	\$5,000	
.					1對4		\$450	\$4,250	
- [09:00-10:30			
	之		六 3/6-4/24 六 (4/3 停課) 7 <u>1</u>		5 人開班	10:30-12:00	\$350	\$1,890	
	桌球歡樂體驗 (兒童)(基礎)			7堂		13:30-15:00			
	(元里八冬呢)	六				15:00-16:30			
						16:30-18:00			
	桌球歡樂體驗 (兒童)(進階)					12:00-13:30			
	桌球歡樂體驗		3/7-4/25	7堂	5 人開	09:00-10:30	\$350	\$1 80 0	
	桌球歡樂體驗 (兒童)(基礎)		(4/4 停課)	/ 室	班	10:30-12:00	ψ550	\$1,890	





課程名稱	星期	日期	堂數	人數	上課時間	單堂費用	期別費用
				1對1		\$1,300	\$12,000
壁球	一至日	課程 3 個月內結束	10 堂	1對2	須配合現場時段	\$700	\$6,500
個別家教班	土口	3 個月內結束	ᆘᅜᆂ	1對3	與教練預約	\$550	\$5,000
				1對4		\$450	\$4,250
		3/1-4/26	9 堂		19:00-20:00		\$2,700
		3/1-4/20	9 至		21:00-22:00		Ψ Z ,100
	=	3/3-4/28	9 堂	4 人開班	18:00-19:00		\$2,700
	Ξ	3/3-4/20	9 星		19:00-20:00		Ψ Z ,100
壁球	四	3/4-4/29	9 堂	4 人開班	18:00-19:00	\$350	\$2,700
初階團體班	14	3/4-4/29	9 至	4 人用班	19:00-20:00	ΨΟΟΟ	Ψ Z ,100
	六	3/6-4/24 (4/3 停課)	7堂	4 人開班	11 : 00-12 : 00		\$2,100
	日	3/7-4/25 (4/4 停課)	7 堂	4 人開班	10:00-11:00		\$2,100



拳岩

星期	日期	上課時間	人數	促銷體驗費用	備註
Ξ	03/10 × 03/24 × 04/07 × 04/21	19:00-20:00 20:00-21:00		辩尖融险部犯加强复尽	
六	03/06 \ 03/20 \ 04/03 \ 04/17	10:00-11:00 11:00-12:00	3 人 開班	\$400	攀岩體驗課程如遇氣候 (雨天)等因素,不適
B	03/14 \ 03/28 \ 04/11 \ 04/25	14.00 15.00			合開課時將取消課程。

- ★原班續報 9 折優惠: 1/30-2/5 止。
- ★舊生9折(109年9月-110年2月),新生95折優惠:2/6-2/28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)	_	3/1-4/26	10:00-11:00		\$2,250	9	筆筆			
*	創意感統動一動	_	3/2-4/27	10:00-11:00	\$375	\$2,250	9	珮珮			
*	創意感統律動	_	3/9-4/27	11:10-12:10		\$2,000	8	मण्यम्			
	幼兒系列 適合: 3足歲~6足歲幼兒 開班:8人(15人滿班)										
			幼兒系列	適合:3足歳	~6 足歲:	幼兒 開班:	:8 人 (15	5 人滿班)			
	課程名稱	星期	幼兒系列	適合:3足歲上課時間	~6 足歲: 單 堂費用		:8 人 (15	人滿班)老師			
*	課程名稱 小小芭蕾伶娜 (4 足歳)	星期									
* *			日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師			
	小小芭蕾伶娜 (4 足歲)		日期	上課時間 18:00-19:00	單堂費用 \$300	期別費用 \$1,620	堂數	老師 伶伶			
	小小芭蕾伶娜 (4 足歳) 幼兒美語律動及繪本	-	日期 3/1-4/26	上課時間 18:00-19:00 10:00-11:00	單堂費用 \$300 \$250	期別費用 \$1,620 \$1,440	堂數 9	老師 伶伶 佳佳			
*	小小芭蕾伶娜 (4 足歲) 幼兒美語律動及繪本 優雅芭蕾	-	日期 3/1-4/26	上課時間 18:00-19:00 10:00-11:00 16:50-17:50	單堂費用 \$300 \$250 \$350	期別費用 \$1,620 \$1,440 \$1,620	堂數 9	老師 伶伶 佳佳			

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

\$200

13:50-14:50

完置系列 CHILD

*

幼兒流行舞

兒童系列:所有課程家長無法陪同上課。

開班:8人(15人滿班)

\$1,050

Phoebe

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	_	3/1-4/26	19:10-20:10	\$300	\$1,620	9	伶伶
兒童菲律賓武術 🏻 📜 📆	_	3/2-4/27	19:30-20:30	\$300	\$2,250	9	Alan
兒童武術 NEW			10:10-11:10	\$300	\$1,260		阿豪
兒童流行			13:50-14:50	\$200	\$1,260		小刀
★ 兒童流行舞 - 進階(小一~小三)	六	3/6-4/24 (4/3 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
兒童 MV 舞 NEW			16:10-17:10	\$200	\$1,260		小幻

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	_	3/1-4/26	20:50-21:50	\$300	\$2,250	9	橘子
合氣道	=	3/2-4/27	20:50-21:50	\$300	\$2,250	9	王水賢
★	六	216 4124 (412 /宣== \	13:30-15:00	\$450	\$1,575	7	王水賢
原本截拳道 - 基礎入門		3/6-4/24 (4/3 停課)	16:00-17:00	\$300	\$1,750	7	Johnson
搏擊 NEW	=	4/6-4/27	19:30-20:30	\$300	\$1,200	4	小鐵
搏擊	四	4/1-4/29	19:30-20:30	\$300	\$1,500	5	小鐵

★原班續報 9 折優惠:1/30-2/5 止。

★舊生9折(109 年 9 月 -110 年 2 月),新生 9 5 折優惠:2/6-2/28 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

表媽咪系列 YOUNG MC

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	3/5-3/26	19:00-20:00	\$300	\$1,000	4	林奕伶			
★ 孕婦體適能精緻班	Д	4/2-4/30	19.00-20.00	φ300	\$1,250	5	你失汉			
漾媽除系列 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	3/5-4/30	20:00-21:00	\$300	\$1,620	9	林奕伶			
媽咪寶貝系列										
課程名稱	星期	日期	時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師			
親子瑜伽 (2-4 歲)	_	3/1-4/26	10:40-11:40	\$300	\$2,250	9	凱昕			

塑谱系列 DANCE

適合 8 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 8 人 (25 人滿班)

	課程名稱		日期	上課時間	單堂費用	期別費用	堂數	老師
*	中東肚皮舞	_	3/1-4/26	10:20-11:50	\$300	\$1,980	9	鄭卓英
*	韓風熱力 MV 舞蹈	Ξ	3/3-4/28	18:30-19:30	\$200	\$1,305	9	白雪
*	中東肚皮舞	四	3/4-4/29	19:30-21:00	\$300	\$1,980	9	鄭卓英
*	流行 MV 舞蹈	М	3/4-4/25	20:40-21:40	\$200	\$1,305	9	阿炮
*	НірНор	五	3/5-4/30	20:00-21:30	\$300	\$1,935	9	FaFa
	MV 舞蹈		3/7-4/25 (4/4 停課)	19:00-20:00	\$200	\$1,050	7	WELL

★舊班原班續班 1/30~2/5 享 9 折優惠,不得與其他優惠方案併用★

適合 8 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 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
*	SWING 搖擺爵士舞	=	3/2-4/27	14:30-16:00	\$300	\$2,700	9	克里斯
	舞感養成	Ξ	3/3-4/28	14:00-15:00	\$200	\$2,250	9	麵麵
*	日本舞	六	3/6-4/24 (4/3 停課)	11:30-13:00	\$300	\$2,100	7	彭春霞

★原班續報 9 折優惠: 1/30-2/5 止。

★舊生9折(109 年 9 月 -110 年 2 月),新生 9 5 折優惠:2/6-2/28 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 8 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		
		_	3/1-3/31	09:00-10:00		\$2,520	14			
*	魔鬼瘦身班(需自備瑜珈墊)	五五	4/2-4/30	09:00-10:00	\$300	\$2,340	13	爾寧		
		六	3/6-3/28	10:00-11:00		\$1,440	8			
*	魔鬼瘦身班(需自備瑜珈墊)	日	0/0 0/20	18:30-19:30	\$300	Ψ1,440		羽欣		
		六	4/10-4/25	10:00-11:00	4000	\$1,080	6	33/1/		
		日	.,	18:30-19:30		. ,				
	燃脂有氧 & 肌力			09:00-10:00	\$200	\$1,170		將將		
	Hi Low 燃脂有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,305		羽欣		
*	ZUMBA			13:30-14:30	\$200	\$1,125		婷婷		
*	ZUMBA	_	3/1-4/26	19:40-20:40	\$200	\$1,305	9	Vivian		
*	三比八塑身有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,620		曾琦媚		
*	減肥有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305		謝伊渟		
	Strong Nation (需自備瑜珈墊)			20:50-21:50	\$250	\$1,575		Limo		
	ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$1,170		小橘子		
	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)		3/2-4/27	18:40-19:40	\$250	\$1,575	9	菲力		
	燃脂格鬥					19:20-20:20	\$250	\$1,620		合合
*	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)			09:00-10:00	\$200	\$1,305		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		
*	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)	Ξ	3/3-4/28	18:30-19:30	\$200	\$1,305	9	小乖		
*	ZUMBA		3/3-4/20	18:30-19:30	\$200	\$1,305		Coka		
*	格鬥燃脂			19:40-20:40	\$250	\$1,620		羽欣		
*				19:40-20:40	\$250	\$1,620		小乖		
				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: 1/30-2/5 止。

★舊生9折(109年9月-110年2月),新生95折優惠:2/6-2/28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 8 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
★			09:00-10:00	\$250	\$1,125		Doris
ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$1,170		Ruby
韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,125	[Doris
甩汗燃脂有氧		-	18:20-19:20	\$200	\$1,305		楊甯
X-Party NEW	四		18:20-19:20	\$200	\$1,305	9	冬冬
★ 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
★ 享瘦三合一(需自備瑜珈墊)			09:00-10:00	\$200	\$1,125		愛紗
ZUMBA 雕塑 (需自備瑜珈墊)			10:10-11:10	\$200	\$1,305		愛紗
格鬥燃脂 № №			10:10-11:10	\$200	\$1,305		羽欣
★ ZUMBA	五	3/5-4/30	13:30-14:30	\$200	\$1,125	9	Coka
★ 綜合有氧	Д	3/3-4/30	18:40-19:40	\$200	\$1,305	9	Claire
ZUMBA			19:40-20:40	\$200	\$1,305		小橘子
★ Strong Nation			19:50-20:50	\$250	\$1,620		Claire
混合有氧			21:00-22:00	\$200	\$1,305		Austin
美肌有氧 (需自備瑜珈墊)			08:50-09:50	\$250	\$1,225		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)	六	3/6-4/24 (4/3 停課)	10:10-11:10	\$250	\$1,225	7	Yvonne
Strong Nation (需自備滾筒)			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			17:00-18:00	\$200	\$1,050		Kathy
★ ZUMBA			09:00-10:00	\$200	\$1,050		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	_	3/7-4/25 (4/4 停課)	10:10-11:10	\$200	\$1,050	7	Kathy
★ ZUMBA	日	3/7-4/25 (4/4 停課)	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

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 歳以上,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
	活力舒壓有氧	=	3/2-4/27	12:30-13:30	\$120	\$1,080	9	羽欣
*	銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	3/4-4/29	15:00-16:30	\$180	\$1,620	9	FaFa

★原班續報 9 折優惠: 1/30-2/5 止。

★舊生9折(109年9月-110年2月),新生95折優惠:2/6-2/28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

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)

	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			09:00-10:00	\$200	\$1,125		周永茜
	舒緩瑜珈			13:30-14:30	\$200	\$1,125		Zoe
*	燃脂瑜珈	l —	3/1-4/26	18:30-19:30	\$200	\$1,305	9	
*	流動瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620		Code
*	體雕瑜珈			20:50-21:50	\$250	\$1,620		
*	晨間瑜珈			07:00-08:00	\$200	\$1,125		Code
*	哈達瑜珈			09:00-10:00	\$200	\$1,125		Oi-i
*	瑜珈 Yoga			10:10-11:10	\$200	\$1,125		Cici
*	墊上皮拉提斯			10:10-11:10	\$200	\$1,125		++
	活力動瑜珈	l _	3/2-4/27	11:20-12:20	\$200	\$1,125	9	林奕伶
*	塑身皮拉提斯	=	3/2-4/2/	18:10-19:10	\$200	\$1,305	9	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
*	哈達瑜珈			19:50-20:50	\$200	\$1,620		Nina
*	陰陽瑜珈			21:00-22:00	\$200	\$1,305		INIIIa
	舒緩瑜珈 医医双			10:10-11:10	\$200	\$1,170		貞馨
	滾筒放鬆 X 彼拉提斯			10:10-11:10	\$250	\$1,350		愛紗
	瑜珈 YOGA	≡	2/2 4/29	18:30-19:30	\$200	\$1,305	9	phoebe
*	全方位瑜珈	=	3/3-4/28	19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	Bonny
*	舒緩瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		Benny
*	陰陽瑜珈(15 人滿班)	1		21:00-22:00	\$250	\$1,440		phoebe
*	流動瑜珈			09:00-10:00	\$200	\$1,125		田之井
*	伸展瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$1,125		周永茜
*	哈達瑜珈	四四	3/4-4/29	18:30-19:30	\$200	\$1,305	9	
*	彼拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$1,620		小C
*	伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
\star	伸展雕塑瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$1,125		林羿霆
	輕活力瑜珈			14:30-15:30	\$200	\$1,125		Zoe
* *	哈達瑜珈	五	3/5-4/30	18:30-19:30	\$200	\$1,305	9	
	正位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620		Cici
*	瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,305		
*	核心瑜珈			09:10-10:10	\$200	\$1,050		
\star	流暢瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$1,050		Janis
	舒緩伸展瑜珈	六	3/6-4/24(4/3 停課)	11:30-12:30	\$200	\$1,050	7	Janis
	正念靜心瑜珈	_ ^	3/0-4/44(4/3 字标)	13:30-14:30	\$200	\$1,050	′	
\star	伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,050		曉梅
*	塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$1,050		P元 1 可
\star	正位療癒瑜珈			09:30-10:30	\$200	\$1,050		
*	舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$1,050		洪長英
	核心瑜珈	日	3/7-4/25(4/4 停課)	12:30-13:30	\$200	\$1,050	7	
\star	瑜珈 Yoga			16:15-17:15	\$200	\$1,050		憶瑄
	伸展瑜伽 NEW			18:30-19:30	\$200	\$1,050		阿幸

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	_	3/1-4/26	16:00-17:00	\$120	\$1,080	9	洪長英
瑜珈提斯	=	3/2-4/27	15:10-16:10	\$120	\$1,080	9	Cathy(凱其)
哈達瑜珈	Ξ	3/3-4/28	13:30-14:30	\$120	\$1,080	9	Zoe
基礎瑜珈	Ŧ	3/5-4/30	09:00-10:00	\$120	\$1,080	0	林羿霆
★基礎瑜珈	Д.	3/3-4/30	12:00-13:00	\$120	\$1,080	9	phoebe

★原班續報 9 折優惠:1/30-2/5 止。

★舊生9折(109年9月-110年2月),新生95折優惠:2/6-2/28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

適合:13歲以上。請自備水壺及毛巾 開班88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
早安輕鬆騎飛輪 🚾			08:00-08:50	\$200	\$1,350		Eric
飛輪有氧		3/1-4/26	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	
快速燃脂飛輪		3/1-4/20	19:30-20:20	\$300	\$1,620	9	張耀仁
★ 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		вово
史考特飛輪(初+進)	_	2/2 4/27	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9	
史考特飛輪(初+進)	Ξ	3/2-4/27	19:30-20:20	\$300	\$1,620	9	Scott
史考特飛輪(初+進)			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
★ 飆汗飛輪			18:40-19:30	\$200	\$1,305	9	
★ 燃脂雕塑飛輪	Ξ	3/3-4/28	19:40-20:30	\$300	\$1,620		Mego
★ 減脂飛輪		3/4-4/29	20:40-21:30	\$200	\$1,305		
★ 節奏飛輪			18:30-19:20	\$200 \$300	\$1,305	9	加欣
★ 節奏飛輪	四		19:30-20:20		\$1,620		
★ 飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,305		
爆汗燃脂飛輪 以三次			18:30-19:20	\$200	\$1,350		вово
快速瘦身飛輪	五	3/5-4/30	19:30-20:20	\$300	\$1,395	9	Fuia
視覺模擬飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,350		Eric
早安活力飛輪			07:00-07:50		\$1,050		
活力燃脂飛輪			08:00-08:50		\$1,050		Canon
快樂雕塑飛輪	六	3/6-4/24 (4/3 停課)	09:00-09:50	\$200	\$1,050	7	Callon
★ 活力飛輪			10:00-10:50		\$1,050		
減脂飛輪 以国双			11:00-11:50		\$1,050		小鼻
智能飛輪			10:00-10:50		\$1,050		lackov
智能飛輪			11:00-11:50		\$1,050		Jackey
簡單燃脂飛輪	日	3/7-4/25 (4/4 停課)	17:10-18:00	\$200	\$1,050	7	
活力燃脂飛輪		OIT 4120 (414 17 px)	18:10-19:00		\$1,050		Canon
★ 飛輪有氧			19:10-20:00		\$1,050		

全民凍張 120\$

健康省專區 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		_	3/1-4/26	14:00-14:50	\$120	\$1,080	9	K
*	早晨曲線雕塑飛輪				09:00-09:50	\$120	\$1,080		
	輕鬆燃脂飛輪	NEW	Ξ	3/3-4/28	10:00-10:50	\$120	\$1,080	9	вово
*	心肺燃脂飛輪				11:00-11:50	\$120	\$1,080		
*	晨間燃脂飛輪		四	3/4-4/29	08:00-08:50	\$120	\$1,080	9	вово
*	燃脂雕塑飛輪		—	2/5 4/20	09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	Canon
*	雕塑飛輪		五	3/5-4/30	10:00-10:50	\$120	\$1,080	9	Carion

- ★原班續報 9 折優惠: 1/30-2/5 止。
- ★舊生9折(109年9月-110年2月)・新生95折優惠:2/6-2/28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

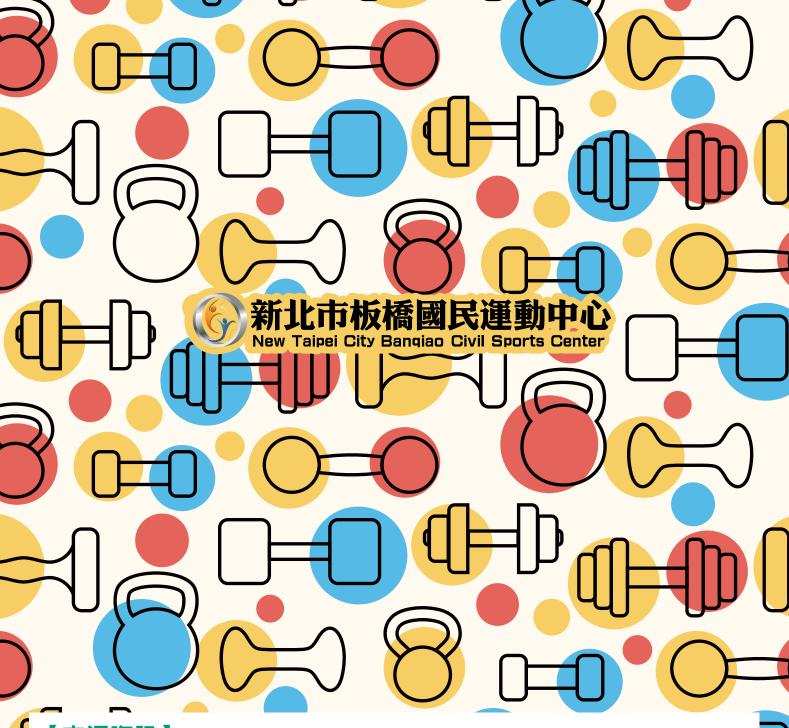
TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練 適合: 16 歲以上,請自備水壺及毛巾 開班:6人(12人滿班)

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
		3/1-4/26	*	19:50-20:50		\$2,925	9	黑糖
		3/1-4/20		21:00-22:00		\$2,925	9	赤循
		3/2-4/27		20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,925	9	阿君
	Ξ		*	18:30-19:30				
		3/3-4/28	*	19:40-20:40		\$2,925	9	溫水
				20:50-21:50(8人滿班)				
TRX 團體班	四			10:30-11:30	\$375			ROCK
「八八日間江		3/4-4/29		19:00-20:00	Ψ373	\$2,925	9	
		3/4-4/23	*	20:00-21:00				政邦
			*	21:00-22:00				
				11:20-12:20 NEW				Naomi
	五	3/5-4/30	*	19:40-20:40		\$2,925	9	AK
			*	20:50-21:50				AN
	日	3/7-4/25(4/4 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
			★ 18:30-19:30				
	_	3/1-4/26	19:40-20:40		\$3,825	9	芷萱
			20:50-21:50	7			
			09:00-10:00				(a) 23
	_	3/2-4/27	10:10-11:10	7	\$3,825	9	阿君
	_	3/2-4/2/	19:40-20:40		ψ3,023	9	芷萱
			20:50-21:50				正量
			08:00-09:00				芷萱
	≡	3/3-4/28	18:40-19:40		\$3,825	9	
	_	3/3-4/20	19:50-20:50		\$3,025	9	黑糖
			21:00-22:00				
			10:30-11:30				婷婷
	四	3/4-4/29	19:00-20:00		\$3,825	9	書 / 1 キャッ 本
TRX			20:00-21:00	\$500			專任教練
	五	3/5-4/30	★ 18:50-19:50				
一對四 精緻班			19:55-20:55		\$3,825	9	黑糖
三 宝儿口 作用形纹功工			21:00-22:00				
			08:20-09:20				/\/ / 축금량
			09:20-10:20				小偉誠
	六	つに 419.4 (419.4言語)	17:00-18:00		\$2,975	7	芷萱
		3/6-4/24 (4/3 停課)	18:00-19:00		\$2,975	'	止重
			19:00-20:00	7			2M =k
			20:10-21:10	7			温水
			07:30-08:30				
			08:40-09:40				黑糖
			09:50-10:50	7			
		9/7 A/OE /A/A /京=m \	10:30-11:30	7	\$2.07E	7	小偉誠
	日	3/7-4/25 (4/4 停課)	11:00-12:00	7	\$2,975	'	कर श्रेतक
			13:00-14:00	7			黑糖
			18:00-19:00	7			2점 =년
			19:10-20:10	7			溫水





【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、五號出口轉橋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

新北市板橋國民運動中心 🍳



