



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



線上報名



營隊簡章

天生好動 蹦蹦跳跳玩 板運冬令營

12/31日前報名營隊，好康享不完！



BO WINTER CAMP

01-02月課程簡章

本期111-1 自111年01月01日至
111年02月28日止

原班續報9折日期：12/4-12/10止。

舊生9折（110年9月至12月）

新生95折優惠：12/11-12/31

（以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班）



掃我報名



課程資訊

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。

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

★因應課程人數上限，肌力體能課程報名後不得延期，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。

★本期開放 12/4~12/10 舊生報名，12/11~12/31 開放新生報名。

★團體課程單堂體驗費用依單堂原價計算，第五堂開始報名（限未滿班級）。

★★報名本期新課程〈戰神熱力奇肌〉享 75 折優惠★★

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

戰神熱力奇肌 NEW 活力環狀燃脂進階課程

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
二	1/4-2/22 (2/1 停課)	5 人 開班	18:40-19:40	\$350	\$1,838 75折	7 堂	Alex	使用戰繩、壺鈴、TRX 輔以藥球和繩梯，以高控制的動作品質進行中高強度間歇有氧和敏捷性訓練，刺激全身肌肉靈活度、協調度和肌力，達到高效率的燃脂增肌效果。
三	1/5-2/23 (2/2 停課)		19:50-20:50		\$1,838 75折	7 堂	彥綸	
五	1/7-2/25 (2/4 停課)		19:50-20:50		\$1,838 75折	7 堂	彥綸	
日	1/2-2/27 (1/30 停課)		11:00-12:00		\$2,100 75折	8 堂	彥綸	

活力環狀燃脂

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	5 人 開班	10:00-11:00 17:40-18:40 18:40-19:40 19:50-20:50 21:00-22:00	\$300	\$1,750	7 堂	彥綸 貓貓 貓貓 Alex Alex	〈環狀燃脂課程〉是以控制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，鍛鍊全身肌肉，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到最有效率的燃脂增肌效果。
二	1/4-2/22 (2/1 停課)		17:40-18:40 19:50-20:50 21:00-22:00				Alex 彥綸 彥綸	
三	1/5-2/23 (2/2 停課)		08:00-09:00 10:00-11:00 17:40-18:40 18:40-19:40 21:00-22:00		\$1,750	7 堂	佳贏 偉誠 Alex Alex 彥綸	
四	1/6-2/24 (2/3 停課)		10:00-11:00 17:40-18:40 18:40-19:40 19:50-20:50 21:00-22:00				政邦 彥綸 彥綸 偉誠 偉誠	
五	1/7-2/25 (2/4 停課)		09:00-10:00 10:00-11:00 17:40-18:40 18:40-19:40		\$1,750	7 堂	婷婷 彥綸 智順 智順	
六	1/8-2/26 (1/22、2/5 停課)		10:00-11:00 11:00-12:00		\$1,500	6 堂	明桂 明桂	
日	1/2-2/27 (1/30 停課)		08:00-09:00 14:00-15:00 15:00-16:00		\$2,000	8 堂	婷婷 育誠 育誠	



肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ★因應課程人數上限，肌力體能課程報名後不得延期，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。
- ★本期開放 12/4~12/10 舊生報名，12/11~12/31 開放新生報名。
- ★團體課程單堂體驗費用依單堂原價計算，第五堂開始報名（限未滿班級）。

★★報名本期新課程〈戰神熱力奇肌〉享 75 折優惠★★

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

私人教練 / 團體課自組班 / Inbody 檢測

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹	
體適能 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合現 場時段與 教練預約	\$1,500	\$12,000	10hr	送免費	由專業教練根據學員體能 及健身目標，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。
						\$7,000	5hr	Inbody 兩次	
			1 對 2		\$900		1hr	送免費	
						\$7,000	10hr	Inbody 一次	
						\$4,200	5hr	每人送免費	
							1hr	Inbody 兩次	
Inbody 檢測	現場檢測		\$200/ 次	Inbody 身體組成分析儀是以生物阻抗檢測體脂肪率、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／飯前量測，或飯後兩小時／運動後兩小時測量為佳。					

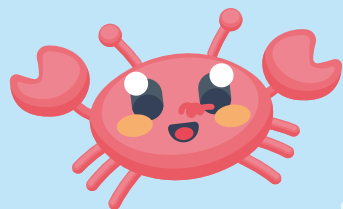
健齡肌力體能

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	5 人 開班	14:00-15:00	\$300	\$1,750	7 堂	語麗	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，有效率地為運動量較少的 健身新手與 55 歲以上健齡者，建 立運動基礎、提升體能。
四	1/6-2/24 (2/3 停課)		14:00-15:00		\$1,750	7 堂	語麗	
六	1/8-2/26 (1/22、2/5 停課)		14:00-15:00		\$1,500	4 堂	語麗	

女神曲線燃脂

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
六	1/8-2/26 (1/22、2/5 停課)	5 人 開班	08:00-09:00	\$300	\$1,500	6 堂	婷婷	女性會員專屬，全程由女性教練悉 心指導，體驗備受呵護的運動課程。 運用多樣器材交互訓練，達到最有 效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。
			09:00-10:00				婷婷	
			16:00-17:00				明桂	
日	1/2-2/27 (1/30 停課)		09:00-10:00		\$2,000	8 堂	婷婷	
			10:00-11:00				婷婷	





泳池課程



★網路報名一律享 95 折優惠★

★現場舊生續報享 9 折 (一對一、團體包班除外)、新生 95 折★

詳細課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽 02-22588886 轉 205

課程名稱		星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹					
私人教練	游泳家教班 ★需滿 3 足歲	一至日	開課後三個月內完成課程	1 對 1	需配合現場時段與教練預約	\$1,200	\$11,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包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，不予退費。 ★本中心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	一至日	開課後三個月內完成課程	7 人滿班	需配合現場時段與教練預約	\$3,000/ 班	\$18,000/ 班	10hr	★本中心無提供湊班服務，課程進行中不得換人或單獨退費。 ★原班續報 95 折優惠。					
成人有氧	成人水中有氧 ★需滿 15 歲 ★ 8 人開班	一、三	依開課日期共 8 堂	達 8 人開班	10:30-11:20	\$285	\$1,760	8 堂	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。(達開班人數通知開課日期)					
		二、四			19:00-19:50									
					15:00-15:50									
					19:00-19:50									
課程名稱		星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹					
親子系列 1-3 歲 (須足歲)	親子互動課程	六	1/8-1/29 (1/22 停課)	4 組開班	15:10-16:00	\$600	\$1,500	3 堂	親子共游課程 ★每組 (1 家長 +1 寶寶) 須有一位家長陪同下水上課，第二位家長陪同請另行購票 ★4 組開班，6 組滿班，師生比 1:6 組 ★寶寶請帶大毛巾、著防水尿布下水上課 ★本中心保留所有優惠最終解釋權。					
			2/12-2/26		16:00-16:50		\$1,500	3 堂						
幼兒系列 3-7 歲 (須足歲)	4 人小小班	六、日	1/2-1/29 (1/1.1/22.1/30 停課)	3 人開班	09:00-10:00	\$600	\$2,800	7 堂	★本中心團體班不可指定教練，教練會依學員個別程度指導教學。 ★課程視各門規定之開課人數開班，上課請於規定前 15 分鐘報到 ★未滿 12 歲之兒童可由一名家長免費陪伴進場 (不可使用場館設施)。 ★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。					
			2/12-2/27		10:30-11:30		\$2,400	6 堂						
		二、四	1/4-1/27		11:30-12:30		\$3,200	8 堂						
			2/8-2/24		14:00-15:00		\$2,400	6 堂						
		三、五	1/5-1/28		15:00-16:00		\$3,200	8 堂						
			2/9-2/25		10:30-11:30		\$2,400	6 堂						
		兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班		六、日		1/2-1/29 (1/1.1/22.1/30 停課)	6 人開班		09:00-10:00	\$375	\$1,750	7 堂	泳池特色介紹： 1.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。 2.安全維護：團體每班6~9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，附設SPA池、兒童戲水池及男女蒸氣室、可供使用(未滿12歲不得進入蒸氣室、烤箱、SPA池)，全時段皆安排合格救生員維護全體泳客安全。 3.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。
							2/12-2/27			10:30-11:30		\$1,500	6 堂	
					一、三		1/3-1/26 (1/31 停課)			14:00-15:00		\$2,000	8 堂	
							2/7-2/23 (2/28 停課)			15:00-16:00		\$1,500	6 堂	
二、四	1/4-1/27			19:00-20:00	\$2,000	8 堂								
	2/8-2/24			20:00-21:00	\$1,500	6 堂								
成人系列 12 歲以上	精緻小班	六、日	1/2-1/29 (1/1.1/22.1/30 停課)	6 人開班	10:30-11:30	\$375	\$1,750	7 堂						
			2/12-2/27		11:30-12:30		\$1,500	6 堂						
		二、四	1/4-1/27		15:00-16:00		\$2,000	8 堂						
			2/8-2/24		19:00-20:00		\$1,500	6 堂						
		三、五	1/5-1/28		20:00-21:00		\$2,000	8 堂						
			2/9-2/25		19:00-20:00		\$1,500	6 堂						
	女性專班 ★優質女教練	一、三	1/3-1/26 (1/31 停課)		19:00-20:00		\$2,000	8 堂						
			2/7-2/23 (2/28 停課)		20:00-21:00		\$1,500	6 堂						
		二、四	1/4-1/27		19:00-20:00		\$2,000	8 堂						
			2/8-2/24		20:00-21:00		\$1,500	6 堂						





球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲



★凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠 (家教一對一) 享續報 95 折優惠

★網路報名享 95 折優惠 (以上優惠不得併入其他課程)

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201



幼兒專區

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
幼兒足球	六	1/8~2/26 (1/1.1/22.2/5 停課)	6 人 開班	14:00-15:00	\$300 (1 小時)	\$1,050	6 堂	改善身體穩定度、促進大腦整合
幼兒籃球	六	1/8~2/26 (1/1.1/22.2/5 停課)		15:00-16:00		\$1,050	6 堂	提升情緒管理及社交能力為將來學習奠定基礎
兒童足球	六	1/8~2/26 (1/1.1/22.2/5 停課)		14:00-15:00		\$1,050	6 堂	促進身體協調、反應，增強團體合作意識



籃球

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
籃球個別家教班	一至日	開課後三個月內完成課程	1 對 1	需配合現場時段與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包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，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
兒童籃球團體班	六	1/8~2/26 (1/1.1/22.2/5 停課)	10 人 開班	12:00-14:00	\$400 (2 小時)	\$2,160	6 堂	學習籃球基礎與技巧、培養團隊精神、溝通能力、增進抗壓性
				16:00-18:00		\$2,160	6 堂	



羽球

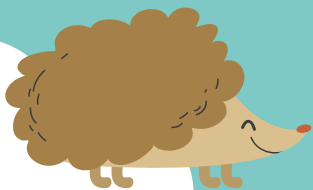
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹				
羽球兒童團體班	六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	8 人 開班	12:00-14:00	\$400 (2 小時)	\$2,160	6 堂	掌握正確的運動技術、樹立自信心				
	日	1/2~2/27 (1/30 停課)		18:00-20:00			8 堂					
	羽球成人團體班	一		1/3~2/21 (1/31 停課)		12:00-14:00	\$2,880	8 堂				
		四		1/6~2/24 (2/3 停課)		16:00-18:00						
羽球成人團體班		六		1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		18:00-20:00				\$2,520	7 堂	基本動作的學習與練習，可以打好進階技巧的學習基礎，最重要的是『不易受傷』
		日		1/2~2/27 (1/30 停課)		18:00-20:00						
	羽球成人團體班	一		1/3~2/21 (1/31 停課)		18:00-20:00	\$2,160	6 堂				
		四		1/6~2/24 (2/3 停課)		18:00-20:00						
羽球成人團體班		六		1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		20:00-22:00				\$2,880	8 堂	
		日		1/2~2/27 (1/30 停課)		12:00-14:00						
	羽球成人團體班	一		1/3~2/21 (1/31 停課)		16:00-18:00	\$2,160	6 堂				
		四		1/6~2/24 (2/3 停課)		18:00-20:00						
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	16:00-18:00			\$2,160	6 堂				
		四	1/6~2/24 (2/3 停課)	18:00-20:00								
羽球成人團體班		六	1/8~2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	12:00-14:00	\$2,880	8 堂						
		日	1/2~2/27 (1/30 停課)	18:00-20:00								
	羽球成人團體班	一	1/3~2/21 (									



攀岩

星期	日期	人數	上課時間	體驗費用 / 人	時數 / 堂	備註
六	01/08、01/15、01/22、01/29 02/12、02/19、02/26 03/05、03/12、03/19、03/26	3 人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	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。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			
日	01/09、01/16、01/23、01/30 02/13、02/20、02/27 03/06、03/13、03/20、03/27	3 人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	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。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			





球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲



★凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠 (家教一對一) 享續報 95 折優惠

★網路報名享 95 折優惠 (以上優惠不得併入其他課程)

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
桌球個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報 享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在 第一堂開課後三個 月內完成課程，逾 期視同放棄上課權 利，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
兒童桌球 團體班	六	1/8~2/26 (1/1.1/22.2/5 停課)	5 人 開班	13:30-15:00 15:00-16:30	\$350 (1.5 小時)	\$1,620	6 堂	提升反應、靈敏度、 協調和操作思維能力

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
壁球個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一 堂開課後三個月內完成 課程，逾期視同放棄上 課權利，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
壁球 團體班	一	1/3~2/21 (1/31 停課)	4 人 開班	21:00-22:00	\$350 (1 小時)	\$2,100	7 堂	集中注意力及協調力，從 而增加手部運動及眼球運 動，可以幫助人體提升協 調能力和控制能力。打壁 球亦能提高運動的準確性 和敏捷力，鍛鍊協調能力
	三	1/5~2/23 (2/2 停課)		18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00		\$2,100	7 堂	
	四	1/6~2/24 (2/3 號停課)		19:00-20:00		\$2,100	7 堂	
	日	1/2~2/27 (1/30 停課)		10:00-11:00		\$2,400	8 堂	

【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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
桌球樂齡專班 (55 歲以上)	二	1/4~2/22 (2/1 停課)	7 人 開班	14:00-15:00	\$120	\$840	7 堂
				15:00-16:00	(1 小時)		
羽球樂齡專班 (55 歲以上)	三	1/5~2/23 (2/2 停課)	7 人 開班	14:00-16:00	\$240 (2 小時)	\$1,680	7 堂



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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
成人早泳團班	二、四	1/4-1/27	9 人 開班	09:00-1000	\$120	\$960	8 堂
成人泳訓班		2/8-2/24		20:00-21:00		\$720	6 堂
成人晨間泳訓班	三、五	1/5-1/28		09:00-1000		\$960	8 堂
成人團體班		2/9-2/25		20:00-21:00		\$720	6 堂
樂活游泳班 * 需 55 歲以上	一、三、五	1/3-1/28 (1/31 停課)		08:00-09:00		\$1,440	12 堂
銀髮族游泳班 * 需 55 歲以上		2/7-2/25		15:00-16:00		\$1,080	9 堂

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★

★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)

有氧系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	1/6-2/24(2/3 停課)	8 人開班	15:00-16:30	\$180	\$1,260	7 堂	FaFa

瑜珈系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 基礎瑜珈	五	1/7-2/25(2/4 停課)	8 人開班	12:00-13:00	\$120	\$840	7 堂	phoebe

飛輪系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 簡單快速瘦身飛輪	一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	8 人開班	14:00-14:50	\$120	\$840	7 堂	K
★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	1/5-2/23(2/2 停課)		09:00-09:50	\$120	\$840	7 堂	BOBO
★ 心肺燃脂飛輪				10:00-10:50	\$120	\$840	7 堂	
★ 心肺燃脂飛輪				11:00-11:50	\$120	\$840	7 堂	
★ 晨間燃脂飛輪	四	1/6-2/24(2/3 停課)		08:00-08:50	\$120	\$840	7 堂	BOBO
★ 燃脂雕塑飛輪	五	1/7-2/25(2/4 停課)		09:00-09:50	\$120	\$840	7 堂	Canon
★ 雕塑飛輪				10:00-10:50	\$120	\$840	7 堂	

| 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

【報名 110-12 月空中瑜珈續報享 9 折】

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	星期 / 日期	人數	上課時間	教練	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
空中瑜珈一對四自組班	需配合現場時段與教練預約	1 對 4	需配合現場時段與教練預約	專任教師	\$500	\$5,000	10hr

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
空中瑜珈	一	1/3-1/24(1/31 停課)	6 人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$1,600	4 堂
				★ 11:15-12:15(入門)				
				★ 10:00-11:00(L2 基礎)	抱抱			
	二	1/4-1/25		★ 11:10-12:10(L1 入門) NEW			\$1,600	4 堂
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee			
				21:00-22:00	洪長英			
	三	1/5-1/26		★ 21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4 堂
	日	1/2-1/23(1/30 停課)		★ 10:10-11:10	依涵		\$1,600	4 堂
				★ 11:20-12:20 (進階)				
空中療癒	一	1/3-1/24(1/31 停課)		★ 18:30-19:30	Anee		\$1,600	4 堂

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
空中瑜珈	一	2/7-2/21(2/28 停課)	6 人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$1,200	3 堂
				★ 11:15-12:15(入門)				3 堂
				★ 10:00-11:00(L2 基礎)	抱抱		\$1,200	3 堂
	二	2/8-2/22(2/1 停課)		★ 11:10-12:10(L1 入門)				3 堂
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee		\$1,200	3 堂
				21:00-22:00	洪長英		\$1,200	3 堂
	三	2/9-2/23(2/2 停課)		★ 21:00-22:00	洪長英		\$1,200	3 堂
	日	2/6-2/27		★ 10:10-11:10	依涵		\$1,600	4 堂
				★ 11:20-12:20 (進階)			\$1,600	4 堂
空中療癒	一	2/7-2/21(2/28 停課)		★ 18:30-19:30	Anee		\$1,200	3 堂

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！

一月

二月

★原班續報 9 折：12/4-12/10。

★舊生 9 折（110 年 9 至 12 月）、新生 9 5 折優惠：12/11-12/31。

（以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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。
請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

幼幼系列

適合：2.5 歲~4.5 歲幼兒 開班：6 人（10 人滿班）

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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練		
身體玩藝術 (不含材料費)	一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	6 人 開班	10:00-11:00	\$375	\$1,750	7 堂	筆筆		
創意感統動一動	二	1/4-2/22(2/1 停課)		10:00-11:00		\$1,750	7 堂	珮珮		
創意感統律動	二			11:10-12:10		\$1,750	7 堂			

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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
創意律動芭蕾		一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	8 人 開班	19:10-20:10	\$300	\$1,400	7 堂	珮珮
幼兒律動 NEW		二	1/4-2/22 (2/1 停課)		18:30-19:30	\$200	\$1,260	7 堂	蚊子
小小芭蕾舞伶娜 (4 足歲)					19:00-20:00	\$300	\$1,260	7 堂	伶伶
幼兒美語律動及繪本		三	1/5-2/23(2/2 停課)		10:00-11:00	\$250	\$1,260	7 堂	佳佳
幼兒流行舞					19:40-20:40	\$200	\$1,260	7 堂	白雪
幼兒武術體能		六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		09:00-10:00	\$200	\$1,200	6 堂	阿豪
★	幼兒芭蕾				10:00-11:00	\$200	\$900	6 堂	煜瑄
★	幼兒流行舞				13:50-14:50	\$200	\$900	6 堂	小 J

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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
兒童武術	六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)	8 人 開班	10:10-11:10	\$200	\$1,200	6 堂	阿豪
兒童芭蕾				14:30-15:30	\$300	\$1,200	6 堂	瑋瑋
兒童流行舞 - 進階 (小一~小三)				15:00-16:00	\$200	\$900	6 堂	Phoebe
★ 兒童流行舞 (小一~小三)				16:10-17:10	\$200	\$900	6 堂	Phoebe
★ 兒童 MV 舞				16:10-17:10	\$200	\$1,200	6 堂	小幻

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

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
孕婦體適能	四	1/6-2/24 (2/3 停課)	6 人 開班	20:00-21:00	\$300	\$1,750	7 堂	林奕伶

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：6 人（15 人滿班）

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 自由搏擊	二	1/4-2/22 (2/1 停課)	6 人 開班	19:30-20:30	\$300	\$2,100	7 堂	小鐵
自由搏擊	四	1/6-2/24 (2/3 停課)		19:30-20:30	\$300	\$2,100	7 堂	小鐵
★ 合氣道	六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		13:30-14:30	\$300	\$1,500	6 堂	王水賢

★原班續報 9 折：12/4-12/10。

★舊生 9 折（110 年 9 至 12 月）、新生 9 5 折優惠：12/11-12/31。

（以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班）

★為熱門課程時段請即早報名

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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
埃風肚皮舞	一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	8 人 開班	10:20-11:50	\$300	\$1,540	7 堂	鄭卓英
拉丁倫巴 NEW				14:00-15:00	\$200	\$1,400	7 堂	阿 BAO
韓風熱力 MV 舞蹈	三	1/5-2/23 (2/2 停課)		18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	白雪
埃風肚皮舞	四	1/6-2/24 (2/3 停課)		19:30-21:00	\$300	\$1,540	7 堂	鄭卓英
流行 MV 舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,015	7 堂	Ellie
HipHop	五	1/7-2/25 (2/4 停課)		20:00-21:30	\$300	\$1,505	7 堂	FaFa
流行 MV 舞蹈 NEW	六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		11:10-12:10	\$200	\$900	6 堂	Vivian

★本區課程為專業舞蹈課，上期報名之舊生享有續報 9 折，以上優惠不得併用其他優惠方案。★

專業舞蹈區

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：6 人 (15 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
爵士舞	三	1/5-2/23	6 人 開班	14:00-15:30	\$300	\$2,100	7 堂	克里斯
日本舞	六	1/8-2/26		11:30-13:00	\$300	\$1,800	6 堂	彭春霞

飛輪系列 SPINNING

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：9 人 (45 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
飛輪有氧	一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	8 人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,015	7 堂	張耀仁
快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7 堂	
★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,015	7 堂	
燃脂雕塑飛輪	二	1/4-2/22 (2/1 停課)		10:00-10:50	\$200	\$875	7 堂	BOBO
史考特飛輪 (初 + 進)				18:30-19:20	\$200	\$1,015	7 堂	Scott
史考特飛輪 (初 + 進)				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7 堂	
史考特飛輪 (初 + 進)				21:00-21:50	\$200	\$1,015	7 堂	
飆汗飛輪	三	1/5-2/23 (2/2 停課)		18:40-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	Mego
燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,260	7 堂	
★ 減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,015	7 堂	
節奏飛輪	四	1/6-2/24 (2/3 停課)		18:30-19:20	\$200	\$1,015	7 堂	加欣
節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7 堂	
★ 飛輪有氧				20:30-21:20	\$200	\$1,015	7 堂	
爆汗燃脂飛輪	五	1/7-2/25 (2/4 停課)		18:30-19:20	\$200	\$1,050	7 堂	BOBO
快速瘦身飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,085	7 堂	Eric
簡單飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,050	7 堂	
早安活力飛輪	六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		07:00-07:50	\$200	\$900	6 堂	Canon
活力燃脂飛輪				08:00-08:50	\$200	\$900	6 堂	
快樂雕塑飛輪				09:00-09:50	\$200	\$900	6 堂	
活力飛輪				10:00-10:50	\$200	\$900	6 堂	
減脂飛輪				11:00-11:50	\$200	\$900	6 堂	
智能飛輪	日	1/2-2/27 (1/30 停課)		10:00-10:50	\$200	\$1,200	8 堂	Jackey
智能飛輪				11:00-11:50	\$200	\$1,200	8 堂	
簡單燃脂飛輪				17:10-18:00	\$200	\$1,200	8 堂	Canon
活力燃脂飛輪				18:10-19:00	\$200	\$1,200	8 堂	
飛輪有氧				19:10-20:00	\$200	\$1,200	8 堂	

★原班續報 9 折：12/4-12/10。

★舊生 9 折（110 年 9 至 12 月）、新生 9 5 折優惠：12/11-12/31。

（以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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)

★為熱門課程時段請即早報名

課程名稱		星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)		一三五	1/3-1/28	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,160	12 堂	羽欣
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)		一三五	2/7-2/25 (2/2、2/4、2/28 停課)		09:00-10:00	\$300	\$1,620	9 堂	羽欣
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)		六	1/2-1/29 (1/1、1/22、1/30 停課)		10:00-11:00	\$300	\$1,260	7 堂	羽欣
		日			18:30-19:30				佳贏
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)		六	2/6-2/27 (2/5 停課)		10:00-11:00	\$300	\$1,260	7 堂	羽欣
		日			18:30-19:30				佳贏
拳擊有氧 NEW		—	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)		09:00-10:00	\$250	\$1,225	7 堂	恰恰
Hi Low 燃脂有氧					10:10-11:10	\$200	\$1,015	7 堂	羽欣
★	ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$875	7 堂	Nita
★	ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$1,015	7 堂	Ruby
三比八塑身有氧					19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	曾琦媚
★	減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$1,015	7 堂	謝伊淳
ZUMBA®		—	1/4-2/22 (2/1 停課)		09:00-10:00	\$200	\$910	7 堂	小橘子
拳擊有氧					10:10-11:10	\$250	\$1,225	7 堂	丁丁
ZUMBA® NEW					11:20-12:20	\$200	\$910	7 堂	珮綺
流行舞蹈有氧					14:40-15:40	\$200	\$875	7 堂	FaFa
流行舞蹈有氧					17:10-18:10	\$200	\$875	7 堂	FaFa
拳擊有氧					19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	蚊子
燃脂肌力有氧					20:30-21:30	\$200	\$1,015	7 堂	楊甯
燃脂有氧 + 核心訓練					20:55-21:55	\$200	\$1,015	7 堂	將將
UA Training(需自備瑜珈墊)		三	1/5-2/23 (2/2 停課)		09:00-10:00	\$200	\$1,015	7 堂	愛紗
ZUMBA®					09:00-10:00	\$200	\$875	7 堂	jolene
派對有氧					10:10-11:10	\$200	\$875	7 堂	jolene
燃脂有氧					14:00-15:00	\$200	\$875	7 堂	Cathy(凱其)
★	S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				17:20-18:20	\$200	\$875	7 堂	小乖
iENERGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)					18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	小乖
ZUMBA®					18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	Coka
格鬥燃脂					19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	羽欣
iParty 愛派對有氧					19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	鮪魚
活力有氧					20:50-21:50	\$200	\$1,015	7 堂	呂曉怡
★	ZUMBA®				20:50-21:50	\$200	\$1,015	7 堂	Jimi

有氧系列 AEROBIC

★原班續報 9 折：12/4-12/10。

★舊生 9 折（110 年 9 至 12 月）、新生 9 5 折優惠：12/11-12/31。

（以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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)

★ 為熱門課程時段請即早報名

課程名稱		星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★	拳擊有氧	四	1/6-2/24 (2/3 停課)	8 人 開班	09:00-10:00	\$250	\$875	7 堂	Doris
ZUMBA®					09:00-10:00	\$200	\$910	7 堂	Nita
韻律有氧					10:10-11:10	\$200	\$875	7 堂	Doris
★	甩汗燃脂有氧				18:20-19:20	\$200	\$1,160	8 堂	楊甯
★	ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	珮綺
燃脂有氧					19:30-20:30	\$250	\$1,260	7 堂	冠冠
★	i Party				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	珮綺
★	Strong Nation™ (需自備滾筒)				20:50-21:50	\$250	\$1,225	7 堂	Denis-H
電流拳擊 (需自備瑜珈墊)					09:00-10:00	\$200	\$875	7 堂	愛紗
ZUMBA® (需自備瑜珈墊)		10:10-11:10	\$200		\$1,015	7 堂	愛紗		
格鬥燃脂		10:10-11:10	\$200		\$1,015	7 堂	羽欣		
★	ZUMBA®	13:30-14:30	\$200		\$875	7 堂	Coka		
綜合有氧		18:40-19:40	\$200		\$1,015	7 堂	Claire		
Strong Nation™		19:50-20:50	\$250		\$1,260	7 堂	Claire		
ZUMBA®		20:00-21:00	\$200		\$1,015	7 堂	小橘子		
ZUMBA® NEW		21:00-22:00	\$200		\$1,015	7 堂	珮綺		
★	i Party	六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		09:00-10:00	\$200	\$900	6 堂	珮綺
成人瘦身有氧					09:00-10:00	\$200	\$900	6 堂	瑋瑋
活力有氧					10:10-11:10	\$200	\$900	6 堂	Betty
Strong Nation™ (需自備滾筒)				10:10-11:10	\$250	\$1,050	6 堂	駱駝	
肌力雕塑間歇 (20 人滿班)				11:30-12:30	\$250	\$1,050	6 堂	Mark	
★	ZUMBA®			11:20-12:20	\$200	\$900	6 堂	Betty	
★	ZUMBA®			13:00-14:00	\$200	\$900	6 堂	Kathy	
★	ZUMBA®			19:40-20:40	\$200	\$900	6 堂	珮綺	
★	ZUMBA®			09:00-10:00	\$200	\$1,200	8 堂	Kathy	
★	拳擊有氧	日	1/2-2/27 (1/30 停課)	09:00-10:00	\$250	\$1,400	8 堂	WEN	
★	ZUMBA®			10:10-11:10	\$200	\$1,200	8 堂	Kathy	
韻律有氧 (需自備瑜珈墊)				10:10-11:10	\$200	\$1,200	8 堂	梅子	
★	ZUMBA®			11:20-12:20	\$200	\$1,200	8 堂	婷婷	
瘦身有氧				17:20-18:20	\$200	\$1,200	8 堂	FaFa	

有氧系列

AEROBIC

★原班續報 9 折：12/4-12/10。

★舊生 9 折（110 年 9 至 12 月）、新生 9 5 折優惠：12/11-12/31。

（以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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)

★ 為熱門課程時段請即早報名

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 伸展瑜珈	一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$875	7 堂	周永茜
舒緩瑜珈		1/10-2/21 (1/31、2/28 停課)		13:30-14:30	\$200	\$750	6 堂	Zoe
墊上瑜珈		1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)		18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	Code
燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	Sophia
舒緩瑜珈 (15 人滿班)				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	Sophia
流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	Code
體雕瑜珈				20:50-21:50	\$250	\$1,260	7 堂	Code
皮拉提斯				20:50-21:50	\$250	\$1,260	7 堂	曾琦媚
晨間瑜珈				07:00-08:00	\$200	\$875	7 堂	YuYu
★ 哈達瑜珈		二		1/4-2/22 (2/1 停課)	09:00-10:00	\$200	\$875	7 堂
★ 瑜珈 Yoga	10:10-11:10				\$200	\$875	7 堂	Cici
墊上皮拉提斯	10:10-11:10				\$200	\$875	7 堂	林奕伶
活力動瑜珈	11:20-12:20				\$200	\$875	7 堂	林奕伶
★ 塑身皮拉提斯	18:10-19:10				\$200	\$1,015	7 堂	hsieh-hsieh
瑜珈 Yoga	18:40-19:40				\$200	\$1,015	7 堂	Nina
★ 動力瑜珈	19:20-20:20				\$250	\$1,260	7 堂	hsieh-hsieh
哈達瑜珈	19:50-20:50				\$250	\$1,260	7 堂	Nina
陰陽瑜珈	21:00-22:00				\$200	\$1,015	7 堂	Nina
雕塑瑜珈愛滾筒	三				1/5-2/23 (2/2 停課)	10:10-11:10	\$250	\$1,050
瑜珈 YOGA		18:30-19:30		\$200		\$1,015	7 堂	Benny
動物流肌力		19:40-20:40		\$250		\$1,260	7 堂	Mark
★ 全方位瑜珈		19:40-20:40		\$250		\$1,260	7 堂	Benny
★ 舒緩瑜珈		20:50-21:50		\$200		\$1,015	7 堂	Benny
陰陽瑜珈		21:00-22:00		\$200		\$1,120	7 堂	phoebe
流動瑜珈	四	1/6-2/24 (2/3 停課)		09:00-10:00	\$200	\$875	7 堂	周永茜
伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$875	7 堂	周永茜
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	小 C
彼拉提斯				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	小 C
★ 伸展瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,015	7 堂	小 C
伸展雕塑瑜珈	五	1/7-2/25 (2/4 停課)		10:00-11:00	\$200	\$875	7 堂	林羿霆
輕活力瑜珈				14:30-15:30	\$200	\$875	7 堂	Zoe
★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	Cici
皮拉提斯 NEW				18:50-19:50	\$200	\$1,015	7 堂	瑋瑋
★ 正位瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	Cici
★ 瑜珈 Yoga				20:50-21:50	\$200	\$1,015	7 堂	Cici
舒緩伸展瑜珈 (滿班 15 人) NEW				21:00-22:00	\$200	\$1,260	7 堂	Benny
★ 核心瑜珈	六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		09:10-10:10	\$200	\$900	6 堂	Janis
★ 流暢瑜珈				10:20-11:20	\$200	\$900	6 堂	Janis
舒緩瑜珈				11:30-12:30	\$200	\$900	6 堂	Janis
★ 伸展瑜珈				14:50-15:50	\$200	\$900	6 堂	曉梅
塑身彼拉提斯				16:00-17:00	\$200	\$900	6 堂	曉梅
正位療癒瑜珈	日	1/2-2/27 (1/30 停課)		09:30-10:30	\$200	\$1,200	8 堂	洪長英
★ 舒壓瑜珈				10:40-11:40	\$200	\$1,200	8 堂	洪長英
瑜珈 Yoga				16:15-17:15	\$200	\$1,200	8 堂	憶瑄

★原班續報 9 折：12/4-12/10。

★舊生 9 折（110 年 9 至 12 月）、新生 9 5 折優惠：12/11-12/31。

(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、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	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	
TRX 團體班	一	1/3-2/21 (1/31、2/28停課)	6 人 開班	19:50-20:50	\$375	\$2,275	7 堂	黑糖	
				21:00-22:00			7 堂		
	二	1/4-2/22 (2/1停課)		★ 20:30-21:30 8 人滿班		\$2,275	7 堂	阿君	
	三	1/5-2/23 (2/2停課)		18:30-19:30		\$2,275	7 堂	BEN	
				★ 19:40-20:40		\$2,275	7 堂		
	四	1/6-2/24 (2/3停課)		09:10-10:10		\$2,275	7 堂	政邦	
				10:30-11:30		\$2,275	7 堂	ROCK	
				19:00-20:00		\$2,275	7 堂	政邦	
				20:00-21:00		\$2,275	7 堂		
				21:00-22:00		\$2,275	7 堂		
	五	1/7-2/25 (2/4停課)		19:40-20:40		\$2,275	7 堂	A K	
				★ 20:50-21:50		\$2,275	7 堂		
	日	1/2-2/27 (1/30停課)		14:10-15:10		\$2,600	8 堂	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	人數	上課時間		單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 一對四 精緻班	一	1/3-2/21 (1/31、2/28 停課)	3 人 開班	★	18:30-19:30	\$500	\$2,975	7 堂	芷萱
				★	19:40-20:40		\$2,975	7 堂	
				★	20:50-21:50		\$2,975	7 堂	
	二	1/4-2/22 (2/1 停課)		★	09:00-10:00		\$2,975	7 堂	阿君
					10:10-11:10		\$2,975	7 堂	
					18:30-19:30		\$2,975	7 堂	不點
				★	19:40-20:40		\$2,975	7 堂	芷萱
				★	20:50-21:50		\$2,975	7 堂	
				★	08:00-09:00		\$2,975	7 堂	芷萱
	三	1/5-2/23 (2/2 停課)			10:00-11:00 NEW		\$2,975	7 堂	爾寧
					11:00-12:00		\$2,975	7 堂	Wush
					18:40-19:40		\$2,975	7 堂	
					19:50-20:50		\$2,975	7 堂	
					21:00-22:00		\$2,975	7 堂	
					19:00-20:00		\$2,975	7 堂	溫水
	四	1/6-2/24 (2/3 停課)			20:00-21:00		\$2,975	7 堂	
					21:00-22:00		\$2,975	7 堂	
				五	1/7-2/25 (2/4 停課)		★	18:50-19:50	\$2,975
	★	19:55-20:55					\$2,975	7 堂	
		21:00-22:00					\$2,975	7 堂	
	六	1/8-2/26 (1/1、1/22、2/5 停課)		★	09:10-10:10		\$2,550	6 堂	小偉誠
				★	17:00-18:00		\$2,550	6 堂	芷萱
				★	18:10-19:10		\$2,550	6 堂	
	日	1/2-2/27 (1/30 停課)			09:50-10:50		\$3,400	8 堂	爾寧
					11:00-12:00		\$3,400	8 堂	
				★	13:00-14:00		\$3,400	8 堂	黑糖
					11:10-12:10		\$3,400	8 堂	小偉誠



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

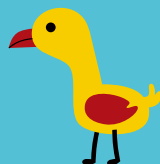


線上報名



營隊簡章

天生好動 蹦蹦跳跳玩 板運冬令營



板橋國民運動中心-111-1 簡介

課程資訊