

臺北市萬華運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

雙月刊第十九期

2017

11▼12月號

課程 course 報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

報名時間 108年10月14日起　**舊生優惠期限** 108年10月31日止

課程時間 108年11月1日起至108年12月31日止，上課8-9週。

報名地點 臺北市萬華運動中心一樓櫃檯，恕不接受電話辦理。

2019.11-12月	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上課日期	11/4-12/30	11/5-12/31	11/6-12/25	11/7-12/26	11/1-12/27	11/2-12/28	11/3-12/29
堂數	9	9	8	8	9	9	9

報名

詳閱簡章 → 選定班別 → 填寫報名表 → 繳費完成報名 → 領取發票及繳費證明單

開課

若因人數不足無法開班，將於開課前三日依簡訊(電話)通知，若未收到通知，您可來電詢問開課狀況，並依上課時間準時至本中心上課。

停課

如遇天災、颱風、地震、豪雨等，均依 臺北市政府 發佈停課與否，本中心不另行通知。
遇有國定假日，未經公告，本中心均照常上課。
異動(轉班、保留、退費、轉讓) 每期一次，擇一辦理。

轉班

請於該課程第二次上課前(不含上課當日)持收據、發票辦理，限轉開班且未額滿的班，並需補足轉班後剩下堂數之差額。

保留

僅保留剩餘全部之堂數金額，不可部分辦理，無保留名額，需於課程期限內辦理。
保留最長三個月，超過保留時間未辦理復課視同放棄，逾期申請者不予受理。

退費

注意　退費時須攜帶原收據：發票．報名單(紅單)．原刷卡單
有開立公司統一編號者，跨月辦理退費時請攜帶公司統一發票章。

一、人數不足未能開班者，請持原收據及發票辦理全額退費。
二、退費須自申請日後全部課程一併辦理，恕不接受個別課堂退費。
三、報名後如因故不克參加，請持正本發票、繳款證明單及上課卡片辦理退費。
　1.於開課日60日前申請者，退還當期費用95%，收取之5%部分超過1000元部分仍退還。
　2.於開課日59日至開課日前申請者，退還當期費用90%。收取之10%部分超過1000元部分仍退還。
　3.於開課日起第2次上課前（不含當次）申請者，退還剩餘費用70%。
　4.於開課日起第2次上課後且未逾全期1/3申請者，退還剩餘費用50%。
　5.已逾全期1/3者，不予退還。
四、若有開立公司統一編號者，跨月辦理退費時請攜帶公司統一發票章辦理。（因牽涉報帳，如未攜帶發票，恕無法退費。）
五、如因兵役、重大傷病、妊娠、出差等不可抗力致無法使用者，請附相關證明文件，於開課前辦理，退還全額學費；開課後辦理者，退還自申請日起計算至有效日期結束之費用。

其他注意事項

一、報名課程前，請先詳閱本中心報名須知及相關規定，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道或未了解等事由作為抗辯理由。
二、報名課程無法事先扣除堂數，如中途插班須滿四堂才能享有優惠，未滿四堂皆以單堂價格計算。
三、本中心課程多為團體課程，課程非經中心特別註明，學員因個人因素請假將無法補課退費。
四、為維護報名學員權利，及智慧財產權，所有課程謝絕旁聽，嚴禁照相錄影
五、為確保您的運動安全，參加課程前請務必瞭解此運動可能造成的風險及評估自身狀況是否適宜，若有心臟病、氣喘、骨質疏鬆、高血壓、癲癇等疾病或其他傳染病者，請於報名前告知，以利協助您評估是否適合此項運動，並簽閱相關必要文件如責任協議書等。
六、「舊生」之定義
繳費報名整期特定課程-預約性舞蹈課程、預約性瑜伽課程、綜合訓練課程、循環訓練課程、懸吊訓練課程、飛輪有氧課程、游泳團體課程、游泳私人課程、童樂舞蹈課程、球類團體課程，無辦理任何異動事宜或跨期報名者，為該期該課程之舊生。「舊生」享有該課程下期優先續報及續報期間整期9折之優惠，逾期即無優惠。
以下各項恕無享有舊生之優惠：a.未滿整期課程、b.包班、c.其他優惠與促銷方案。
特定課程如有變動，以中心最新公告為主。

球類課程

私人教練客製化課程 (可依您需要的時間安排)

羽毛球.足球.桌球.籃球.高爾夫.西洋劍

桌球私人教練

10堂費用，1堂1小時計

師生比	費用	單堂體驗
1對1	9,000	950
1對2	10,000	1,050

各球類私人教練

10堂費用，1堂1小時計

師生比	費用	單堂體驗
1對1	12,000	1,250
1對2	15,000	1,550
1對3	18,000	1,850
1對4	20,000	2,050

高爾夫

開班/滿班人數 4-10人



類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課時間
高爾夫團班(可混齡)	二	19:30-20:30	黃志雄	9	3,150	11/5-12/31
	五	19:30-20:30		9	3,150	11/1-12/27
	六	16:00-17:00		9	3,150	11/2-12/28
	日	17:00-18:00		9	3,150	11/3-12/29

基礎 基本動作

(握法、站姿、瞄準動作、轉動揮桿的方法、技巧及軀幹轉動)、高爾夫球禮儀、規則

進階 揮桿技巧,短擊技巧

桌球

開班/滿班人數 4-6人



類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課時間
桌球團班(可混齡)	一	18:00-20:00	萬運師資	9	3,150	11/4-12/30
	四			8	2,800	11/7-12/26
	五			9	3,150	11/1-12/27
	六	14:00-16:00		9	3,150	11/2-12/28
	日			9	3,150	11/3-12/29

基礎 握拍,正反手擊球,正反首推擋,接發球

進階 正反手磋球,殺球,腳步移位



體驗課程結束後直接報名課程,課程費用直接扣除並享**九折**優惠
團體課程因私人因素請假,不另行補課！
可依團體需求作客制化課程安排時間及教練，達開班人數即可開班！
意洽2375-9900#623

西洋劍

開班/滿班人數 4-20人



類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課時間
學生擊劍班	一	16:30-18:00	鬥魚擊劍教學團隊	9	3,150	11/4-12/30
	二			9	3,150	11/5-12/31
	三			8	2,800	11/6-12/25
	五			9	3,150	11/1-12/27
成人擊劍班	二	18:30-20:00		9	3,150	11/5-12/31
		20:00-21:30				
	三	18:30-20:00		8	2,800	11/6-12/25
		20:00-21:30				

國小、國中擊劍班及成人擊劍班：期課價350元，單堂體驗400元

羽毛球

開班/滿班人數 5-10人



類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課時間
成人羽球	一	18:00-20:00	李昶毅	9	3,600	11/4-12/30
	日	16:00-18:00	孫德詮	9	3,600	11/3-12/29
		18:00-20:00				
兒童羽球	三	17:00-18:00	李昶陞	8	1,600	11/6-12/25
	六	14:00-16:00	孫德詮	9	3,600	11/2-12/28

基礎 基本步法,握拍法,執球法,發球技術,平擊球

進階 長球,網前短球,切吊球,挑球,殺球,接殺球技術

足球

開班/滿班人數 5-10人



兒童足球平日班	一	17:00-18:30	萬運師資	9	3,150	11/4-12/30
	二			9	3,150	11/5-12/31
	三			8	2,800	11/6-12/25
	四			8	2,800	11/7-12/26
週末A班	六	10:00-11:30	賴銘豪	9	3,150	11/2-12/28
週末B班		14:00-15:30				
週日A班	日	10:00-11:30		9	3,150	11/3-12/29
週日B班		14:00-15:30				

基礎 足球基本動作及體能、傳球　**進階** 挑球、纏鬥練習

單次體驗 400元

*上課內容實際依授課教練課程安排會有所更動

預約性 舞蹈 課程

預約性課程單堂體驗特價!!!

(該課程平均費用+50元，體驗當日可補差額轉整期課程。)





雕塑體線瑜珈提斯(初級)

每週五 | 18:30-19:25

Amber 老師

瑜珈是一種藉由結合呼吸、
專注與放鬆練
習以及各種體式
來達到身心合一的訓練。

瑜珈、皮拉提斯、曲線雕塑等課程，請自備瑜珈墊
中心提供瑜珈墊租借，每次酌收 20元 清潔維護費，請至一樓櫃台繳費

預約性瑜珈課程

星期	課程名稱	時間	教練	堂數	費用	教室	開課人數	滿班人數	上課/停課日期
一	樂活瑜珈 (初級)	10:00-10:55	芯如	9	1,575	D	6	25	11/4-12/30
	纖體流暢瑜珈 (中級)	20:30-21:25	芯如			D	6	25	
二	皮拉提斯	09:00-09:55	Grace	9	1,575	B	10	25	11/5-12/31
	曲線雕塑瑜珈 (初級)	10:00-10:55	蕭順心			D	6	25	
	雕塑皮拉提斯	19:30-20:25	余沐涵			B	6	25	
	美體塑身瑜珈	20:00-20:55	呂天姬			D	6	25	
	養身舒壓瑜珈	21:00-21:55	呂天姬			D	6	25	
	雕塑瑜珈	20:30-21:25	CiCi			C	6	25	
三	曲線雕塑瑜珈 (初級)	10:00-10:55	蕭順心	8	1,400	D	6	25	11/6-12/25
	陰陽瑜珈 (初級)	19:30-20:25	蓓蓓			D	6	25	
四	瑜伽提斯 (1.5hr)	09:30-10:55	Grace	8	2,000	D	10	25	11/7-12/26
	窈窕塑身瑜珈 (初級)	10:15-11:10	戴心怡		1,400	C	6	25	
五	雕塑體線瑜珈提斯 (初級)	18:30-19:25	Amber	9	1,575	D	6	25	11/1-12/27
	肩頸放鬆瑜珈 (初級)	19:30-20:25	芯如			D	6	20	
六	流動瑜珈 (初、中級)	16:10-17:05	蓓蓓	9	1,575	D	6	20	11/2-12/28
日	基礎瑜珈 (初級)	10:00-10:55	蓓蓓	9	1,575	A	6	25	11/3-12/29

歡迎企業場租、活動展演、客製化課程，
包班人數10-20人，
首次包班集體享 9 折優惠，
來電請洽(02)2375-9900

iPARTY有氧
每週三 | 20:30-21:25
海蒂 老師





燃燒脂肪有氧
每週五 | 18:00-19:00
Aaron 老師



童樂課程 *兒童瑜珈課請自備瑜珈墊

星期	課程名稱	時間	教練	堂數	費用	教室	開課人數	滿班人數	上課/停課日期
二	兒童芭蕾 (6-10 歲)	16:30-17:25	筱菁	9	2,250	D	4	15	11/5-12/31
	幼兒律動 (3-5 歲)	16:30-17:25	千千		2,700				
三	兒童芭蕾 (6-10 歲)	14:00-14:55	小寶	8	2,000	D	4	15	11/6-12/25
	幼兒律動 (3-5 歲)	16:30-17:25	千千		2,400				
五	兒童體能 (6-10 歲)	16:30-17:25	FURBY	9	2,250	D	4	15	11/1-12/27
	幼兒律動 (3-5 歲)	16:30-17:25	千千		2,700				
六	幼兒芭蕾 (3-5 歲)	10:00-10:55	NANA	9	2,700	D	3	15	11/2-12/28
	幼兒律動 (3-5 歲)	14:00-14:55	威比		2,700	D	3	15	
日	幼兒律動 (3-5 歲)	10:00-10:55	FURBY	9	2,700	D	3	15	11/3-12/29
	兒童瑜珈 (6-10 歲)	11:00-11:55	FURBY		2,250	D	4	15	

早安深呼吸

星期	課程名稱	時間	教練	堂數	費用	教室	開課人數	滿班人數	上課/停課日期
一	格鬥有氧	09:00-09:55	筱筑	9	1,575	B	6	25	11/4-12/30
二	肚皮舞基礎舞碼班	10:30-11:25	洪榆婷	9	1,575	C	6	25	11/5-12/31
三	燃脂肚皮舞有氧律動	10:00-10:55	洪榆婷	8	1,400	B	6	25	11/6-12/25
四	浪漫中東肚皮舞（初級）	12:00-12:55	吳紫綾	8	1,400	B	6	25	11/7-12/26
	解除頂摳摳肌肉伸展	13:00-13:55	吳紫綾			B	6	25	
六	iPARTY 有氧	10:00-10:55	Sasa	9	1,575	B	6	25	11/2-12/28



星期	課程名稱	時間	教練	堂數	費用	教室	開課人數	滿班人數	上課/停課日期
一	拳擊有氧	18:30-19:25	Owen	9	1,575	B	6	25	11/4-12/30
	iENERGY	18:30-19:25	Shaney			C	6	25	
	動態基礎雕塑	20:00-20:55	Jolene			C	6	25	
	燃脂派對有氧	20:30-21:25	烏龜			B	6	25	
二	流行拉丁	18:30-19:25	余沐涵	9	1,575	B	6	25	11/5-12/31
	舞動 Zumba	18:30-19:25	PG			C	6	25	
	Strong by Zumba	20:30-21:25	Lafin			B	6	25	
	肌力有氧	21:00-21:55	冠萍			C	6	25	
三	格鬥有氧	18:30-19:25	筱筑	8	1,400	B	6	25	11/6-12/25
	美體雕塑有氧	19:30-20:25				B	6	25	
	ZUMBA	19:30-20:25	Vicky			C	6	25	
	iPARTY 有氧	20:30-21:25	海蒂			C	6	25	
	成人芭蕾	19:00-19:55	小寶			D	6	25	
四	燃脂綜合有氧	19:30-20:25	fifi	8	1,400	C	6	25	11/7-12/26
	流行 MV	19:30-20:25	欣妤			B	6	25	
五	燃燒脂肪有氧	18:00-19:00	Aaron	9	1,575	B	6	25	11/1-12/27
	ZUMBA	19:30-20:25	Vicky			B	6	25	



綜合訓練課程

全方位完整的訓練課程，包含肌力、體能、爆發力並兼具全身協調、平衡、核心穩定等多樣化訓練。藉由各式器材（TRX、Bosu球、瑜伽球、繩梯等）達到提高及加強局部運動能力的效果。



綜合訓練-基礎重訓

立杰 教練

單堂體驗

團體課平均費用+50元，體驗完當日可補差額轉整期課程

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	開班人數	滿班人數
一	燃脂拳擊 初	19:30-20:25	大熊	9	1,800	C 教室	3	10
	功能肌訓 初	19:30-20:25	Lafin			課程教學區		9
	體能訓練	18:30-19:25	皓鈞			課程教學區		9
	核心肌訓 初	19:30-20:25	皓鈞			課程教學區		9
	體能訓練 初	20:30-21:25	皓鈞			課程教學區		9
二	銀髮活力	09:00-09:55	小牛	9	450	課程教學區	5	15
	踢拳擊	12:00-12:55	大熊		1,800	課程教學區	3	9
	體能訓練	18:30-19:25	皓鈞			課程教學區		9
	跑者訓練 初	19:30-20:25	Lafin			課程教學區		9
	BootCamp 中	19:30-20:25	皓鈞			課程教學區		9
三	徒手核心 中	18:30-19:25	皓鈞	8	1,600	課程教學區		9
	功能肌訓 中	19:30-20:25	皓鈞			課程教學區		9
	跑者重訓 初	19:30-20:25	Lafin			課程教學區		9
	體能訓練 中	20:30-21:25	皓鈞			課程教學區		9
四	銀髮 活力	09:00-09:55	小牛	8	400	課程教學區	5	15
	BootCamp 中	18:30-19:25	皓鈞		1,600	C 教室	3	10
	競技拳擊 初階	19:30-20:25	大熊			課程教學區		9
	基礎重訓 ★	19:30-20:25	立杰			課程教學區		9
	體能訓練 初	20:30-21:25	皓鈞			課程教學區		9
五	核心肌訓 入門	19:00-19:55	安瑋	9	1,800	課程教學區		9
	跑者重訓 初	19:00-19:55	Lafin			課程教學區		
	體能訓練 初	20:00-20:55	安瑋			課程教學區		9
	基礎體能 初階	20:30-21:25	皓鈞			課程教學區		9
六	散打 入門	13:00-14:00	黃國洋	9	1,800	D 教室		20
	徒手核心 入門	18:30-19:25	萬運師資			課程教學區		9
日	功能肌訓 入門	14:00-14:55	萬運師資	9	1,800	課程教學區		9
	平衡球肌力 入門	20:30-21:25	萬運師資			課程教學區		9

循環訓練課程

開班/滿班人數 3-10人

什麼是循環訓練呢？

循環式訓練是將多項動作串聯，每個動作間夾雜短暫的休息時間，進行連續的訓練。整體訓練經教練專業設計課表能夠同時達到阻力訓練及有氧運動的效果。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室
一三五	午間三十分鐘 循環訓練	12:15-12:45	Lafin	26	3,900	課程教學區
二四	午間三十分鐘 循環訓練	12:15-12:45	John	17	2,550	課程教學區
一三五	晚間三十分鐘 循環訓練 ★	17:50-18:20	秉宏（一、五） 安瑋（三）	26	4,160	課程教學區
二四	晚間三十分鐘 循環訓練 ★	17:50-18:20	John	17	2,720	課程教學區
二四	晚間 TRX 循環訓練 ★	17:50-18:20	Janice	17	3,740	TRX 區



飛輪有氧課程

飛輪課程為簡單的有氧運動之一，只要幾個簡單的動作，加上教練的引導模擬不同的地形及情境,配合快慢不同元素的音樂，就能幫助您在很短的時間燃燒大量的脂肪。最主要鍛鍊的部位為下半身的大肌群，所以對下半身線條的雕塑有相當好的效果，除此之外也能增強心肺功能及身體核心肌群的訓練，對身體的協調性及平衡感也會有顯著改善。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用
一	燃脂飛輪 初	12:20-13:10	JERRY	9	1,800
	上坡飛輪 初中	19:30-20:20	Jessica		
	樂活飛輪 初 ★	20:30-21:20	曾玲芳		
二	瘦身飛輪 初	19:30-20:20	強納生	9	1,800
	動感飛輪 初	20:30-21:20			
三	塑身飛輪 中	19:30-20:20	Jack	8	1,600
	紓壓飛輪 初	20:30-21:20	Fanny		
四	燃脂飛輪 初	18:30-19:20	Maggie	8	1,600
	入門飛輪 入門	19:30-20:20			
	紓壓飛輪 初中	20:30-21:20	Fanny		
五	入門飛輪 入門	19:30-20:20	Fanny	9	1,800
	初學飛輪 初	20:30-21:20			
六	減脂飛輪	09:00-09:50	Jessica	9	1,800
	肌力飛輪	10:00-10:50			

飛輪教練 曾玲芳 老師



體適能私人教練
阿諾 教練

中華民國大專院校
108學年度健美錦標賽 第3名

專業證照

- 游泳C級教練
- 健力C級教練
- 體適能健身C級教練
- 有氧飛輪C級教練
- 樂齡運動指導員證
- 健美C級教練、C級裁判
- IFBB基礎運動營養學研習證書
- CPR及AED心肺復甦急救證明

首次包班報名整期 9 折享優惠，歡迎來電預約：02-23759900#609

有開班未滿班之班級可開放單堂體驗，歡迎您一起加入歡樂、享瘦的飛輪有氧課程。

單堂體驗 250元/堂

開班/滿班人數 5-25人　包班人數 6-20人

體適能私人訓練課程

減脂減重、體態雕塑、局部性鍛鍊、核心肌力強化、運動姿勢調整

課程名稱	1對1			1對2		1對3	
堂數	5堂	10堂	20堂	5堂	10堂	5堂	10堂
費用	7,500元	12,000元	21,600元	12,500元	18,000元	15,000元	24,000元
贈送TANITA檢測	一次	二次	三次	各一次	各二次	各一次	各二次
使用期限	5週	10週	20週	5週	10週	5週	10週
單堂體驗	1,500元			2,500元		3,000元	



懸吊訓練課程

源自美國海豹部隊體能訓練概念，將身體局部懸吊來做運動，因為繩索的不穩定性迫使身體局部肌肉更專注鍛鍊，可增強肌力、訓練平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度，利用動作編排的不同，也可作有氧運動。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用
一	TRX 初 - 中階 ★	18:30-19:25	安瑋	9	3,375
	TRX 中階 ★	19:30-20:25	安瑋		
	TRX 初 - 中階	20:30-21:25	萬運師資		
二	TRX 入門	14:00-14:55	子俏	9	2,700
	TRX 初階	18:30-19:25	萬運師資		3,375
	TRX 中階	19:30-20:25	Janice		
	TRX 初階	20:30-21:25	Jack		
三	TRX 中階	15:30-16:25	SUN	8	2,400
	TRX 中階 ★	18:30-19:25	安瑋		3,000
	TRX 初 - 中階	19:30-20:25	Janice		
	TRX 中 - 高階	20:30-21:25	萬運師資		
四	TRX 中階	12:15-13:10	子俏	8	2,400
	TRX 初 - 中階	18:30-19:25	Janice		3,000
	TRX 初階 ★	19:30-20:25	安瑋		
	TRX 中 - 高階	20:30-21:25	萬運師資		
五	TRX 初階	12:15-13:10	子俏	9	2,700
	TRX 初階	18:30-19:25	萬運師資		3,375
	TRX 初 - 中階	19:30-20:25	萬運師資		
	TRX 中 - 高階	20:30-21:25	萬運師資		
六	TRX 初階 ★	15:00-15:55	安瑋	9	3,375
	TRX 中階 ★	19:30-20:25	安瑋		
日	TRX 初階	15:00-15:55	萬運師資	9	3,375



TRX教練 **安緯** 老師

開班/滿班人數 3-14人
教室 TRX團體訓練區



身體組成分析 TANITA® 塔尼達

10/26週年慶限定檢測 100元

拼命的健身及運動
卻感受不到身體的變化嗎?!

不管您喜歡健身、游泳、舞蹈還是其他運動
定期進行身體組成分析
透過清楚的數值及圖表
可以讓您了解運動的成效
教練解說也可以做為您未來增強運動表現的參考



200元 附詳細報告

游泳課程



推薦游泳教練

KiKi 教練

預約性課程
單堂體驗特價!!!

(該課程平均費用+50元，
體驗當日可補差額轉整期課程。)

單堂優惠價每人限2次

《教學專項》游泳四式蝶、仰、蛙、捷姿勢矯正
《教學年齡層》成人、幼兒、兒童、銀髮族

水中有氧 16歲以上

水中的阻力為陸地的12-15倍，其效果如同陸上的重量訓練可增加肌力與肌耐，又可達到預期的運動強度，還能避免肌肉突然用力收縮的衝擊，減少運動傷害的發生。

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用
一	09:00-10:00 10:00-11:00 15:00-16:00 18:00-19:00 19:00-20:00	11/4-12/30	初級	9	1,800
二		11/5-12/31		9	1,800
三		11/6-12/25		8	1,600
四		11/7-12/26		8	1,600
五		11/1-12/27		9	1,800
六		11/2-12/28		9	1,800

單堂體驗優惠價 100元　開班/滿班人數 6-25人

小泳將

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用
一三五	19:00-20:00	11/1-11/29 12/2-12/30	高級	13	1,000
				13	1,000

單堂體驗優惠價 300元　開班人數 10人

參加資格

- 先報名體驗課一堂300元參加檢測，如通過檢測可繳其餘$700元費用，即可報名整期課程。
- 需檢測項目:【捷、仰、蛙】並完成100公尺即可參加。
  年齡: 7-15歲即可參加。

退費規範

- 如因重大傷病等不可抗力至無法使用者，請附相關證明文件，於開課前辦理，退還全額學費；開課後辦理者，退還自申請日起計算至有效日期結束之費用。
  退費費用計算:

1. 費用比例比照兒童班原價費用 $250/1 堂計算，如當月已上滿 4 堂課，就無法退任何費用。
2. 如尚未上滿 4 堂按照 $250/1 堂費用退費，最多 4 堂。

除遇國定假日或中心停課以外，都正常上課，此課程無補課、無舊生續報優惠。

泳池設施





游泳分級

初級班	無基礎到具備水中行走，水中閉氣及水中認物、離地漂浮、韻律呼吸。
中級班	具備蹬牆漂浮前進，藉物打水、自由式划手3次以上、仰式漂浮打水前進。
高級班	具備游泳25M換氣3次以上，基本仰式、蛙式。

幼兒班

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用
一、三	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	11/4-11/27	初、中級	8	3,200
		12/2-12/30		9	3,600
二、四		11/5-11/28		8	3,200
		12/3-12/31		9	3,600
三、五		11/1-11/29		9	3,600
		12/4-12/27		8	3,200
六	10:00-11:00 14:00-15:00	11/2-12/28		9	3,600
日	15:00-16:00	11/3-12/29		9	3,600

單堂體驗優惠價 300元　開班/滿班人數 3-5人

兒童班

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用
二、四	18:00-19:00 19:00-20:00	11/5-11/28	初、中級	8	2,000
		12/3-12/31		9	2,250
三、五		11/1-11/29		9	2,250
		12/4-12/27		8	2,000
六	10:00-11:00 14:00-15:00	11/2-12/28		9	2,250
日	19:00-20:00	11/3-12/29		9	2,250

單堂體驗優惠價 200元　開班/滿班人數 5-10人

成人班

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用
一、三	09:00-10:00 12:00-13:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	11/4-11/27	初、中、高級	8	2,800
		12/2-12/30		9	3,150
二、四		11/5-11/28		8	2,800
		12/3-12/31		9	3,150
三、五		11/1-11/29		9	3,150
		12/4-12/27		8	2,800
六	09:00-10:00 10:00-11:00	11/2-12/28		9	3,150
日	19:00-20:00	11/3-12/29		9	3,150

單堂體驗優惠價 300元　開班/滿班人數 5-10人

專業私人教練課程

個別班

類別	堂數	費用	單堂費用
1對1	10堂	10,000	1,200
1對2	10堂	15,000	1,800
1對3	10堂	18,000	2,100
1對4	10堂	20,000	2,200

一期共10堂(10週內需上完)，日期與時間彈性與教練預約。逾期須補足單堂差額方可使用。

舊生續報9折優惠！

游泳課程家長陪同收費方式

團體班 幼兒班、兒童班

1位學生可享
1位家長半價優惠55元
(原價110元)

個人班

1位學生可享
1位家長免費入場

第二位以上以原價計算

108年06月27日起適用

泳池課程 注意事項

- 分齡教學制：幼兒班3~6歲、兒童班7-15歲、成人班16歲以上。
- 未開課班級將另行通知、開課班級以簡訊通知。
- 參加課程限身體健康無重大疾病，如心臟病、高血壓，若未滿18歲需監護人同意。
- 費用包含門票、器材、保險及訓練費。(上課時間含做操暖身)
- 課程結束後如有缺課，每堂課可換等值貴賓券(健身房及游泳池皆可使用)。兌換之免費貴賓券使用期限皆為一個月(換券當天起算)，最晚須於課程結束一個月內兌換完成；課程請假最晚需於上課前一天完成，每期課程折抵兩次為限並享有舊生續報九折，超過兩次以上之課程，下期折抵堂課數不享有舊生續報折扣。
- 舊生續報享有9折優惠。

每日 營運時間 06:00-22:00
公益時段 08:00-10:00
泳池清場 10:00-10:30

週一~週五(國定假日及寒、暑假暫停)
下午公益時段 14:00-16:00

108臺北市萬華區西寧南路6-1號
(近西門、北門捷運站，福星國小對面)

TEL:(02)2375-9900
官網:whsc.com.tw
臉書:www.facebook.com/twhsc

萬運臉書

萬運官網

地圖資訊





臻美味 JustMyWay

報名體適能期課或
私人課程10堂以上
加購健身套餐享85折
原價150元

本中心有調整課程內容、師資、時段之權利，如有調整以本中心櫃檯公告為準