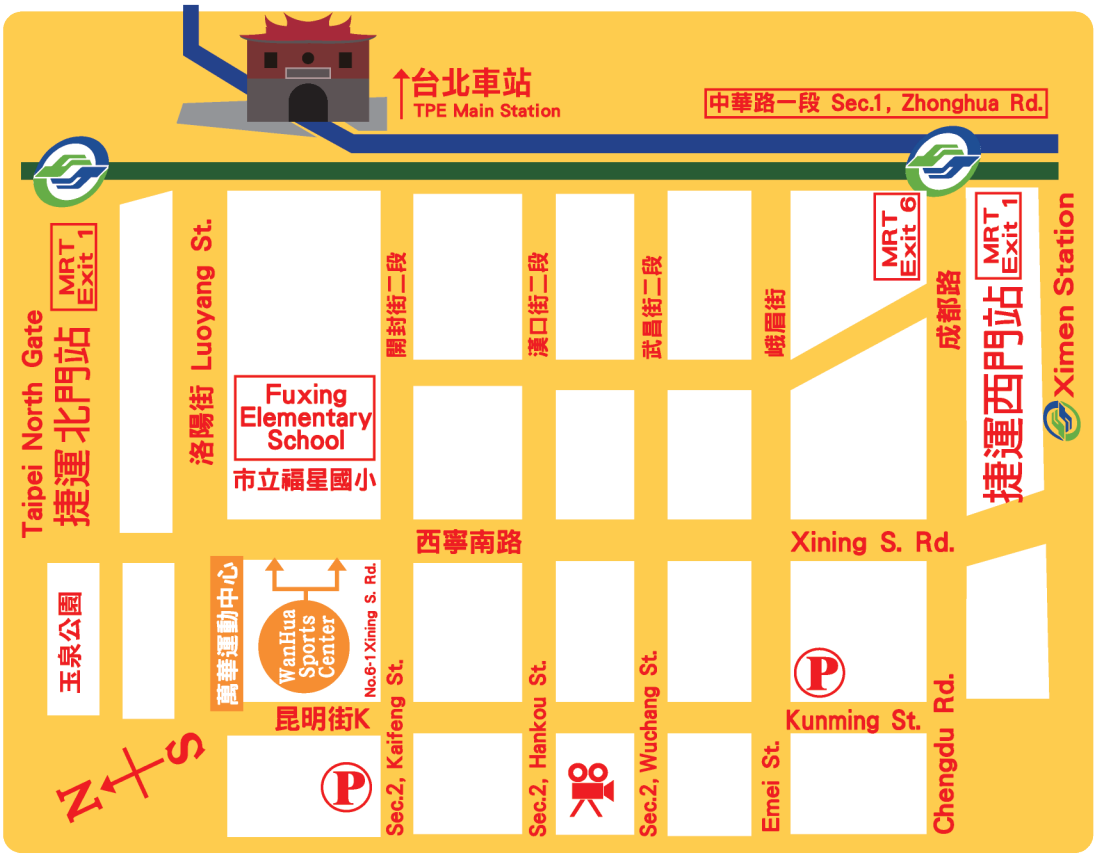



# 臺北市萬華運動中心 TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

**營運時間** 週一至週日 天天營運 無休館 06:00 - 22:00 **游泳池清場** 10:00-10:30

**地址** 108臺北市萬華區西寧南路6-1號(福星國小對面; 洛陽停車場旁)

**電話** (02) 2375-9900

**公車** 近中華路北站(北門郵局)

**捷運** 西門6號 北門1號

**官網** Whsc.com.tw **臉書** www.facebook.com.twhsc

萬運臉書

萬運官網

**B2 停車場 機車塔** 24h Times 委由普克24停車場營運管理

汽車 30元/時 • 24小時開放 注意!閉館後取車請走車道坡

機車 20元/次 • 紅牌 黃牌 請改至洛陽 或 其他地方停車

萬華運動中心 108年1,2月雙月刊

一月

二月

# 新年快樂

豬事大吉 豬事發財

# 詳閱 108年第14期 1-2月雙月刊

# 課程報名須知 上課停課日期

**報名** 12月13日起　請至本中心櫃檯填寫報名表

| 上課日期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1/7-2/25 | 1/8-2/26 | 1/2-2/27 | 1/3-2/21 | 1/4-2/22 | 1/5-2/16 | 1/6-2/24 |
| 停課 | 2/4 | 1/1, 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 1/19, 2/9 | |

**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；開卡後辦理者，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另行補課退費。
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：消費者繳費報名一整期特定課程如「預約性舞蹈課程」、「游泳課程」、「游泳私人課程」、「TRX團體班」、「飛輪團體班」，且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」享有下期同時段同課程優先續報及下期同時段同課程整期9折之優惠。

**本中心保有調整課程內容、師資、時段、教室之權利，如有調整以本中心櫃檯公告為準**

# 2019 萬運冬季 運動精英班



A 桌球＋足球＋游泳

B 籃球＋游泳＋羽球

C 足球＋羽球＋桌球

D 羽球＋桌球＋籃球

**6,500元起 12/31前報名 享95折**

---

萬華運動中心

# 寒假五日營

第一梯 1/21 - 1/25

第二梯 1/28 - 2/1

**12/31前早鳥優惠價**

**5,500元** 原價6,000元

游泳・兒童體適能・足球・桌球・羽球・獨木舟・樂樂棒・創意手作

---

# 兒童密集班

萬華運動中心



兒童體能 兒童律動 游泳

拳擊 肚皮舞 跆拳道

羽球 樂樂棒 足球

**12/21前早鳥優惠**

**游泳兒童班**

**超優惠900元**

（優惠不得與其他方案共用）

**12/31前早鳥優惠(擇一)**

**報兩期享9折**

**兩人行享9折**

---

**詳細課表請至中心及官網或FB查閱**

# 萬華運動中心 設施介紹 收費項目

## B1 游泳池

清場時間 10:00-10:30

| | |
|---|---|
| 全票 | 110 |
| 學生 | 80 |
| 兒童 | 55 |
| 銀髮 | 50 |
| 親子 | 160 |
| 陪同 | 80 |
| 課程陪同 | 55 |

烤　箱

蒸氣室

SPA池

7水道25米

恆溫水溫
夏29-30°C
冬30-31°C

## 3F 健身房

**50元可使用75分鐘**

**使用60分+緩衝15分鐘**

入閘口後計時75分，逾時需補50元

注意 每人務必 攜帶毛巾 著運動服 著運動鞋



TANITA 塔尼達 體組成分析

身體脂肪・內臟脂肪
基礎代謝・部位肌肉
身體年齡・體型判定
水分含量・骨頭質量

附詳細報告 200元

## 公益時段

| | |
|---|---|
| 可使用 | 65歲以上,低收戶 (原住民55歲以上) |
| 游泳池 | 每日08:00-10:00 |
| 健身房 | 平日14:00-16:00 |
| 羽球場 | 寒暑假國定假日下午不開放 |
| 桌球場 | |

## 區民里民優惠

- 萬華區游泳全票及學生票9折
- 西門里、福星里、萬壽里 運動月卡9折(其他價格無異)
- 身障者及1位陪同者(須陪同入場) 可享免費使用游泳池,健身房

## 回數票 (游泳池 + 健身房)

Availiable for Swimming Pool & Fitness Center

優惠期 180 天　不限本人使用

10張 $900　游泳池 1 次 或

30張 $2,550　健身房 1 次不計時

逾期 游泳池補至原價，健身房一次限 2 小時

## 月季卡 (游泳池 + 健身房)

Availiable for Swimming Pool & Fitness Center

有效期內使用次數不限，限本人使用

運動月卡 $1,500 期限 36天
Monthly Card $1,500 for 36 Days

運動季卡 $3,500 期限 100天
Seasonal Card $3,500 for 100 Days

依據兒童及少年福利與權益保障法第51條規定6歲以下兒童需由父母、監護人或其他實際照顧兒童之人陪同。
(陪同者無論是否使用設施，皆需依本中心收費標準收費)

# 場地租借費用

**尖峰時段**
平日 18:00-22:00
假日 12:00-22:00

**離峰時段**
平日 06:00-18:00
假日 06:00-12:00

## 2F 桌球 (7桌)

一桌 100/時
球拍 50/支

歡迎季租場地

## 4F 羽球 (6面)

離峰 300/時
尖峰 500/時
球拍 50/支

## 教室租借 (含音響 淋浴等)

36坪 800 / 時
48坪 1,000 / 時

## 2F 高爾夫球模擬道

球道 300/時 球桿 50/支
高爾夫球卡 每小時再送半小時

## 2F 飛鏢機 PHOENIXDARTS

一局10-40元(多種模式可選)

## 7F 多功能運動場, 足球場

| 場租1小時 | 1F | / | 7F |
|---|---|---|---|
| 離峰時段 | 1,500 | / | 1,000 |
| 尖峰時段 | 2,000 | / | 1,500 |
| 晚上開燈 | 500 | / | 300 |
| 商業用途 | 3,000 | | |

# 常態舞蹈 堂數卡

舞蹈卡雙月刊無法使用,
課表請至中心及官網或FB查閱

| 卡 別 | 堂數 | 費用 | 換算單堂 | 使用期 | 逾期補額 | 限 用：對象 / 課程 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 美體卡 | 10 | 1,000 | $100 | 14天 | 無 效 | 本人 / 舞蹈常態 |
| 揪團卡 | 50 | 7,500 | $150 | 180天 | $50/堂 | 大家 / 舞蹈常態 |
| 獨享卡 | 25 | 3,750 | $150 | 180天 | $50/堂 | 本人 / 常態, 專屬課 |
| | 不定期開課 - 游泳、飛輪、肌力、核心、TRX、BootCamp、舞蹈團體課… | | | | | |

## 企業團體方案 包班場租・師資課程・票卷優惠

公司行號・團體方案・安親班補習班・寒暑期課程
比賽設計・舞蹈表演教學・角力教學・拳擊散打・防身術教學

本中心保有調整課程內容、師資、時段、教室之權利，如有調整以本中心櫃檯公告為準

## 羽毛球 5-10人

體驗 400/堂　教練　孫德詮

| 類別 | 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 | 上課內容(依實際為主) |
|---|---|---|---|---|---|
| 親子班 | 三 | 16:00-18:00 | 8 | 3,200 | 基礎：步法,握拍,執球法,發球技術,平擊球<br>進階：長球,網前短球,切吊球,挑球,殺球,接殺球技術 |
| 成人 | 六 | 16:00-18:00 | 5 | 2,000 | |
| | 日 | 16:00-18:00<br>18:00-20:00 | 8 | 3,200 | |
| 兒童 | 三 | 16:00-18:00 | 8 | 3,200 | |
| | 四<br>五 | | 7 | 2,800 | |
| | 六 | 14:00-16:00 | 5 | 2,000 | |
| | 日 | 16:00-18:00 | 8 | 3,200 | |

## 小朋友最愛的課程




## 兒童足球 5-10人

體驗 400/堂　教練　尤東凱

| 類別 | 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 | 上課內容(依實際為主) |
|---|---|---|---|---|---|
| 平日班 | 二 | 16:30-18:00 | 7 | 2,450 | 基礎：基本動作及體能、傳球<br>進階：挑球、纏鬥練習 |
| | 三 | | 8 | 2,800 | |
| | 五 | | 7 | 2,450 | |
| 週六A<br>週六B | 六 | 10:00-11:30<br>14:00-15:30 | 5 | 1,750 | |
| 週日A<br>週日B | 日 | 10:00-11:30<br>14:00-15:30 | 8 | 2,800 | |

## 在草皮上開心的團體活動



## 桌球 4-6人

體驗 400/堂　教練　吳芮嫻

| 類別 | 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 | 上課內容(依實際為主) |
|---|---|---|---|---|---|
| 成人 | 二 | 20:00-22:00 | 7 | 2,800 | 基礎：握拍,正反手擊球,正反推擋,接發球<br>進階：正反手磋球,殺球,腳步移位 |
| | 三 | | 8 | 3,200 | |
| | 四<br>五 | | 7 | 2,800 | |
| | 六 | 14:00-16:00 | 5 | 2,000 | |
| | 日 | | 8 | 3,200 | |
| 學生 | 三 | 16:30-18:30 | 8 | 3,200 | |
| | 五 | | 7 | 2,800 | |
| | 六 | 15:00-17:00 | 5 | 2,000 | |
| | 日 | | 8 | 3,200 | |

## 練習反應的好運動



## 西洋劍 4-20人

體驗 400/堂　教練　鬥魚擊劍 教學團隊

| 類別 | 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|
| 成人 | 二 | 18:30-20:00 | 7 | 2,450 |
| | 三 | 20:00-21:30 | 8 | 2,800 |
| 學生 | 一 | 16:30-18:00 | 7 | 2,450 |
| | 二<br>三 | | 8 | 2,800 |
| | 五 | | 7 | 2,450 |





# 高爾夫球 入門, 初學課程



NEW CLASS 授課內容

基本站姿・基本規則
握桿設定・推桿練習
切桿瞄準・推桿距離
擊球角度・桿面角度

8堂課 ~~原價2800~~ 5人開班

**優惠價1600**



## 私人教練, 客製化課程

1V1 1,250元/小時 12,000/10小時
1V2 1,550元/小時 15,000/10小時

（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

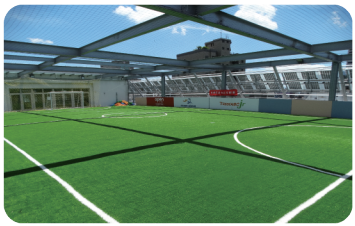
各球類私人教練 10堂費用，1堂1小時計

| 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 |

桌球教練 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 |





- 團體課程因私人因素請假不另行補課
- 可依團體需求客制化時間及教練
- 體驗課後當天報名整期課程, 享九折優惠

諮詢專線 (02) 2375-9900 #623 球館部

# 歡樂孩童 舞蹈課 D教室上課

## 單堂體驗 課程平均費用 +50元幼兒瑜珈請自備瑜珈墊

| 星期 | 代號 | 課程 | 建議年齡 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | K115a | 兒童律動 | 7-10 | 15:30-16:25 | RICE | 7 | SALE 2,100 原2450 |
| | K116a | | | 16:30-17:25 | 威比 | | |
| 二 | K210 | 幼兒律動 | 3-6 | 10:00-10:55 | 威比 | 7 | 1,750 |
| | K211 | | | 11:00-11:55 | | | SALE 1,400 原1750 |
| | K216a | 兒童芭蕾 | 7-10 | 16:30-17:25 | 筱菁 | | 2,450 |
| 三 | K315a | 兒童律動 | 7-10 | 15:30-16:25 | RICE | 8 | 2,800 |
| | K316a | | | 16:30-17:25 | | | SALE 2,400 原2800 |
| 四 | K410 | 幼兒律動 | 3-6 | 10:00-10:55 | 威比 | 7 | 1,750 |
| | K411 | | | 11:00-11:55 | | | SALE 1,400 原1750 |
| | K415a | 兒童律動 | 7-10 | 15:30-16:25 | RICE | | 2,450 |
| | K416a | 兒童瑜珈 | 7-10 | 16:30-17:25 | FURBY | | SALE 2,100 原2450 |
| 五 | K516a | 幼兒體能 | 3-6 | 16:30-17:25 | FURBY | 7 | 1,750 |
| 六 | K609z | 兒童芭蕾 | 7-10 | 09:10-10:05 | NANA | 5 | 1,250 |
| | K612a | 幼兒律動 | 3-6 | 12:30-13:25 | 威比 | | SALE 1,000 原1250 |
| 日 | K709 | 幼兒體能 | 3-6 | 09:00-09:55 | FURBY | 8 | SALE 1,600 原2000 |
| | K710 | 幼兒瑜珈 | 3-6 | 10:00-10:55 | | | |

開班滿班人數
兒童 6-15人
幼兒 6-10人

單堂體驗價格
兒童 250元
幼兒 350元

優惠價不適用
舊生9折優惠

## 孩童瑜珈課-

以哲理的故事，有趣的情境設計，
藉由瑜珈體位法，來訓練小朋友，
肢體協調力、想像力，創造力及模仿力，
加強身體的柔軟度提升孩子專注力，
也達到初階肢體開發的目的

## 孩童體能課-

利用體能教具設計出簡單動作，
包含行、走、跑、跳，
藉由器材來發展孩子的專注力、
大小肌肉與前庭覺，
更加強孩童的肌耐力與體能。






# 綜合訓練課程

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 | 代號 | 課程 | 級數 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | C119a | 燃脂拳擊 | 初 | 19:30-20:25 | 小闕 | 7 | 1,225 |
| | C119b | 功能肌訓 | 初 | 19:30-20:25 | LaFin | | |
| | C119c | 核心肌訓 | 初 | 19:30-20:25 | 皓鈞 | | |
| | C120a | 體能訓練 | 初 | 20:30-21:25 | | | |
| 二 | C209 | 銀髮活力 | | 09:00-09:55 | 小牛 | 7 | 350 |
| | C218a | 跆拳道 | 入門 | 18:00-18:55 | 姿煦 | | 1,225 |
| | C219a | 跑者訓練 | 初 | 19:30-20:25 | LaFin | | |
| | C219b | BootCamp | 中 | 19:30-20:25 | 皓鈞 | | |
| 三 | C318a | 徒手核心 | 中 | 18:30-19:25 | 皓鈞 | 8 | 1,400 |
| | C319a | 功能肌訓 | 中 | 19:30-20:25 | | | |
| | C320a | 體能訓練 | 高 | 20:30-21:25 | | | |
| | C320 | 居合道 | | 20:00-21:25 | 阿羊 | | 2,000 |
| 四 | C409 | 銀髮活力 | | 09:00-09:55 | 小牛 | 7 | 350 |
| | C418 | BootCamp | 中 | 18:00-18:25 | 皓鈞 | | 1,225 |
| | C418a | 散打 | 入門 | 18:30-19:25 | 黃國洋 | | |
| | C419a | 競技拳擊 | 初 | 19:30-20:25 | 小闕 | | |
| | C419b | 合氣道 | 入門 | 19:30-20:55 | 林迫遠 | | 1,750 |
| 五 | C518a | 核心肌訓 | 入門 | 19:30-20:25 | 萬運師資 | 7 | 1,225 |
| | C518b | 核心肌訓 | 入門 | 19:30-20:25 | 萬運師資 | | |
| | C520a | 體能訓練 | 初 | 20:30-21:25 | 皓鈞 | | |
| 六 | C613 | 散打 | 入門 | 13:00-14:00 | 黃國洋 | 5 | 875 |
| | C618 | 徒手核心 | 中 | 18:30-19:25 | 萬運師資 | | |
| 日 | C714 | 功能性肌訓 | 中 | 14:00-14:55 | 萬運師資 | 8 | 1,400 |
| | C720a | 平衡球有氧 | 入門 | 20:30-21:25 | 萬運師資 | | |

## 拳擊教練 小闕

中華民國拳擊C級 - 教練證
中華民國拳擊C級 - 裁判證

**燃脂拳擊** 週一 19:30-20:25

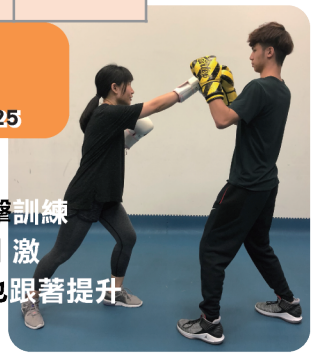
瘦身快樂運動的朋友

燃脂拳擊是全身性的運動
藉由趣味的團體拳擊活動
讓您體會到拳擊的快樂之外
也讓你爆汗燃脂享瘦人生

**競技拳擊** 週四 19:30-20:25

提高敏銳度及肌耐力

競技拳擊納入了部分真實拳擊訓練
除了體驗拳擊手的 真實和 刺 激
讓肌耐力, 關注力和敏銳度 也跟著提升
愛挑戰自我的朋友歡迎報名



# 懸吊訓練



## ＴＲＸ單堂體驗　425元

| 星期 | 代號 | 課程 | 級數 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | T118a NEW | TRX | 初-中階 | 18:30-19:25 | 巴斯 | 7 | 2,625 |
| | T120a | TRX | 中階 | 20:30-21:25 | 萬運師資 | | |
| 二 | T214 | 訓練班 | 入門 | 14:00-14:55 | 子俏 | 7 | SALE 原3000 2,100 |
| | T219a | TRX | 中階 | 19:30-20:25 | 冠翰 | | 2,625 |
| | T220a HOT | 訓練班 | 初階 | 20:30-21:25 | | | |
| 三 | T315 HOT | 訓練班 | 中階 | 15:00-15:55 | 子俏 | 8 | SALE 原3000 2,400 |
| | T318a | TRX | 中階 | 18:30-19:25 | 阿酸 | | 3,000 |
| | T320a HOT | TRX | 中-高階 | 20:30-21:25 | 巴斯 | | |
| 四 | T419a | TRX | 初階 | 19:30-20:25 | 子俏 | 7 | 2,625 |
| | T420a | TRX | 中-高階 | 20:30-21:25 | 萬運師資 | | |
| 五 | T512z | 訓練班 | 中階 | 12:15-13:10 | 子俏 | 7 | 2,100 |
| | T519a HOT | TRX | 初-中階 | 19:30-20:25 | 阿哲 | | 2,625 |
| 六 | T615 HOT | TRX | 初階 | 15:00-15:55 | 阿酸 | 5 | 1,875 |
| | T619a | TRX | 中階 | 19:30-20:25 | 子俏 | | |
| 日 | T715 | 訓練班 | 初階 | 15:00-15:55 | 萬運師資 | 8 | 3,000 |
| | T719a | 訓練班 | 初階 | 19:30-20:25 | 萬運師資 | | |

## 私人教練

- 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





| | 1對1 | 1對2 | 1對3 | 1對4 |
|---|---|---|---|---|
| 5堂 | 6,000 | 10,000 | 12,000 | 15,000 |
| 10堂 | 10,000 | 15,000 | 20,000 | 25,000 |
| 20堂 | 18,000 | 使用期限: 5堂5週（以此類推） | | |
| 單次體驗 | 1,200 | 2,000 | 2,500 | 3,000 |

# 飛輪有氧課程



單堂體驗 200-250元　諮詢專線 02-23759900 #601

歡迎 <指定時段> 及 <指定師資>包班整期課程　平均200元/人

| 星期 | 代號 | 課程 | 級數 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | S112z HOT | 燃脂飛輪 | 初 | 12:20-13:10 | JERRY | 7 | 1,400 |
| | S145z | 下坡飛輪 | 入門 | 18:45-19:25 45分 | 彥伶 | | 1,050 |
| | S130a | 上坡飛輪 | 高 | 19:30-20:20 | | | 1,400 |
| | S120a | 樂活飛輪 | 初 | 20:30-21:20 | 曾玲芳 | | |
| 二 | S219a | 瘦身飛輪 | 初 | 19:30-20:20 | 強納生 | 7 | 1,400 |
| | S220a | 動感飛輪 | 初 | 20:30-21:20 | | | |
| 三 | S319a | 塑身飛輪 | 中 | 19:30-20:20 | JACK | 8 | 1,600 |
| | S320a | 紓壓飛輪 | 中 | 20:30-21:20 | | | |
| 四 | S418a | 燃脂飛輪 | 初 | 18:30-19:20 | MAGGIE | 7 | 1,400 |
| | S419a | 入門飛輪 | 入門 | 19:30-20:20 | | | |
| 五 | S519a | 入門飛輪 | 入門 | 19:30-20:20 | 米妮 | 7 | 1,400 |
| | S520a | 初學飛輪 | 初 | 20:30-21:20 | | | |
| 六 | S610 | 激瘦飛輪 | 初 | 10:00-10:50 | JERRY | 5 | 1,000 |
| | S619a | 瘦身飛輪 | 初 | 19:30-20:20 | 強納生 | | |
| 日 | S714a | 雕塑飛輪 | 初 | 14:30-15:20 | 萬運師資 | 8 | 1,600 |
| | S719a | 活力飛輪 | 初 | 19:30-20:20 | 萬運師資 | | |

## 循環訓練

將多項訓練動作做串聯，每個動作間夾雜短時間的休息
而達到阻力訓練及有氧運動的效果
非常適合想讓體態結實及達到減脂效果的朋友

| 每週 | 課程 | 時間 | 堂數 | 費用 | 上課日期 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 三 五 | 午間30分鐘循環訓練 | 12:15-12:45 | 25 | 3,300 | 1/2-2/27 | Lafin |

如有想體驗或個人需求的運動課程歡迎來電詢問(02)2375-9900

# 瑜珈

• 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑，等課程請自備瑜珈墊

## 放鬆瑜珈課程

| 星期 | | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | Y109 | 曲線雕塑瑜珈(初) | 09:00-09:55 | 蕭順心 | 7 | 1,225 | C |
| | Y110 | 樂活瑜珈(初) | 10:00-10:55 | 芯如 | | | D |
| | Y119a | 深層塑身瑜珈(中) | 19:30-20:25 | 呂天姬 | | | |
| | Y120a | 纖體流暢瑜珈(中) | 20:30-21:25 | 芯如 | | | |
| 二 | Y209 | 皮拉提斯 | 09:00-09:55 | Grace | 7 | 1,225 | B |
| | Y210a | 肚皮舞基礎舞碼班 | 10:30-12:00 | 洪榆婷 | | 1,750 | C |
| | Y219a | 雕塑皮拉提斯 | 19:30-20:25 | 余沐涵 | | 1,225 | B |
| | Y220 | 美體塑身瑜珈 | 20:00-20:55 | 呂天姬 | | | D |
| | Y221 | 養身舒壓瑜珈 | 21:00-21:55 | | | | |
| | Y220a | 雕塑瑜珈 | 20:30-21:25 | CiCi | | | C |
| 三 | Y310 | 燃脂肚皮舞有氧律動 | 10:00-10:55 | 洪榆婷 | 8 | 1,400 | B |
| | Y319a | 舒活瑜珈(初) | 19:30-20:25 | Crystal | | | D |
| | Y320a | 靜瑜珈(初) | 20:30-21:25 | | | | |
| 四 | Y409a | 瑜伽提斯 | 09:30-10:55 | Grace | 7 | 1,750 | D |
| | Y410z | 窈窕塑身瑜珈(初) | 10:15-11:10 | 戴心怡 | | 1,225 | C |
| | Y415 | 舒緩瑜珈(初) | 15:00-15:55 | Jolene | | | D |
| 五 | Y510 | 伸展瑜珈(中) | 10:00-10:55 | 翁淑華 | 7 | 1,225 | D |
| | Y518a | 身心平衡舒展瑜珈 | 18:30-19:25 | Shwan | | | |
| | Y519a | 肩頸放鬆瑜珈(初) | 19:30-20:25 | 芯如 | | | |
| 六 | Y609 | 活力瑜珈(初) | 09:00-09:55 | Crystal | 5 | 875 | B |
| | Y616 | 硬漢瑜珈(中) | 16:00-16:55 | 阿酸 | | | D |
| | Y610 | 舒緩伸展瑜珈 | 10:00-10:55 | Stephanie | | | |
| | Y611 | 塑身流暢瑜珈 | 11:00-11:55 | | | | |
| 日 | Y710 | 芭蕾提斯 | 10:00-10:55 | 央央 | 8 | 1,400 | B |
| | Y711 | 基礎瑜珈(初) | 11:00-11:55 | Yumi | | | D |
| | Y710 | 基礎瑜珈(初) | 10:00-10:55 | 蓓蓓 | | | A |

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

# 舞蹈

• 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑，等請自備瑜珈墊

## 早安深呼吸

| 星期 | 代號 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | M109 | 格鬥有氧 | 09:00-09:55 | 筱筑 | 7 | 1,225 | B |
| | M110a | 基礎有氧 | 10:30-11:25 | 圻惠 | | | |
| 二 | M210 | 輕舞健走有氧 | 10:00-10:55 | 黛娜 | 7 | 1,225 | B |
| | M210 | ZUMBA | 10:00-10:55 | Sasa | | | C |
| 四 | M410 | 塑身球有氧 | 10:00-10:55 | Shawn | 7 | 1,225 | B |
| | M416 | 舞動派對有氧 | 16:00-16:55 | Jolene | | | |
| 五 | M509a | ZUMBA | 09:30-10:25 | Sasa | 7 | 1,225 | B |
| 六 | M610 | iPARTY有氧 | 10:00-10:55 | Sasa | 5 | 875 | B |
| 日 | M710 | 成人肚皮舞 | 10:00-11:25 | 萬運師資 | 8 | 2,000 | B |

## 舞蹈　晚間派對

| 星期 | 代號 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | E118a | 拳擊有氧 | 18:30-19:25 | Owen | 7 | 1,225 | C |
| | E119 | K POP MV | 19:00-19:55 | Yumi | | | B |
| | E120 | Girl Style | 20:00-20:55 | | | | |
| 二 | E218a | 流行拉丁 | 18:30-19:25 | 余沐涵 | 7 | 1,225 | B |
| 三 | E318a | 格鬥有氧 | 18:30-19:25 | 筱筑 | 8 | 1,400 | B |
| | E319a | 美體雕塑有氧 | 19:30-20:25 | 筱筑 | | | |
| 四 | E419a | 基礎有氧 | 19:30-20:25 | Jolene | 7 | 1,225 | C |
| | E419b | 流行MV | 19:30-20:25 | 欣妤 | | | B |
| 五 | E518a | 單人拉丁樂活律動 | 18:30-19:25 | 文妤 | 7 | 1,225 | C |
| | E519a | ZUMBA | 19:30-20:25 | 77 | | | B |

歡迎 <指定時段> 及 <指定師資>包班整期課程 可享優惠價格

| 上課日期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1/7-2/25 | 1/8-2/26 | 1/2-2/27 | 1/3-2/21 | 1/4-2/22 | 1/5-2/16 | 1/6-2/24 |
| 停課 | 2/4 | 1/1, 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 1/19, 2/9 | |

# 注意 游泳課程 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
- 未開課班即將另行通知、開課不再另外通知。
- 參加課程限身體健康無大眾疾病，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)
- 課程請假最晚需於上課前一天完成，每期課程折抵兩次為限，依然享有舊生續報九折
  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；以上述辦法擇一處理
- 課程結束後如有缺課，每堂課可換等值貴賓，最晚於課程結束一個月內兌換完畢
  兌換之免費貴賓券可使用健身房及游泳池，期限為換券當日算起一個月
- 上期學員續報享有9折優惠

## 中高級 小泳將 單堂體驗 300 3-15人

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 | 上課日期 | 小泳將報名資格 |
|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 7 | 1,750 | 1/7-2/25(2/4停課) | • 自由式25M<br>• 6歲以上 |
| 二 | | 7 | 1,750 | 1/8-2/26(2/5停課) | |
| 三 | | 8 | 2,000 | 1/2-2/27(2/6停課) | |
| 四 | | 7 | 1,750 | 1/3-2/21(2/7停課) | |
| 五 | | 7 | 1,750 | 1/4-2/22(2/8停課) | (小泳將續報無優惠) |

## 專業私人教練課程 個別班 及 單次體驗 客製化 教學內容

| | 類別 | 堂數 | 費用 | 單堂體驗 |
|---|---|---|---|---|
| 個別班 | 1對1 | 10 | 10,000 | 1,200 |
| | 1對2 | | 15,000 | 1,800 |
| | 1對3 | | 18,000 | 2,100 |
| | 1對4 | | 20,000 | 2,200 |

### 家長陪同收費方式

＊家長可免費入場
1位學員限1位家長 (以此類推)
＊家長如需使用泳池設施
可享有優惠價55元 (原價110)

1期10堂 日期與時間 彈性與教練預約· 逾期補足單堂差額方可使用

## B1 游泳池

每日開放 06:00-22:00
清場時間 10:00-10:30
入場需再購票



## 初、中級 幼兒班 3-5人
單堂體驗 每人2次優惠價300

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 一、三 | 17:00-18:00 | 9 | 3,600 |
| | | 6 | 2,400 |
| 二、四 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 9 | 3,600 |
| | | 5 | 2,000 |
| 五 | | 7 | 2,800 |
| 六 | 上期滿班 10:00-11:00 | 5 | 2,000 |
| 日 | 上期滿班 14:00-15:00<br>15:00-16:00 | 8 | 3,200 |

## 初中級 兒童班 5-10人
單堂體驗 每人2次優惠價200

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 二、四 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 9 | 2,250 |
| | | 5 | 1,250 |
| 三、五 | | 9 | 2,250 |
| | | 6 | 1,500 |
| 六 | 上期滿班 10:00-11:00<br>14:00-15:00<br>19:00-20:00 | 5 | 1,250 |
| 日 | | 8 | 2,000 |

所有游泳課程 皆依照個人程度教學・團體開班 非團體程度教學

## 初, 中, 高級成人班 5-10人
單堂體驗 每人2次優惠價300

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 一、三 | 09:00-10:00<br>12:00-13:00 | 9 | 3,150 |
| | | 6 | 2,100 |
| 二、四 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00<br>20:00-21:00 | 9 | 3,150 |
| | | 5 | 1,750 |
| 五 | | 7 | 2,450 |
| 六 | 09:00-10:00<br>10:00-11:00 | 5 | 1,750 |
| 日 | 19:00-20:00 | 8 | 2,800 |

## 水中有氧 16歲以上 6-25 人
單堂體驗~~200~~每人2次優惠價100

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 一 | 09:00-10:00<br>10:00-11:00<br>15:00-16:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 7 | 1,400 |
| 二 | | 7 | 1,400 |
| 三 | | 8 | 1,600 |
| 四 | | 7 | 1,400 |
| 五 | | 7 | 1,400 |
| 六 | | 5 | 1,000 |

游泳課程 皆依照個人程度教學
團體開班 非團體程度教學



## 水中有氧運動

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