



臺北市萬華運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER



每日營運時間
06:00-22:00

泳池清場時間
10:00-10:30

108臺北市萬華區西寧南路6-1號 (福星國小對面)

電話 (02) 2375-9900

公車 中華路北站 **捷運** 西門6號 北門1號

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

B2 停車場 機車塔 委由 **普客24** 停車場營運管理

汽車 30元/時 • 24小時開放 • 閉館取車 請由中心後方走車道坡

機車 20元/次 • **紅牌** **黃牌** 重機車主請轉至 洛陽或 其它停車場

萬
運
臉
書



萬華運動中心

11.12月課程

11
NOV

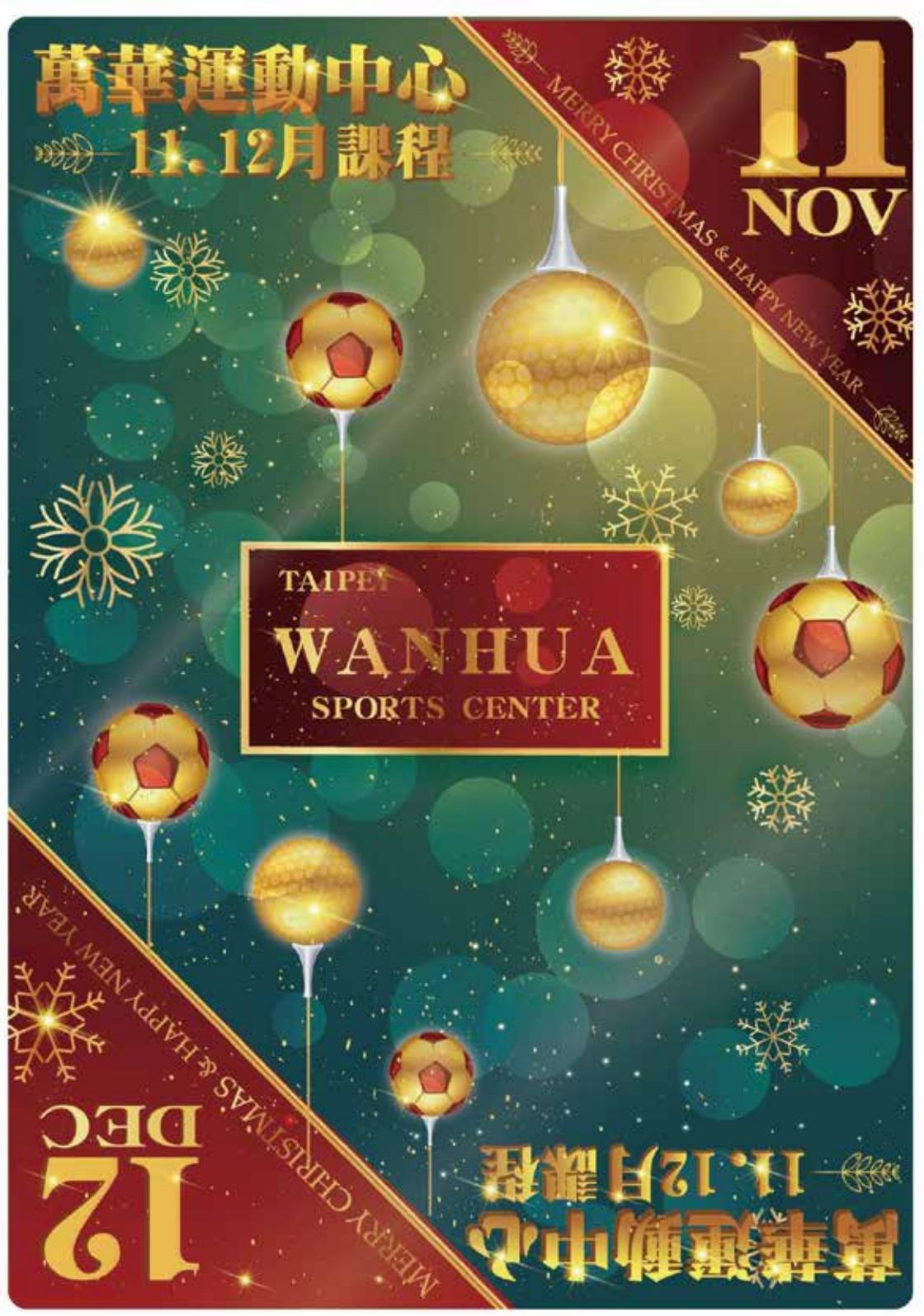
TAIPEI
WANHUA
SPORTS CENTER

12
DEC

萬華運動中心
11.12月課程

MERRY CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR

MERRY CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR



課程報名須知 · 請務必詳閱

107年 11, 12月 課程日期

一 8週

11/5-12/24
12/31停課

二 8週

11/6-12/25

三 8週

11/7-12/26

四 9週

11/1-12/27

五 9週

11/2-12/28

六 8週

11/3-12/29
12/22停課

日 9週

11/4-12/30

上課

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。

保留規定

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 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。

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員，報名人事後不得以不知道或未了解等事作為抗辯理由。
- 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、「養生」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，為該期該課程之養生。「養生」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

TANITA 塔尼達

專業級 體組成測量 測量價200元



- 測量全身、左腳、右腳、左手、右手
- 體脂肪, 內臟脂肪
- 肌肉量平衡分析
- 身體年齡
- 身體水分比例
- 基礎代謝率
- 骨頭質量比例

量測時間：20秒內

隱性肥胖型 1
Hidden obese

肥胖型 2
Obese

體格結實型 3
Solidly built

運動不足型 4
Underexercised

標準 5
Standard

標準肌肉型 6
Standard Muscular

消瘦型 7
Thin

苗條肌肉型 8
Thin and muscular

肌肉發達型 9
Very Muscular

臺北市萬華運動中心 兒童足球課



MIZUNO

報2期送

報3期送

球衣一套

襪子或足球護脛一對

B1 游泳池

全票 110
學生票 80

請出示學生證

幼童票 30

4-6歲，3歲以下免費

銀髮族 50

65歲以上，原住民55歲以上

陪同票 80

入場陪同，不可使用設施

親子套票 160

1位家長陪同1位未成年小孩

課程陪同票 55

7水道 25米
120-150深
兒童池75-80深

游泳池水溫
夏季
29°C-30°C
冬季
30°C-31°C

烤箱
蒸氣室
SPA池

每日開放 06:00-22:00

清場時間 10:00-10:30

入場需再購票

3F 健身房收費

入場收費 1小時 50元

使用時間 60分鐘

緩衝時間 15分鐘

入3樓閘口後起算使用時間
超過緩衝時間需補票 50元

注意 每人務必攜帶毛巾
著運動服裝運動鞋

高爾夫球 優惠時數卡

時數	金額	期限
10小時	2,800 /	30天
30小時	8,100 /	60天
50小時	12,500 /	180天
100小時	22,000 /	180天

月季票卡・回數票卷

Available for Swimming Pool & Fitness Center

限本人使用・游泳池・健身房

效期自購買日算起，進出無限次數

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

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

回數票 180天優惠期

單次游泳池或單次健身房乙次不計時
不限本人，需補差額即刻使用

10張 900 1100原價

30張 2,550 2970原價

每月常態舞蹈 堂數卡

此月刊為團體課程，以下舞蹈卡片無法使用

美體卡 1,000元 10堂
限本人 期限 14天，逾期即作廢

揪團卡 7,500元 50堂
不限本人，期限180天
逾期使用每堂補50元

獨享卡 3,750元 25堂
限本人，期限180天
逾期使用每堂補50元

現在獨享卡可以享更多體適能課程
飛輪有氧・TRX・肌力訓練・BootCamp等

每月的常態舞蹈課，請至中心臉書或官網查詢

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

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)

一桌租借 每小時100
球拍租借 50 / 支

2F 高爾夫球道

球道租借 每小時300
球桿租借 50 / 支

4F 羽球場(6面)

離峰時段 300 / 時
尖峰時段 500 / 時
球拍租借 50 / 支

4F 攀岩 1F購票

攀岩場 150 / 人
裝備 100 / 人
攀岩道 250 / 30分
岩鞋, 吊帶, 粉袋 50 / 人
其餘品項請至1F 櫃檯詢問

多功能運動場 / 足球場

計時場租 1F / 7F
1小時計算 25X34m 22X30m

離峰時段 1500 / 1000
尖峰時段 2000 / 1500
晚上開燈 500 / 300
商業用途 3000

出示證件 公益時段

- 每日 08:00-10:00 14:00-16:00
- 對象：65歲以上, 低收入戶
55歲以上 (原住民)
- 游泳池、健身房、羽球場、桌球場
- 寒暑假、國定假日 下午無公益時段

出示證件 區、里民優惠

- 萬華區民眾單次入場
游泳池全票及學生票, 9折優惠
- 西門里、福星里、萬壽里 里民
運動月卡9折優惠(其他價格無異)
- 身心障礙者及其1位陪同者
可享免費陪同使用游泳池、健身房
(陪同者須年滿18歲並陪同入場)

場租預約專線 (02)2375-9900 #623 #601

企業團體方案 包班場租 · 師資課程 · 票卷優惠

公司行號各機關或團體方案 安親班暑期寒假課程
比賽設計 · 舞蹈表演教學 · 角力教學 · 拳擊散打 · 防身術教學

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)

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

高爾夫 GOLF 4-10人

類別	星期	時間	教練	堂數	費用
成人 高爾夫	二	20:00-21:00	黃志雄	8	2,800
	三			9	3,150
	四			9	3,150
	五	16:00-17:00		8	2,800
六	9		3,150		
學生 高爾夫	日	16:00-17:00	黃志雄	8	2,800
	三			9	3,150
	五			8	2,800
	六			9	3,150

BOGOLF 高爾夫模擬器

9種擊球路徑分析

分析起飛角度及
旋轉速度與方式

檢視揮桿路徑分析

擊球角度接觸點
與桿面角度清楚檢視

3D超高速實拍技術輕鬆校正姿勢
管他天氣怎麼樣 室內揮竿 不用揮汗



兒童足球 單次體驗 400元 5-10人

類別	星期	時間	教練	堂數	費用
學生足球 平日班	二	16:30-18:00	賴銘豪 尤東楷	8	2,800
	三			9	3,150
	五			9	3,150
週六 A班 B班	六	10:00-11:30		8	2,800
週日 A班 B班	日	14:00-15:30		9	3,150

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

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



羽毛球 5-10人

類別	星期	時間	教練	堂數	費用
親子羽毛球	三	16:00-18:00	萬運師資	8	3,200
成人羽毛球	六	16:00-18:00	殺球王 孫德詮	8	3,200
	日	16:00-18:00		9	3,600
			18:00-20:00		
學生羽毛球	三	16:00-18:00	萬運師資	8	3,200
	四			9	3,600
	五	14:00-16:00		8	3,200
	六			9	3,600
	日			9	3,600



桌球 4-6人

類別	星期	時間	教練	堂數	費用
成人桌球	二	20:00-22:00	HOT 芮小嫻	8	3,200
	三			9	3,600
	四			8	3,200
	五	14:00-16:00		9	3,600
	六			8	3,200
學生桌球	日	14:00-16:00	9	3,600	
	三	16:30-18:30	8	3,200	
	五		9	3,600	
	六	15:00-17:00	8	3,200	
	日		9	3,600	



西洋劍 FENCING 4-6人

類別	星期	時間	教練	堂數	費用
學生西洋劍	一	16:30-18:00	門魚擊劍 教學團隊	8	2,800
	二				
	三			9	3,150
	五				
成人西洋劍	二	18:30-20:00	門魚擊劍 教學團隊	8	2,800
	三	20:00-21:30			



一 8週

11/5-12/24
12/31停課

二 8週

11/6-12/25

三 8週

11/7-12/26

四 9週

11/1-12/27

五 9週

11/2-12/28

六 8週

11/3-12/29
12/22停課

日 9週

11/4-12/30

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

	代號	課程	建議 年齡	時間	老師	堂數	費用	上課日期
一	K115	兒童律動 7-10		1530-1625	RICE	8	SALE 原2800 2,400	11/5-12/24 12/31停課
	K116			1630-1725	威比			
二	K210	幼兒律動 3-6		1000-1055	威比	8	SALE 原2800 2,400	11/6-12/25
	K211			1100-1155				
	K216	兒童芭蕾舞 3-7	1630-1725	筱菁	1,600			
三	K315	兒童律動 7-10		1530-1625	RICE	8	SALE 原2800 2,400	11/7-12/26
	K316			1630-1725				
四	K410	幼兒律動 3-6		1000-1055	威比	9	SALE 原3150 2,700	11/1-12/27
	K411			1100-1155				
	K415	兒童律動 7-10	1530-1625	RICE				
	K416	兒童瑜珈 7-10	1630-1725	FURBY				
五	K516	幼兒體能 3-5		1630-1725	FURBY	9	3,150	11/2-12/28
六	K609	兒童芭蕾舞 3-7		0910-1005	NANA	8	SALE 原2800 2,400	11/3-12/29 12/22停課
	K612	幼兒律動 3-6		1230-1325	威比			
日	K709	幼兒體能 3-5		0900-0955	FURBY	9	SALE 原3150 2,700	11/4-12/30
	K710	幼兒瑜珈 4-7		1000-1055				

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
團體合作讓孩子們愛瑜珈也開心跳舞

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
更加强孩童的肌耐力與體能

幼兒律動-

配合著音樂來帶動小朋友
學簡單的舞蹈，和基礎的韻律
讓幼兒能夠在聆聽音樂的過程
自由搖擺而達到初階肢體開發的目的



孩童舞蹈課情境圖

歡迎 <指定時段> 及 <指定師資> 包班整期課程 可享優惠價格

懸吊訓練



TRX單堂體驗 425元 3-14人

	代號	課程	級數	時間	老師	堂數	費用	上課日期
一	T118	TRX	初-中階	18:30-19:25	巴斯	8	3,000	11/5-12/24 12/31停課
	T120	TRX	中階	20:30-21:25	萬運師資			
二	T214	TRX	入門	14:00-14:55	子侖	8	2,400 <small>原3000</small>	11/6-12/25
	T218	TRX	初階	18:30-19:25	嘉祐			
	T219	TRX	中階	19:30-20:25				
	T220	TRX	初階	20:30-21:25	冠翰			
三	T315	TRX	中階	15:00-15:55	子侖	8	2,400 <small>原3000</small>	11/7-12/26
	T318	TRX	中階	18:30-19:25	阿酸			
	T320	TRX	中-高階	20:30-21:25	巴斯			
四	T419	TRX	初階	19:30-20:25	子侖	9	3,375	11/1-12/27
	T420	TRX	中-高階	20:30-21:25	萬運師資			
五	T512	TRX	中階	12:15-13:10	子侖	9	2,700 3,375	11/2-12/28
	T515	TRX	初-中階	19:30-20:25	阿哲			
六	T615	TRX	初階	15:00-15:55	阿酸	8	3,000 3,000	11/3-12/29 12/22停課
	T619	TRX	中階	19:30-20:25	子侖			
日	T715	TRX		15:00-15:55	萬運師資	9	2,700 3,375	11/4-12/30
	T719	TRX		19:30-20:25	萬運師資			

私人教練

- 核心肌力強化 • 局部性鍛鍊
- 運動姿勢調整 • 減脂減重 • 體態雕塑

	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

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

	代號	課程	級數	時間	老師	堂數	費用	上課日期
一	C119A	燃脂拳擊	初	19:30-20:25	小關	8	1,400	11/5-12/24 12/31停課
	C119B	功能肌訓	中	19:30-20:25	LaFin			
	C119C	核心肌訓	初	19:30-20:25	皓鈞			
二	C218A	跆拳道		18:00-18:55	姿煦	8	1,400	11/6-12/25
	C219B	跑者訓練	初	19:30-20:25	LaFin			
	C219C	BootCamp	中	19:30-20:25	皓鈞			
三	C318A	徒手核心	中	18:30-19:25	皓鈞	8	1,400	11/7-12/26
	C319B	功能肌訓	中	19:30-20:25				
	C320	體能訓練	高	20:30-21:25				
	C320D	居合道	1.5小時	20:00-21:25	阿羊	2,000		
四	C418A	BootCamp	中	18:30-19:25	皓鈞	9	1,575	11/1-12/27
	C419B	競技拳擊	初	19:30-20:25	小關			
	C419C	合氣道	1.5小時	19:30-20:55	蘇明仁 林迫遠		2,250	
五	C518	跆拳道		18:30-19:25	姿煦	9	1,575	11/2-12/28
	C519	核心肌訓	入門	19:30-20:25	萬運師資			
	C520	體能訓練	初	20:30-21:25	皓鈞			
六	C613	散打	入門	13:00-14:00	黃國洋	8	1,400	11/3-12/29 12/22停課
	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	9	1,575	11/4-12/30
	C720	平衡球有氧入門		20:30-21:25	萬運師資			

拳擊教練 小關

中華民國拳擊C級 - 教練證
中華民國拳擊C級 - 裁判證

資歷 現任蘭州國中學擊助理教練

- 107年全國大專院校運動會拳擊項目64KG第5名
- 105年世界大學拳擊錦標賽國手選拔賽69KG第3名
- 105年全國大專院校運動會拳擊項目69KG第3名
- 104年全國總統盃拳擊錦標賽75KG第3名
- 100年全國總統盃拳擊錦標賽48KG第3名

燃脂拳擊 週一 19:30-20:25

推薦給想瘦身快樂運動的朋友

燃脂拳擊課是個全身性的運動
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

提高身體的敏銳度及肌耐力的拳擊課程

競技拳擊課納入了部分真實拳擊訓練
除了體驗拳擊手的真實性和刺激度之外
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

飛輪有氧課程



單堂體驗 200-250元 5-30人 歡迎包班

代號	課程	級數	時間	老師	堂數	費用	上課日期
一	S112	燃脂飛輪 初	12:20-13:10	JERRY	8	1,600	11/5-12/24 12/31停課
	S145	下坡飛輪 入門	18:45-19:25 45分	彥伶		1,200	
	S130	上坡飛輪 高	19:30-20:20	曾玲芳		1,600	
	S120	樂活飛輪 初	20:30-21:20	曾玲芳		1,600	
二	S219	瘦身飛輪 初	19:30-20:20	強納生	8	1,600	11/6-12/25
	S220	動感飛輪 初	20:30-21:20				
三	S319	塑身飛輪 中	19:30-20:20	JACK	8	1,600	11/7-12/26
	S320	紓壓飛輪 中	20:30-21:20				
四	S419	燃脂飛輪 初	19:30-20:20	MAGGIE	9	1,800	11/1-12/27
	S420	入門飛輪 入門	20:30-21:20				
五	S519	入門飛輪 入門	19:30-20:20	米妮	9	1,800	11/2-12/28
	S520	初學飛輪 初	20:30-21:20				
六	S610	激瘦飛輪 初	10:00-10:50	JERRY	8	1,600	11/3-12/29 12/22停課
	S619	瘦身飛輪 初	19:30-20:20	強納生			
日	S714	雕塑飛輪 初	14:30-15:20	萬運師資	9	1,800	11/4-12/30
	S719	活力飛輪 初	19:30-20:20	萬運師資			

歡迎 <指定時段> 及 <指定師資> 包班整期課程 平均200元/人

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	3,750	11/5-12/28 Lafin

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¹³

放鬆瑜珈課程 6-25人

	課程	時間	老師	堂數	費用	教室	上課日期
一	NEW 曲線雕塑瑜珈(初)	09:00-09:55	蕭順心	8	1,400	C	11/5-12/24 12/31停課
	NEW 樂活瑜珈(初)	10:00-10:55	芯如		1,000	D	
	深層塑身瑜珈(中)	19:30-20:25	呂天姬		1,400		
	繩汗流暢瑜珈(中)	20:30-21:25	芯如				
二	上期滿班 皮拉提斯	09:00-09:55	Grace	8	1,400	B	11/6-12/25
	雕塑皮拉提斯	19:30-20:25	余沐涵				
	美體塑身瑜珈	20:00-20:55	呂天姬			D	
	養身舒壓瑜珈	21:00-21:55					
	雕塑瑜珈	20:30-21:25	CiCi			C	
三	NEW 舒活瑜珈(初)	19:30-20:25	Crystal	8	1,400	C	11/7-12/26
	NEW 靜瑜珈(初)	20:30-21:25	Crystal			D	
四	NEW 瑜珈提斯	09:00-10:30	Grace	9	2,250	D	11/1-12/27
	NEW 窈窕塑身瑜珈(初)	10:15-11:10	戴心怡		1,575	C	
	NEW 舒緩瑜珈(初)	15:00-15:55	Jolene			D	
五	伸展瑜珈	10:00-10:55	翁淑華	9	1,575	D	11/2-12/28
	上期滿班 身心平衡舒展瑜珈	18:30-19:25	Shwan				
	肩頸放鬆瑜珈(初)	19:30-20:25	芯如				
六	NEW 活力瑜珈(初)	09:00-09:55	Crystal	8	1,400	B	11/3-12/29 12/22停課
	硬漢瑜珈(中)	16:00-17:00	阿酸			D	
	舒緩伸展瑜珈	10:00-10:55	Stephanie				
	塑身流暢瑜珈	11:00-11:55					
日	芭蕾提斯	10:00-10:55	央央	9	1,575	B	11/4-12/30
	基礎瑜珈(初)	11:00-11:55	Yumi			D	

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

1. 溫和的強化肌肉

強化背腹部的核心肌群
增進穩定度還可改善姿勢
而保持良好體態

2. 提升柔軟度

透過規律反覆的練習
結合呼吸提升柔軟度
使日常活動中感到舒暢

3. 有助於放鬆的運動

透過覺察自我的呼吸法
幫助放鬆心情與壓力

4. 讓自己變健康

在冥想的練習
使精神獲得放鬆
來提高睡眠品質



舞蹈

早安深呼吸 6-25人

	課程	時間	老師	堂數	費用	教室	上課日期
一	格鬥有氧	09:00-09:55	筱筑	8	1,400	B	11/5-12/24 12/31停課
二	輕舞健走有氧	10:00-10:55	黛娜	8	1,400	B	11/6-12/25
四	塑身球有氧	10:00-10:55	Shawn	9	1,575	B	11/1-12/27
	舞動派對有氧	16:00-16:55	Jolene				
五	ZUMBA	09:30-10:25	Sasa	9	1,575	B	11/2-12/28
六	iPARTY有氧	10:00-10:55	Sasa	8	1,400	B	11/3-12/29 12/22停課

晚間舞蹈派對 6-25人

星期	課程	時間	老師	堂數	費用	教室	上課日期
一	拳擊有氧	18:30-19:25	Owen	8	1,400	C	11/5-12/24 12/31停課
	K POP MV	19:00-19:55	Yumi			B	
	GIRL STYLE	20:00-20:55					
二	流行拉丁	18:30-19:25	余沐涵	8	1,400	B	11/6-12/25
三	格鬥有氧	18:30-19:25	筱筑	8	1,400	B	11/7-12/26
	美體雕塑有氧	19:30-20:25	筱筑				
四	燃脂三合一	19:30-20:25	冠冠	9	1,575	C	11/1-12/27
	流行MV	19:30-20:25	欣妤			B	
五	ZUMBA	19:30-20:25	77	9	1,575	B	11/2-12/28

肚皮舞 6-25人

星期	課程	時間	老師	堂數	費用	教室	上課日期
二	肚皮舞基礎舞碼班	10:30-12:00	洪榆婷	8	2,000	C	11/6-12/25
三	燃脂肚皮舞有氧律動	10:00-10:55	洪榆婷	8	1,400	B	11/7-12/26
五	魅力塑身肚皮舞	18:30-19:25	文妤	9	1,575	C	11/2-12/28

- 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑，等請自備瑜珈墊
- 舞蹈公告：週末自由練舞 11月起暫停對外開放

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
一、二、四	18:00-19:00	13	3,250	11/1-11/29
		12	3,000	12/3-12/27 12/31停課
一、三、五	19:00-20:00	13	3,250	11/2-11/30
		12	3,000	12/3-12/28 12/31停課

參加小泳將 報名資格

- 自由式25M
- 6歲以上

小泳將續報無優惠



私人教練 個別班 及 單次體驗 客製化 教學內容

日期與時間 彈性與教練預約· 逾期補足單堂差額方可使用

	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)

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

- 7水道 25米120-150深
- 兒童池75-80深
- 蒸氣室, 烤箱, SPA 池
- 泳池水溫 夏29°C-30°C 冬30°C-31°C

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	8	3,200
		8	3,200
二、四	18:00-19:00	8	3,200
	19:00-20:00	9	3,600
五		9	3,600
六	10:00-11:00	8	3,200
日	14:00-15:00	8	3,200
	15:00-16:00	9	3,600

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	8	2,000
		9	2,250
三、五	19:00-20:00	8	2,000
		9	2,250
六	10:00-11:00	8	2,000
日	14:00-15:00	8	2,000
	19:00-20:00	9	2,250

游泳團體課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	8	2,800
	12:00-13:00	8	2,800
二、四	18:00-19:00	8	2,800
	19:00-20:00	9	3,150
五	20:00-21:00	9	3,150
六	09:00-10:00	8	2,800
	10:00-11:00	8	2,800
日	19:00-20:00	9	3,150

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	10:00-11:00	8	1,600
二		8	1,600
三	18:00-19:00	8	1,600
四		9	1,800
五	19:00-20:00	9	1,800
六		8	1,600

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



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

一 8週	二 8週	三 8週	四 9週	五 9週	六 8週	日 9週
11/5-12/24 12/31停課	11/6-12/25	11/7-12/26	11/1-12/27	11/2-12/28	11/3-12/29 12/22停課	11/4-12/30