

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

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



雙月刊第十五期

三、四月號

2019
WANHUA
SPORTS
CENTER
BIMONTHLY MAGAZINE



臺北市萬華運動中心
TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

108年第15期 3-4月雙月刊 課程報名需知

	一	二	三	四	五	六	日
上課日期	3/4~4/29	3/5~4/30	3/6~4/24	3/7~4/25	3/8~4/26	3/2~4/27	3/3~4/28
停課日期				4/4	3/1、4/5		

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員，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、「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。

萬華運動中心各樓層設施

7F

· 多功能場地



4F

· 綜合球場
· 攀岩場



3F

· 飛輪教室
· 重量訓練區
· 防護室
· AED



2F

· 高爾夫模擬器
· 舞蹈教室
· 緣波軟墊教室
· 桌球
· 飛鏢機



1F

· 服務櫃檯
· 親子空間
· 棋藝閱覽室
· ATM
· 商品販賣部
· 行政辦公室
· 游泳池入口處
· 哺(集)乳室
· 室外小型足球場
· 機車立體停車場



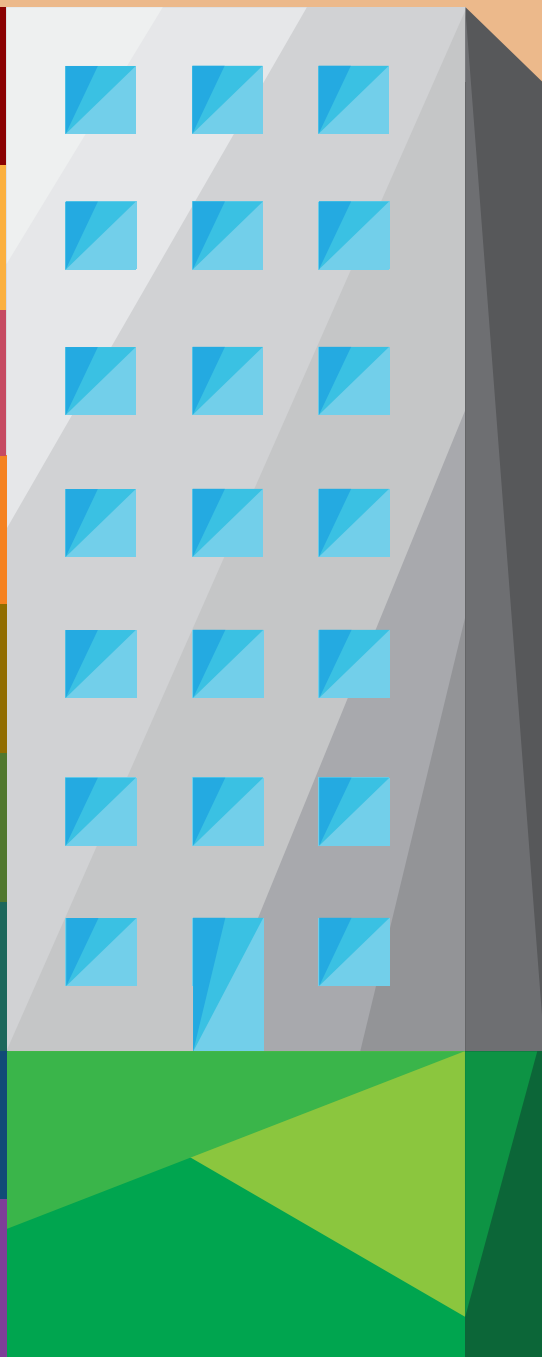
B1

· 25M溫水游泳池
· 兒童池
· 蒸氣室
· 烤箱
· 常溫池
· 親子廁所
· AED



B2

· 停車場



設施收費項目及場地租借費用

	尖峰時段	離峰時段
平日	18:00-22:00	06:00-18:00
假日	12:00-22:00	06:00-12:00

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
- 兒童池
75-80cm深
- 7水道25米
1.2-1.5米深
- 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
(入開口後計時75分, 逾時需補50元)

! 進場每人務必攜帶毛巾
穿著運動服及運動鞋。

4F 羽球場(6面)

離峰 300/時

尖峰 500/時

球拍 50/支

2F 飛鏢機

PHOENIXDARTS

一局10~40元(多種模式可選擇)

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 桌球桌(7桌)

一桌 100/時

球拍 50/支

教室租借

坪數	36坪	42坪
離峰	800/1H	1000/1H
尖峰	1500/1H	2000/1H

多功能運動場/足球場

每小時	1F	7F
離峰時段	1500	1000
尖端時段	2000	1500
晚上開燈	500	300
商業用途	3000	

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

卡別	堂數	價格	換算單堂	使用期	逾期補額	限用對象/課程
揪團卡	50	7,500	150	180天	50/堂	團體/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...					

回數票

游泳池+健身房

游泳池一次或健身房一次(不計時)

10張 900

30張 2,550

期限180天，不限本人使用

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

卡別	價格	使用期限
運動月卡	1,500	36天
運動季卡	3,500	100天

有效期內使用次數不限，限本人使用

公益時段

時間

每日08:00-10:00
平日14:00-16:00
(寒暑假國定假日下午不開放)

適用對象

65歲以上、低收入戶
(原住民55歲以上)

可使用

游泳池、健身房
羽球場、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)
- 身障者即1位陪同者(須陪同入場)可享免費使用游泳池、健身房

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

球類課程

體驗課程結束後當日報名課程,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!

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

羽毛球 5-10人 可依團體需求作客制化課程安排時間及教練,五人即可開班! 意洽2375-9900#623						
類別	星期	時間	教練	堂數	費用	日期
親子班	三	16:00-18:00	孫德詮	8	3,200	3/6-4/24
成人羽球 假日班	六	16:00-18:00		9	3,600	3/2-4/27
	日	16:00-18:00				3/3-4/28
兒童羽球 平日班		三 四 五		16:00-18:00	8	
	7				2,800	3/7-4/25
	7				2,800	3/8-4/26
兒童羽球 假日班	六	14:00-16:00		9	3,600	3/2-4/27
	日	16:00-18:00				3/3-4/28

基礎:足球基本動作及體能、傳球

進階:挑球、纏門練習

單次體驗**400元**

兒童足球 5-10人 可依團體需求作客制化課程安排時間及教練,五人即可開班! 意洽2375-9900#623						
類別	星期	時間	教練	堂數	費用	日期
兒童足球 平日班	二	16:30 - 18:00	尤東楷	9	3,150	3/5-4/30
	三			8	2,800	3/6-4/24
	五			7	2,450	3/8-4/26
週末A班	六	10:00 - 11:30		9	3,150	3/2-4/27
週末B班		14:00 - 15:30				
週日A班	日	10:00 - 11:30		3/3-4/28		
週日B班		14:00 - 15:30				

基礎:握拍,正反手擊球,正反手推擋,接發球

進階:正反手搓球,殺球,腳步移位

桌球 4-6人 可依團體需求作客制化課程安排時間及教練,四人即可開班! 意洽2375-9900#623						
類別	星期	時間	教練	堂數	費用	日期
成人桌球	二	20:00 - 22:00	萬運師資	9	3,600	3/5-4/30
	三			8	3,200	3/6-4/24
	四			7	2,800	3/7-4/25
	五			7	2,800	3/8-4/26
	六	14:00 - 16:00		9	3,600	3/2-4/27
	日			3/3-4/28		
學生桌球	三	16:30 - 18:30		8	3,200	3/6-4/24
	五			7	2,800	3/8-4/26
	六	15:00 - 17:00		9	3,600	3/2-4/27
						3/3-4/28

基礎:高爾夫球禮儀、規則、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) 進階:揮桿技巧,短擊技巧

高爾夫 4-10人 可依團體需求作客制化課程安排時間及教練, 四人即可開班! 意洽2375-9900#623						
類別	星期	時間	教練	堂數	費用	日期
成人高爾夫	二	20:00-21:00	黃志雄	9	3,150	3/5-4/30
	三			8	2,800	3/6-4/24
	四			7	2,450	3/7-4/25
	五			7	2,450	3/8-4/26
	六	16:00-17:00		9	3,150	3/2-4/27
	日					3/3-4/28
學生高爾夫	三	16:00-17:00		8	2,800	3/6-4/24
	五	16:00-17:00		7	2,450	3/8-4/26
	六	16:00-17:00		9	3,150	3/2-4/27
	日					3/3-4/28

國小、國中擊劍班：期課價350元，單堂體驗400元 成人擊劍班：期課價350元，單堂體驗400元

西洋劍 4-6人 可依團體需求作客制化課程安排時間及教練, 五人即可開班! 意洽2375-9900#623							
類別	星期	時間	教練	堂數	費用	日期	
學生擊劍班	一	16:30 - 18:00	鬥魚擊劍教學團隊	9	3,150	3/4-4/29	
	二					3/5-4/30	
	三			8	2,800	3/6-4/24	
	五			7	2,450	3/8-4/26	
成人擊劍班	二	18:30 - 20:00		鬥魚擊劍教學團隊	9	3,150	3/5-4/30
		20:00 - 21:30					
	三	18:30 - 20:00			8	2,800	3/6-4/24
		20:00 - 21:30					

樂齡桌球 10人開班, 滿班25人 * 原老人據點-桌球好手						
類別	星期	時間	教練	堂數	費用	日期
樂齡桌球	五	09:00 - 11:00	王慶元	7	700	3/8-4/26

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			桌球私人教練		
10堂費用, 1堂1小時計			10堂費用, 1堂1小時計		
師生比	費用	單堂體驗	師生比	費用	單堂體驗
1對1	12,000	1,250	1對1	9000	950
1對2	15,000	1,550	1對2	10000	1050
1對3	18,000	1,850			
1對4	20,000	2,050			

童樂舞蹈課程

CHILDREN DANCE

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	最低	上限
二	兒童芭蕾舞(6-10歲)	16:30-17:25	筱菁	9	2,250	D	4	15
	兒童體能(6-10歲)	16:30-17:25	苡瑄	9	2,250	B	4	15
三	兒童律動(6-10歲)	16:30-17:25	芝芝	8	2,000	D	4	15
五	兒童體能(6-10歲)	16:30-17:25	FURBY	7	1,750	D	4	15
六	幼兒芭蕾舞(3-5歲)	10:00-10:55	NANA	9	2,700	D	3	15
	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
	兒童瑜珈(6-10歲)	11:00-11:55	FURBY		2,250	D	4	15

* 兒童瑜珈課請自備瑜珈墊

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。



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	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	最低人數	上限
一	燃脂拳擊 初	19:30~20:25	小關	9	1,575	防護室	3	10
	功能肌訓 初	19:30~20:25	Lafin			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 (新)	09:00~09:55	小牛	9	450	課程教學區	5	15
	跑者訓練 初	19:30~20:25	Lafin	9	1,575	課程教學區	3	9
	跆拳道 入門	18:00~18:55	姿煦			D教室		20
	BootCamp 中	19:30~20:25	皓鈞			課程教學區		9
徒手核心 中	18:30~19:25	皓鈞	課程教學區			9		
三	功能肌訓 中	19:30~20:25	皓鈞	8	1,400	課程教學區	3	9
	居合道 入門	20:00~21:25	阿羊			D教室		20
	體能訓練 中	20:30~21:25	皓鈞		1,400	課程教學區		9
	銀髮 活力 (新)	09:00~09:55	小牛		7	350		課程教學區
四	合氣道 入門	19:30~20:55	林迫遠	7	1,750	D教室	3	20
	散打 入門	18:30~19:25	黃國洋	7	1,225	D教室		20
	競技拳擊 初階	19:30~20:25	小關			防護室		10
	BootCamp 中	18:30~19:25	皓鈞			課程教學區		9
五	跆拳道 入門	18:30~19:25	姿煦			7	1,225	D教室
	核心肌訓 入門	19:30~20:25	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	13:00~13:55	黃國洋	9	1,575	D教室	3	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	1,575	課程教學區	3	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

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	最低	上限
一三五	午間三十分鐘 循環訓練	12:15-12:45	Lafin	24	3,600	課程教學區	3	10

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煉，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	教室	最低	上限
一	TRX 初-中階	18:30-19:25	菁菁	9	3,375	TRX團體訓練區	3	14
	TRX 中階	19:30-20:25	菁菁			TRX團體訓練區		
二	TRX 入門	14:00-14:55	子佻	9	2,700	TRX團體訓練區		
	TRX 初階	18:30-19:25	晟霖			TRX團體訓練區		
	TRX 中階	19:30-20:25	SUN		3,375	TRX團體訓練區		
	TRX 初階	20:30-21:25	晟霖			TRX團體訓練區		
三	TRX 中階	15:30-16:25	SUN	8	2,400	TRX團體訓練區		
	TRX 中階	18:30-19:25	阿酸			TRX團體訓練區		
	TRX 初-中階	19:30-20:25	Kitty		3,000	TRX團體訓練區		
四	TRX 初階	19:30-20:25	安瑋	7	2,625	TRX團體訓練區		
	TRX 中-高階	20:30-21:25	萬運師資			TRX團體訓練區		
五	TRX 中階	12:15-13:10	子佻	7	2,100	TRX團體訓練區		
	TRX 初-中階	19:30-20:25	阿哲			2,625	TRX團體訓練區	
六	TRX 初階	15:00-15:55	阿酸	9	3,375	TRX團體訓練區		
	TRX 中階	19:30-20:25	安瑋			TRX團體訓練區		
日	TRX 初階	15:00-15:55	萬運師資	9	3,375	TRX團體訓練區		
	TRX 初階	19:30-20:25	萬運師資			TRX團體訓練區		



體適能 私人訓練課程

	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

減脂減重、體態雕塑、局部性鍛煉、核心肌力強化、運動姿勢調整

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。最主要鍛練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	最低人數	上限人數
一	燃脂飛輪 初	12:20-13:10	JERRY	9	1,800	5	25
	下坡飛輪 入門	18:45-19:25	彥伶		1,530		
	上坡飛輪 高	19:30-20:20	彥伶		1,800		
	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 中	20:30-21:20					
四	燃脂飛輪 初	18:30-19:20	Maggie	7	1,400		
	入門飛輪 入門	19:30-20:20					
五	入門飛輪 入門	19:30-20:20	大月	7	1,400		
	初學飛輪 初	20:30-21:20					
六	瘦身飛輪 初	19:30-20:20	強納生	9	1,800		
日	雕塑飛輪 初	14:30-15:20	萬運師資	9	1,800		
	活力飛輪 初	19:30-20:20	萬運師資				



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**

身體組成測量

預約性瑜珈課程

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。

YOGA



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

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	最低	上限
一	曲線雕塑瑜珈(初級)	09:00-09:55	蕭順心	9	1,575	C	6	25
	樂活瑜珈(初級)	10:00-10:55	芯如			D	6	25
	深層塑身瑜珈(中級)	19:30-20:25	呂天姬			D	6	25
	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
	肚皮舞基礎舞碼班	10:30-11:25	洪榆婷			C	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	燃脂肚皮舞有氧律動	10:00-10:55	洪榆婷	8	1,400	B	6	25
	舒活瑜珈(初級)	19:30-20:25	Crystal			D	6	25
	靜瑜珈(初級)	20:30-21:25	Crystal			D	6	25
四	瑜伽提斯	09:30-10:55	Grace	7	1,225	D	10	25
	窈窕塑身瑜珈(初級)	10:15-11:10	戴心怡			C	6	25
	浪漫中東肚皮舞(初級)	12:00-12:55	吳紫綾			B	6	25
	解除頂樞樞肌肉伸展	13:00-13:55	吳紫綾			B	6	25
	舒緩瑜珈(初級)	15:00-15:55	Jolene			D	6	25
舞動派對有氧	16:00-16:55	Jolene	C	6	25			
五	伸展瑜珈(中級)	10:00-10:55	翁淑華	7	1,225	D	6	25
	身心平衡舒展瑜珈	18:30-19:25	Shwan			D	6	25
	肩頸放鬆瑜珈(初級)	19:30-20:25	芯如			D	6	20
六	活力瑜珈(初級)	09:00-09:55	Crystal	9	1,575	B	6	25
	硬漢瑜珈(中級)	16:10-17:05	阿酸			D	6	20
	舒緩伸展瑜珈	10:00-10:55	Stephanie			D	6	25
	塑身流暢瑜珈	11:00-11:55	Stephanie			D	6	25
日	芭蕾提斯	10:00-10:55	央央	9	1,575	C	6	25
	基礎瑜珈(初級)	10:00-10:55	蓓蓓			A	6	25

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。)

預約性舞蹈課程

早安深呼吸

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	最低	上限
一	格鬥有氧	09:00-09:55	筱筑	9	1,575	B	6	25
二	輕舞健走有氧	10:00-10:55	黛娜	9		B	6	25
	瘦身瑜珈提斯	09:00-09:55	Sasa			C	6	25
	ZUMBA	10:00-10:55	Sasa			C	6	25
四	塑身球有氧	10:00-10:55	Shawn	7	1,225	B	6	25
五	ZUMBA	09:30-10:25	Sasa	7	1,225	B	6	25
六	iPARTY有氧	10:00-10:55	Sasa	9	1,575	B	6	25
日	成人肚皮舞	10:00-11:25	文妤	9	2,250	B	6	25

歡迎企業場租、活動展演、客製化課程，10人開班
首次開班集體享9折優惠，來電請洽(02)2375-9900

晚安派對

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	最低	上限
一	拳擊有氧	18:30-19:25	Owen	9	1,575	C	6	25
	舞動派對有氧	19:00-19:55	Jolene			B	6	25
	動態基礎雕塑	20:00-20:55	Jolene			B	6	25
二	流行拉丁	18:30-19:25	余沐涵	9		B	6	25
三	格鬥有氧	18:30-19:25	筱筑	8	1,400	B	6	25
	美體雕塑有氧	19:30-20:25						
四	流行瘦身有氧	19:30-20:25	Jolene	7	1,225	C	6	25
	流行MV	19:30-20:25	欣妤			B	6	25
五	單人拉丁樂活律動	18:30-19:25	文妤	7	1,225	C	6	25
	成人肚皮舞	19:30-20:25	文妤			C	6	25
	ZUMBA	19:30-20:25	77			B	6	25

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



DANCE

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。)

泳池課程

B1 每日開放 06:00-22:00
泳池 清場時間 10:00-10:30

單堂體驗價
 每人限 2 次

類別	星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用	單堂體驗	人數
幼兒班	一、三	17:00~18:00	3/4-3/27	初、中	8	3,200	優惠價 300	3人開班 5人滿班
			4/1-4/29		9	3,600		
	二、四	18:00~19:00	3/5-3/28		8	3,200		
			4/2-4/30(4/4停課)		8	3,200		
	五	19:00~20:00	3/8-4/26(3/1、4/5停課)		7	2,800		
	六	10:00~11:00	3/2-4/27		9	3,600		
		14:00~15:00						
日	15:00~16:00	3/3-4/28	9	3,600				
兒童班	二、四	18:00~19:00	3/5-3/28	初、中	8	2,000	優惠價 200	5人開班 10人滿班
			4/2-4/30(4/4停課)		8	2,000		
	三、五	19:00~20:00	3/6-3/29(3/1停課)		8	2,000		
			4/3-4/26(4/5停課)		7	1,750		
	六	10:00~11:00	3/2-4/27		9	2,250		
		14:00~15:00						
	日	19:00~20:00	3/3-4/28		9	2,250		
成人班	一、三	09:00~10:00 12:00~13:00	3/4-3/27	初、中、高	8	2,800	優惠價 300	5人開班 10人滿班
			4/1-4/29		9	3,150		
	二、四	18:00~19:00 19:00~20:00 20:00~21:00	3/5-3/28		8	2,800		
			4/2-4/30(4/4停課)		8	2,800		
	五		3/8-4/26(3/1、4/5停課)		7	2,450		
	六	09:00~10:00	3/2-4/27		9	3,150		
		10:00~11:00						
日		3/3-4/28	9	3,150				

專業私人教練課程

一期共10堂(期限10週, 第一堂課起算), 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!)

類別	堂數	費用	單堂體驗
個別班	1對1	10000	1200
	1對2	15000	1800
	1對3	18000	2100
	1對4	20000	2200

家長陪同收費方式

如小朋友參加游泳課程, 需家長陪同入場, 家長可享陪同票的優惠購買一張全票, 即可使用25M泳池及設施。

小泳將

報名資格

1.自由式換氣25M 2.年齡達6歲以上皆可參加

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用	單堂體驗	人數
一	18:00-19:00 19:00-20:00	3/4-4/29	中、高	9	2,250	優惠價 200	3人開班 15人滿班
二		3/5-4/30		9	2,250		
三		3/6-4/24		8	2,000		
四		3/7-4/25 (4/4停課)		7	1,750		
五		3/8-4/26 (3/1、4/5停課)		7	1,750		

所需訓練器材：蛙鞋、小浮板、划手板

水中有氧

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	單堂體驗	人數、對象
一	09:00~10:00 15:00~16:00 19:00~20:00	3/4-4/29	初	9	1,800	優惠價 100	16歲以上 6人開班 25人滿班
二		3/5-4/30		9	1,800		
三		3/6-4/24		8	1,600		
四		3/7-4/25(4/4停課)		7	1,400		
五		3/8-4/26(3/1、4/5停課)		7	1,400		
六		3/2-4/27		9	1,800		

游泳分級	初級班	中級班	高級班
從基礎的認識水性到閉氣、漂浮、打水、潛水一直到划手練習，教學內容延伸以自身安全的能力為重心，學習目標能以自救。	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。	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。	具備游泳25M換氣3次以上，基本仰式、蛙式。

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**。