



臺北市

# 萬華 運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER



雙月刊第二十六期

2021

01

02

月號



[光影律動課程] 即日起進駐，搶先體驗  
“百大明星” 教練課程



facebook



萬運官網



Download on the App Store



Google Play

安裝APP  
報名課程  
免排隊



# 課程 course

## 報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

新生開放報名時間 109年12月01日

舊生原班續報優惠期限 109年12月01日起-109年12月07日止

課程時間 110年01月01日起至110年02月28日止，上課7週。

報名地點 臺北市萬華運動中心一樓樓檯，恕不接受電話辦理。

2021.01-02月	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上課日期	1/4-2/22	1/5-2/23	1/6-2/24	1/7-2/25	1/8-2/26	1/2-2/27	1/3-2/21
停課日期	2/15	2/16	2/10	2/11	1/1、2/12	2/13、2/20	2/14、2/28
<b>報名流程</b> 1. 詳閱簡章 2. 選定班別 3. 填寫報名表 4. 繳費完成報名 5. 領取發票及繳費證明單	<b>開課</b>	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。					
	<b>停課</b>	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。					
	<b>轉班</b>	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。					
	<b>保留</b>	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。					
	<b>退費</b>	<b>注意</b> 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。

# TICKET 設施收費項目 及場地租借費用

每日營運時間 Daily operating hours

**OPEN 06:00** ▶ **CLOSE 22:00**

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

TEL:(02)2375-9900

官網:whsc.com.tw

臉書:www.facebook.com/twhsc

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)



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

## B2

**Taxi** 委由貴客24小時停車場營運管理

**B2 汽車停車場**

**2-4F 機車停車場**

收費方式	備註
30元/小時	·24小時開放 注意!!22點閉館後，取車請走車道坡(當日最高收費180元)
20元/次	·【 <b>紅</b> 】/ <b>黃牌</b> 】請改至洛陽或其他地方停車

### · 游泳池

(出入口位於1F)

- 25M溫水游泳池
- 高級SPA水療池
- 親子廁所
- 兒童池
- 蒸氣室
- 常溫池
- AED
- 烤箱

### 泳池 清場時段

上午 10:00-10:30

為泳池清場時間，嚴禁入場，如需再進場，請重新購票  
本中心禁止使用游泳圈等相關浮具

收費方式	單次	備註
全票	110元	
學生票	80元	請出示學生證
學童票	55元	4-12歲，3歲以下免費(須出示健保卡) 家長需陪同入場
敬老票	50元	一般民眾 65歲以上、原住民 55歲以上 (須出示證件)
親子套票	160元	一位家長陪同學童一同購票入場， 不與其他優惠合併使用
陪同票	80元	陪同票，不可使用設施
課程陪同票	55元	游泳課程，於當天上課日持上課證， 陪同購票入場，可使用設施

## 1F

- 服務櫃台
- 親子空間
- 棋藝閱覽室
- 商品販賣部
- 哺(集)乳室

- ATM
- 行政辦公室
- 游泳池入口處
- 室外小型足球場
- 機車立體停車場

票卡	收費項目	使用期限	備註
<b>舞蹈回數票</b>	<b>1,800元</b> /10堂	180天	限用舞蹈常態課程 (逾期補至原價200元/堂)
<b>獨享卡</b>	<b>3,750元</b> /25堂	180天	限本人使用於常態、專屬課程 (逾期補 50元/堂)
<b>飛輪卡</b>	<b>1,800元</b> /10堂	90天	限本人使用於專屬課程 (逾期補 70元/堂)
	<b>4,500元</b> /30堂	180天	限本人使用於專屬課程 (逾期補 100元/堂)
<b>游泳月卡</b>	<b>1,500元</b>	36天	限本人使用，次數不限， 可使用於游泳池，贈健身房
<b>游泳季卡</b>	<b>3,500元</b>	100天	限本人使用，次數不限， 可使用於游泳池，贈健身房
<b>回數票</b>	<b>900元</b> /10張	180天	不限本人使用，可使用游泳池或健身房一次(不計時)(逾期:游泳池補至原價或健身房一次限2小時)
	<b>2,550元</b> /30張		

2F

- 高爾夫模擬器
- 多功能教室
- 舞蹈教室
- 飛鏢機
- 桌球

桌球卡	3,000元 /30小時	365天	桌球
	4,000元 /40小時		1桌 100元/時
	5,000元 /50小時		球拍 50元/支
高爾夫球卡	2,800元 /10小時	30天	高爾夫球模擬道
	8,100元 /30小時	60天	球道 300元/時
	12,500元 /50小時	180天	球桿 50元/支
	22,000元 /100小時	180天	高爾夫球卡 逾期補至原價 300元/時
高球個人暢打卡	3,000元	30天	採預約制·僅開放1球道限本人使用·需自備球與球桿·攜伴同行每人每小時增收100元(恕不另增開設球道)
飛鏢機	10-40元 /局(多種模式可供選擇)		PHOENIXDARTS

3F

- 體適能中心(健身房)
- 飛輪教室
- 重量訓練區
- 防護室 AED

50元 /小時 可使用 70分鐘 使用60分鐘 緩衝10分鐘	注意   進場每人務必攜帶毛巾, 穿著運動服及運動鞋		
	<p>*入開口後計時70分 起時 補票50元/小時 (緩衝時間不隨購買時數或補票增加)</p>		
健身卡	900元	30天	僅可使用於健身房

4F

- 綜合球場(羽球、籃球)
- 攀岩場
- 挑高場地

綜合攀岩(具備確保/安檢卡者)	具備確保能力的岩友(須配戴安檢卡), 直接於四樓岩館服務櫃檯購票付費, 即可入館。 其他相關資訊請洽  電話 (02)2382-0523	綜合入場門票 NT160 會員優惠門票 NT130 學生暨兒童優惠 NT100 (學生入場時須出示學生證) (兒童優惠為12歲以下兒童) Blue Monday/Ladies Night NT100 (週一穿著藍色衣服到場) (週五女性入場優惠)
場地租借費用	備註	離峰 尖峰
羽球場 / 面	球拍 50元/支	300元/時 500元/時
活動包場		3,000元/時 4,000元/時
一般場租	晚上開燈 300元	1,000元/時 1,500元/時
		2,000元/時 3,000元/時
活動包場	晚上開燈 500元	1,500元/時 2,000元/時
		3,000元/時 4,000元/時

7F

- 多功能運動場
- 足球場(標準五人制)

1F

- 足球場(標準五人制)

活動包場含佈撤場時間, 為避免影響其他場地使用者, 活動均以全場租借。

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。)

公益時段 每日 08:00-10:00

平日 14:00-16:00

週一~週五(國定假日及寒、暑假下午暫停)

可使用: 游泳池、健身房、羽球場、桌球場

適用對象

65歲以上

原住民55歲以上、低收入戶

區、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 游泳月卡 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



## 球類團體課程

Ball Courses

(上課內容實際依授課教練課程安排會有所更動)



## 羽球課程

Badminton Lessons

開班/滿班人數  
**3-8 人**

期課價 \* 每月堂數 單堂體驗價

**450 元 / 堂 500 元 / 堂**

班級	星期	時間	教練	堂數	費用
成人班	二	18:00-20:00	李昶毅	7	3,150
	五	18:00-20:00		7	3,150
	日	18:00-20:00		7	3,150
兒童班	六	14:00-16:00		7	3,150
	日	14:00-16:00		7	3,150
		16:00-18:00			

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



## 高爾夫課程

Golf Lessons

開班/滿班人數  
**3-6 人**

期課價 \* 每月堂數 單堂體驗價

**350 元 / 堂 400 元 / 堂**

班級	星期	時間	教練	堂數	費用
平日班	一	19:30-20:30	董永齡	7	2,450
	二	20:00-21:00		7	2,450
假日班	六	15:00-16:00		7	2,450

基礎：高爾夫球禮儀、規則、基本動作(握法、站姿、揮桿動作、轉動揮桿的方法、技巧及旋轉轉動) 進階：揮桿技巧, 短擊技巧



## 足球課程

Soccer Lessons

開班/滿班人數  
**5-10 人**

期課價 \* 每月堂數 單堂體驗價

**350 元 / 堂 400 元 / 堂**

班級	星期	時間	教練	堂數	費用
兒童班	六	10:30-12:00	陳柏宏	7	2,450
		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



## 桌球課程

Table Tennis

開班/滿班人數  
**3-6 人**

期課價 \* 每月堂數 單堂體驗價

**350 元 / 堂 400 元 / 堂**

班級	星期	時間	教練	堂數	費用
假日班	六	14:00-16:00	黃志學	7	2,450

基礎：握拍, 正反手擊球, 左推右攻, 發球 進階：正反手搓球, 拉球, 步法, 技戰

## 包班 資訊

各球類課程 可依團體客製化課程, 5人即可開班! 來電請洽 (02) 2375-9900 #623場館部  
體驗團體課程結束後直接報名課程, 課程費用直接扣除並享 9 折優惠

# 球類私人課程

## 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元 950元

1對2 10,000元 1,050元

## 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元 1,250元

1對2 15,000元 1,550元

1對3 18,000元 1,850元

1對4 20,000元 2,050元

## 足球 Soccer

# Golf

## 高爾夫

高爾夫模擬道是近期發展室內高爾夫設備，可讓任何人輕鬆享受體驗室內高爾夫的樂趣。此機檯在高速攝影下，可真實重現高爾夫球場，讓使用者從開球到進洞，都能感受逼真的高爾夫球體驗。

- 練習球場 / 自由揮桿 / 切桿 / 推桿
- 18洞單 / 多人競賽
- 球桿辨識系統
- 個人訓練資料
- 進行準確分析

## 3D高爾夫模擬道

## 教室租借

※活動包場價格另計

租借教室	坪數	離峰費用	尖峰費用	樓層位置
A 教室	42坪	1,000/時	2,000/時	1F
B 教室	36坪	800/時	1,500/時	2F
C 教室				
D 教室				

▶均附設：擴音機、空調、燈光、落地鏡、淋浴空間

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



A 教室



B 教室



C 教室



D 教室



課程名稱	星期	上課時間	老師	教室	堂數	費用
拳擊有氧	一	19:30-20:25	Amber	C	7	1,225
格鬥有氧	三	18:30-19:25	Daniel	B	7	1,225
Zumba		19:30-20:25	Vicky	B		
拳擊有氧		20:00-20:55	Amber	C		
燃脂綜合有氧	四	19:30-20:25	Fish	C	7	1,225
流行MV(10人開班)		19:30-20:25	欣妤	B		
格鬥有氧	五	19:30-20:25	Daniel	C	7	1,225
ZUMBA		19:30-20:25	Vicky	B		
iPARTY有氧	六	10:00-10:55	冬冬	A	7	1,225



課程名稱	星期	上課時間	老師	教室	堂數	費用
兒童芭蕾舞(6-10歲)	二	16:30-17:25	筱菁	D	7	1,750
幼兒律動(3-5歲)		16:30-17:25	千千	D		2,100
兒童芭蕾舞(6-10歲)	三	14:00-14:55	Aileen	D	7	1,750
幼兒律動(3-5歲)		16:30-17:25	千千	D		2,100
兒童體能(6-10歲)	五	16:30-17:25	FURBY	D	7	1,750
幼兒律動(3-5歲)		16:30-17:25	千千	D		2,100
幼兒芭蕾舞(3-5歲)	六	10:00-10:55	NANA	D	7	2,100
幼兒律動(3-5歲)		14:00-14:55	筱菁	D		2,100
幼兒律動(3-5歲)	日	10:00-10:55	FURBY	D	7	2,100
兒童瑜珈(6-10歲)		11:00-11:55	FURBY	D		1,750

# 靜態瑜珈

Yoga

課程名稱	星期	上課時間	老師	教室	堂數	費用
織體流暢瑜珈(中級)	一	20:30-21:25	芯如	D	7	1,225
皮拉提斯(10人開班)	二	09:00-09:55	Grace	B	7	1,225
雕塑皮拉提斯		18:30-19:25	余沐涵	B		
雕塑皮拉提斯		19:30-20:25	余沐涵	B		
美體塑身瑜珈		20:00-20:55	呂天姬	D		
養身舒壓瑜珈		21:00-21:55	呂天姬	D		
雕塑瑜珈		20:30-21:25	CiCi	C		
曲線雕塑瑜珈(初級)		三	10:00-10:55	蕭順心		
上班族伸展瑜珈	18:00-19:00		阿幸	D		
陰陽瑜珈(初級)	19:30-20:25		蓓蓓	D		
★樂齡銀髮輕盈瑜珈	四	08:00-09:00	貞馨	D	7	1,225
窈窕塑身瑜珈(初級)		10:15-11:10	戴心怡	C		1,225
★養氣太極瑜珈		10:30-12:00	貞馨	D		1,841
美容美體塑身瑜珈		12:00-13:00	貞馨	D		1,225
基礎流動瑜珈	五	18:30-19:25	珮茹	D	7	1,225
肩頸放鬆瑜珈(初級)		19:30-20:25	芯如	D		
基礎伸展瑜珈	六	15:00-16:30	阿幸	D	7	1,841
基礎瑜珈(初級)	日	10:00-10:55	蓓蓓	A	7	1,225

★ 註:限75歲以下,如身體有特殊情況,需先告知並經由課程老師評估

## 注意事項

- 6人以上即可開班,課程上限人數,依老師上課狀況做調整(建議A教室25人、BCD教室20人)
- 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑等運動課程,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。
- 進入教室請換穿乾淨運動鞋,  
為維護學員的安全及課程品質,課堂開始10分鐘後,不得進入。

## 包班資訊

- 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#620 舞蹈部。





## 功能性訓練

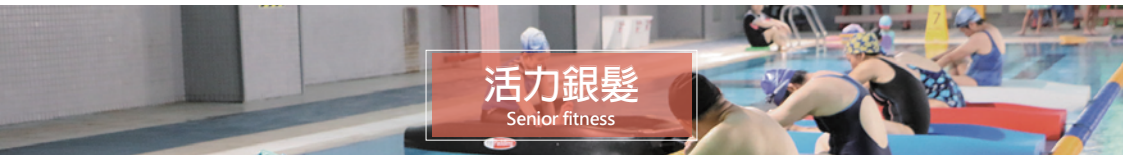
Functional Training

期課價 × 當月總堂數 單堂體驗價

開班 / 滿班人數 5-8 人

**350元/堂** **400元/堂**

課程項目	星期	上課時間	師資	1月堂數/費用	2月堂數/費用		
TRX-基礎打造	一	1830-1925	Calvin	4	1,400	3	1050
		1930-2025					
TRX	二	1830-1925	JACK	4	1,400	3	1,050
		1930-2025	安瑋				
		2030-2125	JACK				
功能肌訓-中級	三	2030-2125	安瑋	4	1,400	3	1,050
功能肌訓	四	1215-1310	子伶	4	1,400	3	1,050
TRX-馬甲翹臀		1830-1925	安瑋				
TRX-基礎爆發力		1930-2025					
TRX-馬甲翹臀		2030-2125					
功能肌訓-初級	五	1800-1855	安瑋	4	1,400	3	1,050
馬甲核心		1900-1955					
功能肌訓-中級		2000-2055					
健力專班	六	1000-1055	Bill	5	1,750	2	700
TRX-馬甲翹臀		1400-1455	安瑋				



## 活力銀髮

Senior fitness

課程項目	星期	上課時間	師資	1月堂數/費用	2月堂數/費用		
銀髮活力	二	0900-0955	小牛	4	800	3	600
		1030-1125					
	三	0930-1025		4	800	3	600
		1030-1125					
	四	0900-0955		4	800	3	600
		1000-1055					

單堂體驗價

**250元/堂**

期課價 × 當月總堂數

**200元/堂**

開班 / 滿班人數 5-8人 招生對象 滿**55**歲以上



## 綜合體能

Strength and conditioning

期課價 x 堂月期堂數 單堂體驗價

開班 / 滿班人數 5-8人 **350元/堂** **400元/堂**

課程項目	星期	上課時間	師資	1月堂數/費用		2月堂數/費用	
肌力訓練	一	1830-1925	萬運師資	4	1,400	3	1,050
循環訓練		1930-2025	小黑				
核心訓練		2030-2125	小黑				
肌力訓練-中級	二	1830-1925	安瑋	4	1,400	3	1,050
體能訓練		1930-2025	小牛				
循環訓練		2030-2125	安瑋				
肌力訓練-初級	三	1830-1925	安瑋	4	1,400	3	1,050
肌力體能減重班		1930-2025	小牛				
肌力訓練		2030-2125	秉宏				
肌力訓練-中級	四	1830-1925	秉宏	4	1,400	3	1,050
循環訓練		1930-2025	萬運師資				
體能訓練		2030-2125	小牛				
妹力核心 <small>女性限定</small>	五	1830-1925	Heidi	4	1,400	3	1,050
妹力核心 <small>女性限定</small>		1930-2025	Heidi				
循環訓練		2030-2125	小黑				



## 午間循環

Circuit Training

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。

開班 / 滿班人數 5-8人

期課價 x 堂月期堂數 單堂體驗價

**200元/堂** **250元/堂**

課程項目	星期	上課時間	師資	1月堂數/費用		2月堂數/費用	
午間30分鐘	一、三、五	1215-1245	安瑋	12	2,400	9	1,800
	二、四	1215-1245	滷蛋	8	1,600	6	1,200



## 飛輪團體班 Spinning

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。

期課價 × 每月堂數 單堂體驗價

開班 / 滿班人數 5-20人 **200元/堂** **250元/堂**

課程項目	星期	上課時間	師資	1月堂數/費用	2月堂數/費用		
Jackie Cycle韓式動感飛輪	一	0840-0930	Choco	4	800	3	600
愛上完美體態飛輪		1930-2020	曾玲芳				
活力燃脂飛輪		2030-2120					
燃脂耐力飛輪	二	1830-1920	Lulu	4	800	3	600
有氧燃脂飛輪		1930-2020	強納生				
燃脂耐力飛輪		2030-2120	Lulu				
活力燃脂飛輪	三	1830-1920	Calvin	4	800	3	600
享瘦燃脂飛輪		1930-2020					
基礎燃脂飛輪		1830-1920					
愛上完美體態飛輪	四	1930-2020	Maggie	4	800	3	600
活力燃脂飛輪		2030-2120					
嘻哈飛輪-初級	六	1100-1150	Da wei	5	1000	2	400

# 身體組成分析 TANIITA 塔尼達



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

附詳細報告

檢測費 **200元**



## 競技課程

Martial Arts

課程項目	星期	上課時間	師資	堂數/費用
拳擊	四	0900-0955	大熊	7 2,450
散打	六	1300-1355	黃國洋	7 2,450
柔道 入門	一	1830-1925	莊雪吟	7 2,450
	二			
	三			
	四			
	六	1000-1055		
	日	1500-1555		

期課價<sup>大童/月課堂數</sup>

**350元/堂**

單堂體驗價

**400元/堂**

開班/滿班人數 5-8人

# 於APP購買課程

# 9折

優惠期間 12/01-12/31 銀髮活力除外

📍 上課據點

Download on the  
App Store



Google Play  
立即下載



線上  
購課

LOXE  
洛禮詩

LOXE 洛禮詩

台北市大同區承德路一段一號3F-15櫃位  
(Q square 萊特時尚廣場)



臺北市萬華運動中心  
臺北市萬華區西寧南路6-1號



臺北市松山運動中心  
臺北市松山區敦化北路1號



## 游泳課程

Swimming Lesson

單堂體驗優惠價(每人限2次)

課程項目	星期	上課時間	上課日期	堂數	費用
幼兒班 3-6歲	一	17:00-18:00 18:00-19:00	1/4-2/22 (2/15停課)	7	2,800
	三 五		1/6-1/29 (1/1停課)	8	3,200
	六	10:00-11:00 14:00-15:00	2/3-2/26 (2/10.12停課)	6	2,400
	日		1/2-2/27 (2/13.20停課)	7	2,800
	日	15:00-16:00	1/3-2/21 (2/14.28停課)	7	2,800

初級

開班/滿班人數 3-5人

期課價<sup>x</sup>堂月週堂數

**400元/堂**

單堂體驗優惠價

**300元/堂**

課程項目	星期	上課時間	上課日期	堂數	費用
兒童班 7-15歲	二 四	18:00-19:00 19:00-20:00	1/5-1/28	8	2,000
	三 五		2/2-2/25 (2/11.16停課)	6	1,500
	六	10:00-11:00 14:00-15:00	1/6-1/29 (1/1停課)	8	2,000
	日		2/3-2/26 (2/10.12停課)	6	1,500
	日	19:00-20:00	1/2-2/27 (2/13.20停課)	7	1,750
日	19:00-20:00	1/3-2/21 (2/14.28停課)	7	1,750	

初、中級

開班/滿班人數 5-10人

期課價<sup>x</sup>堂月週堂數

**250元/堂**

單堂體驗優惠價

**200元/堂**

課程項目	星期	上課時間	上課日期	堂數	費用
成人班 16歲以上	一 三	19:00-20:00 20:00-21:00	1/4-1/27	8	2,800
	三 五		2/1-2/24 (2/10.15停課)	6	2,100
	六		1/6-1/29 (1/1停課)	8	2,800
	三	09:00-10:00 10:00-11:00 19:00-20:00	2/3-2/26 (2/10.12停課)	6	2,100
	日		1/6-2/24 (2/10停課)	7	2,450
	日		1/2-2/27 (2/13.20停課)	7	2,450
日	19:00-20:00	1/3-2/21 (2/14.28停課)	7	2,450	

初、中、高級

開班/滿班人數 5-10人

期課價<sup>x</sup>堂月週堂數

**350元/堂**

單堂體驗優惠價

**300元/堂**

## 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。



## 小泳將

Advanced Training of swimming

課程項目	星期	上課時間	上課日期	堂數	費用
小泳將	一 三 五	19:00-20:00	1/4-1/29 (1/1停課)	12	1,000
			2/1-2/26 (2/10.12.15停課)	9	1,000

高級

開班人數 10人

期課價 (課數月+雙數月)

1000元 /雙月

單堂體驗優惠價

300元 /堂

### 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】各項完成50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。

除週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。



## 水中有氧

Aquaerobic

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。

課程項目	星期	上課時間	上課日期	堂數	費用
水中有氧	一	10:00-11:00 15:00-16:00	1/4-2/22 (2/15停課)	7	1,400
	三		1/6-2/24 (2/10停課)	7	1,400
	六	18:00-19:00	1/2-2/27 (2/13.20停課)	7	1,400
	日		1/3-2/21 (2/14.28停課)	7	1,400

初級

開班/滿班人數 6-25人

期課價 \*當月課堂數

200元 /堂

單堂體驗優惠價

100元 /堂

# 游泳包班

個別班

## 專業私人 教練課程

幼兒包班

3200/人

5人開班/5人滿班

兒童包班

2000/人

5人開班/10人滿班

成人包班

2800/人

5人開班/10人滿班

一期**8**堂課，  
最低報名人數**5**人開班  
需自行找齊學員後報名

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!

## 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，每期請假以兩次為限，並限當期預約補課，並享有舊生續報九折，超過兩次以上之課程，恕不折抵或補課。



游泳課程家長  
陪同收費方式

第二位以上以原價計算

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



## 企業團體方案

### 包班場租、師資課程、票券優惠

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

歡迎來電詢問專線:(02)2375-9900#618 請洽鄭小姐



## 體適能私人課程

Private Training Courses

於專業教練的帶領下進行完整的健身訓練，從暖身、伸展運動、重量訓練、有氧運動、緩和運動，為您規劃專屬客製化的完整訓練課程。讓您在訓練時，減少運動傷害且詳細記錄各種數據，幫助達到目標體態。

### 私人進階課程

#動作姿勢調整 #特殊族群訓練 #運動機能重建

師生比	1 對 1		1 對 2	
堂數	5堂	10堂	5堂	10堂
費用	12,500元	20,000元	20,000元	28,800元
贈送身體組成分析次數	1次	2次	各1次	各2次
使用期限	30天			
單堂體驗	2,500元		4,000元	



總教練 小牛

- 教育部體育署中級國民體適能指導員
- 台北體院體育與健康學系
- EMT-1 初級救護技術員
- 臺北市西區基層訓練站主任
- 國家足球隊防護員

### 私人訓練課程

#核心肌力強化 #運動姿勢調整 #減脂減重 #體態雕塑 #局部性鍛鍊

師生比	1 對 1		1 對 2		1 對 3	
堂數	5堂	10堂	5堂	10堂	5堂	10堂
費用	7,500元	12,000元	12,500元	18,000元	15,000元	24,000元
贈送身體組成分析次數	1次	2次	各1次	各2次	各1次	各2次
使用期限	30天					
單堂體驗	1,500元		2,500元		3,000元	

## Personal Trainer

專業教練

■ 大熊

■ 阿諾

■ 焯傑

■ 滴蛋

■ 小黑

■ 佑庭

■ 秉宏

■ 仕傑

■ Jack

