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

臺北市萬華運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

Happy Mother's Day

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

雙月刊第二十二期

2020 05 ▼ 06 月號

課程 course 報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

新生開放報名時間 109年04月20日

舊生原班續報優惠期限 109年04月13日起-109年04月30日止

課程時間 109年05月01日起至109年06月30日止，上課7-9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。

2020.05-06月	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上課日期	5/4-6/29	5/5-6/30	5/6-6/24	5/7-6/25	5/1-6/26	5/2-6/27	5/3-6/28
停課日期				6/25	6/26	6/20	

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。

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

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。)

桌球卡

使用時間 小時	30小時	40小時	50小時
價 格	3,000	4,000	5,000
使用期限	365天		

回數票 游泳池+健身房

游泳池一次或健身房一次(不計時)

回數票 10 張 900元

回數票 30 張 2,550元

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 (有效期內使用次數不限，限本人使用)

卡 別	價 格	使用期限	可使用於
游泳月卡	1,500	36天	游泳池36/100天 贈健身房36/100天
游泳季卡	3,500	100天	

卡 別	價 格	使用期限	可使用於
健身卡	900	30天	僅健身房

課程票卡(此月刊為預約課程，以下舞蹈卡片無法使用)

卡別	堂數	價格	換算單堂	優惠期	逾期補額	限用對象/課程
舞蹈回數票	10	1,800	180	180天	補至原價	舞蹈常態課程
獨享卡	25	3,750	150	180天	50/堂	本人/常態、專屬課
飛輪卡	10	1,800	180	90天	70/堂	本人/公告專屬課
	30	4,500	150	180天	100/堂	本人/公告專屬課

課程注意事項

- 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑等運動課程，請自備瑜珈墊
- 票券僅限用於(常態性)課程(預約性)課程需另行購買
- 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。

泳池開放時段

每日上午06:00-22:00

泳池清場時段

每日上午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



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

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

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

B2 ・停車場・機車塔

Times 委由普客24小時停車場營運管理

B1
- 25M溫水游泳池
- 常溫池
- 高級SPA水療池
- 親子廁所
- 兒童池
- AED
- 蒸氣室
- 烤箱

1F
- 服務櫃檯
- 行政辦公室
- 親子空間
- 游泳池入口處
- 棋藝閱覽室
- 哺(集)乳室
- ATM
- 室外小型足球場
- 商品販賣部
- 機車立體停車場

2F
- 高爾夫模擬器
- 多功能教室
- 舞蹈教室
- 桌球
- 飛鏢機

3F
- 飛輪教室
- 重量訓練區
- 防護室
- AED

4F
- 綜合球場(羽球、籃球)
- 攀岩場
- 挑高場地

7F ・多功能場地

停車場

設施項目	收費方式/備註
機車停車塔	20元/次
汽車停車場	30元/時
當日最高收費120元	

- 24小時開放 注意！
  22點閉館後，取車請走車道坡
- 紅牌 黃牌
  請改至洛陽 或 其他地方停車

游泳池

收費方式	單次	備註
全票	110元	
學生	80元	請出示學生證
兒童	55元	幼童為4-6歲3歲以下免費 (須出示健保卡)
銀髮族	50元	一般民眾 65歲以上 原住民 55歲以上 (須出示證件)
親子	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	80元	陪同票，不可使用設施
課程陪同	55元	游泳課程、預約課程、密集班，於當天上課日持上課證，陪同購票入場。

教室租借

活動包場價格另計

收費方式	坪數	離峰	尖峰
A教室	42坪	1,000/時	2,000/時
B教室 C教室 D教室	36坪	800/時	1,500/時

均附設：
擴音機、空調、燈光、落地鏡、淋浴空間

	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

歡迎來電詢問專線:(02)2375-9900#620

桌球(7桌)

設施項目	收費方式	設施項目	收費方式
一桌	100元/時	球拍	50元/支

高爾夫球模擬道

設施項目	收費方式	設施項目	收費方式
球道	300元/時	球桿	50元/支

高爾夫球卡:每小時再送半小時

飛標機 PHOENIXDARTS

收費方式	備註
10-40元/局	多種模式可以選擇

健身房

收費方式

50元可使用70分鐘

使用60分鐘
緩衝10分鐘

入閘口後計時70分
超時 補票50元/小時

注意 進場每人務必攜帶毛巾
穿著運動服及運動鞋

羽球場(6面)

使用時段	收費方式	設施項目	收費方式
離峰	300元/時	球拍	50元/支
尖峰	500元/時		

活動包場

使用時段	收費方式	使用時段	收費方式
離峰	3000元/時	尖峰	4000元/時

多功能運動場/足球場

使用時段(每小時)	1F	7F
離峰時段	1,500元	1,000元
尖峰時段	2,000元	1,500元
晚上開燈	500元	300元
離峰活動包場	3,000元	2,000元
尖峰活動包場	4,000元	3,000元

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。

球類課程

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

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。
(上課內容實際依授課教練課程安排會有所更動)

羽球 Badminton

開班/滿班人數3-8人
單次體驗 500元

*上課內容實際依授課教練課程安排會有所更動

班級	星期	時間	教練	堂數	費用	上課日期
成人班	二	18:00-20:00	李昶毅	9	4,050	5/5-6/30
	三			8	3,600	5/6-6/24
	日	12:00-14:00		9	4,050	5/3-6/28
		16:00-18:00	武俊佑			
		18:00-20:00				
兒童班	五	18:00-20:00	李昶毅	8	3,600	5/1-6/19 (6/26停)
	六	12:00-14:00		8	3,600	5/2-6/27 (6/20停)
		14:00-16:00				

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

高爾夫 Golf

開班/滿班人數3-6人
單次體驗 400元

可混齡、親子同樂

平日班	二	19:30-20:30	黃志雄	9	3,150	5/5-6/30
	五	20:00-21:00		8	2,800	5/1-6/19 (6/26停)
假日班	六	16:00-17:00		8	2,800	5/2-6/27 (6/20停)

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

足球 Soccer

開班/滿班人數5-10人
單次體驗 400元

兒童班	三	17:00-18:30	陳柏宏	8	2,800	5/6-6/24
	六	10:30-12:00		8	2,800	5/2-6/27 (6/20停)
		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 Table tennis

開班/滿班人數3-6人
單次體驗 400元

可混齡、親子同樂

假日班	六	14:00-16:00	黃志雄	8	2,800	5/2-6/27 (6/20停)

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

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/人	950/人
1對2	5,000/人	525/人

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/人	1,250/人
1對2	7,500/人	775/人
1對3	6,000/人	617/人
1對4	5,000/人	513/人



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賽場，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



高爾夫球卡

運動中心．首座高爾夫球模擬道

30小時 期限60天	50小時 期限180天	10小時 期限30天	100小時 期限180天
$ 8,100	$12,500	$ 2,800	$22,000
現省 原價$9,000 $900	現省 原價$15,000 $2,500	現省 原價$3,000 $200	現省 原價$30,000 $8,000

NEW!! 享受揮竿揮到無法自拔

高爾夫無限暢打

高球個人暢打卡 月繳 3,000 元

購買須知：請見官網『高爾夫無限暢打』文章購買須知。

懸吊訓練課程

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。

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。



開班/滿班人數 5-14人

星期	課程名稱	時間	老師	5月堂數	5月費用	6月堂數	6月費用
一	TRX 核心肌力	1830-1925	萬運師資	4	1,400	5	1,750
二	TRX 肌力強化	1400-1455	小牛	4	1,400	5	1,750
	TRX 下肢爆發力	1830-1925	JACK				
	TRX 心肺適能	1930-2025	JACK				
	TRX 核心肌力	2030-2125	JACK				
三	TRX 心肺適能	1930-2020	秉宏	4	1,400	4	1,400
四	TRX 功能訓練	1215-1310	子俏	4	1,400	3	1,050
	TRX 下肢爆發力	1830-1925	秉宏				
	TRX 心肺適能	1930-2025	秉宏				
六	TRX 核心肌力	1930-2025	萬運師資	5	1,750	3	1,050

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。



開班/滿班人數 5-20人

星期	課程名稱	時間	老師	5月堂數	5月費用	6月堂數	6月費用
一	愛上完美體態飛輪	1930-2020	Casey	4	800	5	1,000
	活力燃脂飛輪	2030-2120	曾玲芳				
二	基礎燃脂飛輪	1000-1100	Jessica	4	800	5	1,000
	有氧燃脂飛輪	1930-2020	強納生				
三	間歇熱血飛輪	1930-2020	JACK	4	800	4	800
四	基礎燃脂飛輪	1830-1920	Maggie	4	800	3	600
	愛上完美體態飛輪	1930-2025	Maggie				
五	基礎燃脂飛輪	1000-1100	Casey	5	1,000	3	600
六	午餐活力飛輪	1100-1200	Casey	5	1,000	3	600

TANITA 塔尼達

身體組成分析

附詳細報告



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

檢測費 200元





競技課程

拳擊教練 大熊

體適能課程 舊生連報名2個月享9折

團體體適能課程該課程平均費用+50元
(限TRX懸吊訓練/競技/綜合體能/飛輪有氧/午間循環)

即可 單堂體驗 (體驗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
四	拳擊格鬥 初級	18:30-19:25	大熊	7	2,450	D教室	5	8
	拳擊格鬥 中級	19:30-20:25	大熊					
六	散打拳擊	13:00-13:55	黃國洋	8	2,800			
	空手道初級	14:00-14:55	柚子					
日	空手道初級	13:00-13:55	柚子	9	3,150			
	拳擊格鬥 初級	14:00-14:55	大熊					
一	學生劍擊班	16:30-18:00	鬥魚擊劍教學團隊	9	3,150	C教室	4	20
二				9	3,150			
三				8	2,800			
五				8	2,800			
二	成人劍擊班	18:30-20:00		9	3,150			
		20:00-21:30						
三		18:30-20:00		8	2,800			
		20:00-21:30						

體適能 私人訓練課程

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

#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

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。

體適能 進階私人課程

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

小牛 總教練

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

#動作姿勢調整
#運動機能重建
#特殊族群訓練



綜合體能課程

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。



開班/滿班人數 5-8人

星期	課程名稱	時間	老師	5月堂數·費用		6月堂數·費用		教室	最低人數	上限
一	高強度間歇訓練	1830-1925	小黑	4	1,400	5	1,750	課程教學區	5	8
	功能肌訓	1930-2025	阿諾							
	肌力訓練	2030-2125	小黑							
二	肌力體能減重班	1830-1925	阿諾	4	1,400	5	1,750			
	體能訓練	1930-2025	小牛							
	肌力訓練	2030-2125	萬運師資							
三	核心燃脂	1830-1925	阿諾	4	1,400	4	1,400			
	肌力體能減重班	1930-2025	小牛							
	高強度間歇訓練	2030-2125	小黑							
四	高強度間歇訓練	1830-1925	小黑	4	1,400	3	1,050			
	肌力體能減重班	1930-2025	阿諾							
	體能訓練	2030-2125	小牛							
五	肌力訓練	1830-1925	JACK	5	1,750	3	1,050			
	肌力體能減重班	1900-1955	阿諾							
	肌力燃脂	1930-2025	JACK							
	格鬥體適能	2000-2055	阿諾							



活力樂齡課程

星期	課程名稱	時間	老師	5月堂數·費用		6月堂數·費用		教室	最低人數	上限
二	銀髮活力	0900-0955	小牛	4	400	5	500	課程教學區	5	8
三		1430-1525		4	400	4	400			
四		0900-0955		4	400	3	300			

午間循環課程

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	5月堂數·費用		6月堂數·費用		教室	最低人數	上限
一、三、五	午間30分鐘	1215-1245	萬運師資	13	2,600	12	2,400	課程教學區	5	8
二、四	午間30分鐘	1215-1245	滷蛋	8	1,600	8	1,600			

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。)

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。



Zumba
星期三 | 19:30-20:25
Vicky老師



i PARTY 有氧
星期六 | 10:00-10:55
Sasa老師



雕塑體線 瑜珈提斯
(初級)
星期五 | 18:30-19:25
Amber老師

有氧舞蹈課程

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)

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室
一	燃脂派對有氧	18:30-19:25	烏龜	9	1,575	C
	MV舞蹈	19:30-20:25	Aileen			C
	拳擊有氧	19:30-20:25	Amber			B
	iENERGY	19:30-20:25	Shaney			C
	動態基礎雕塑	20:00-20:55	Jolene			C
二	流行拉丁	18:30-19:25	余沐涵	9	1,575	B
	舞動Zumba	18:30-19:25	PG			C
三	格鬥有氧	18:30-19:25	Daniel	8	1,400	B
	Zumba	19:30-20:25	Vicky			B
	成人芭蕾	19:30-19:25	Aileen			D
	拳擊有氧	20:00-20:55	Amber			C
	戰鬥有氧	20:30-21:25	Shine			B
四	國標入門	10:00-10:55	Bill	7	1,225	C
	燃脂綜合有氧	19:30-20:25	Fifi			C
	流行MV	19:30-20:25	欣妤			B
	拳擊有氧	20:30-21:25	Shawn			B
五	燃燒脂肪有氧	18:00-19:00	Aaron	8	1,400	B
	格鬥有氧	19:30-20:25	Daniel			C
	ZUMBA	19:30-20:25	Vicky			B
六	iPARTY有氧	10:00-10:55	Sasa	8	1,400	A

瑜珈提斯課程

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
一	纖體流暢瑜珈(中級)	20:30-21:25	芯如	9	1,575	D
二	皮拉提斯(10人開班)	09:00-09:55	Grace	9	1,575	B
	曲線雕塑瑜珈(初級)	10:00-10:55	蕭順心			D
	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
三	曲線雕塑瑜珈(初級)	10:00-10:55	蕭順心	8	1,400	D
	陰陽瑜珈(初級)	19:30-20:25	蓓蓓			D
四	瑜伽提斯(1.5hr.10人開班)	09:30-10:55	Grace	7	1,750	D
	塑身瑜珈提斯	19:30-20:25	Shawn		1,225	B
	窈窕塑身瑜珈(初級)	10:15-11:10	戴心怡			C
五	雕塑體線瑜珈提斯(初級)	18:30-19:25	Amber	8	1,400	D
	肩頸放鬆瑜珈(初級)	19:30-20:25	芯如			D
六	塑身瑜珈提斯	13:30-14:25	Shawn	8	1,400	B
	流動瑜珈(初、中級)	16:30-17:25	蓓蓓			D
日	基礎瑜珈(初級)	10:00-10:55	蓓蓓	9	1,575	A

童樂課程 *兒童瑜珈課請自備瑜珈墊

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室
二	兒童芭蕾(6-10歲)	16:30-17:25	筱菁	9	2,250	D
	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	Aileen	8	2,000	
	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	8	2,000	
	幼兒律動(3-5歲)	16:30-17:25	千千		2,400	
六	幼兒芭蕾(3-5歲)	10:00-10:55	NANA	8	2,400	
	幼兒律動(3-5歲)	14:00-14:55	威比		2,400	
日	幼兒律動(3-5歲)	10:00-10:55	FURBY	9	2,700	
	兒童瑜珈(6-10歲)	11:00-11:55	FURBY		2,250	

游泳 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。)
單堂優惠價每人限2次

水中有氧
WATER AEROBICS

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。



單堂體驗優惠價 100元　開班/滿班人數 6-25人

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	5/4-6/29	初級	9	1,800
二		5/5-6/30		9	1,800
三		5/6-6/24		8	1,600
四		5/7-6/18(6/25停課)		7	1,400
五		5/1-6/19(6/26停課)		8	1,600
六		5/2-6/27(6/20停課)		8	1,600

成人班

單堂體驗優惠價 300元　開班/滿班人數 5-10人

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	5/4-5/27	初、中、高級	8	2,800
		6/1-6/29		9	3,150
二 四		5/5-5/28		8	2,800
		6/2-6/30(6/25停課)		8	2,800
三 五		5/1-5/29		9	3,150
		6/3-6/24(6/26停課)		7	2,450
六	09:00-10:00 10:00-11:00 19:00-20:00	5/2-6/27(6/20停課)		8	2,800
日		5/3-6/28		9	3,150

小泳將

單堂體驗優惠價 300元　開班人數 10人

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用
一三五	19:00-20:00	5/1-5/29	高級	13	1,000
		6/1-6/29(6/26停課)		12	1,000

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。

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。

兒童班

單堂體驗優惠價 200元　開班/滿班人數5-10人

星期	時間	上課日期	級數	堂數	費用
二四	18:00-19:00 19:00-20:00	5/5-5/28	初、中級	8	2,000
		6/2-6/30(6/25停課)		8	2,000
三五		5/1-5/29		9	2,250
		6/3-6/24(6/26停課)		7	1,750
六	10:00-11:00 14:00-15:00 19:00-20:00	5/2-6/27(6/20停課)		8	2,000
日		5/3-6/28		9	2,250

游泳包班

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

個別班

專業私人 教練課程

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

幼兒班

單堂體驗優惠價 300元　開班/滿班人數 3-5 人

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	5/4-5/27	初、中級	8	3,200
		6/1-6/29		9	3,600
二 四		5/5-5/28		8	3,200
		6/2-6/30(6/25停課)		8	3,200
三 五		5/1-5/29		9	3,600
		6/3-6/24(6/26停課)		7	2,800
六	10:00-11:00 14:00-15:00 15:00-16:00	5/2-6/27(6/20停課)		8	3,200
日		5/3-6/28		9	3,600