



臺北市  
萬華  
運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

雙月刊第三十三期

2022  
03  
▼  
04  
月號

安裝APP 報名課程 免排隊



facebook



萬運官網



Download on the  
App Store



Google Play  
立即下載

# 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**

## B1

**· 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

## 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

| 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 |                                    |   |
| 20元/次        | 【紅/黃牌】請改至洛陽或其他地方停車         |                                    |   |
| 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)<br>· 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<br>(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,<br>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,<br>陪同購票入場, 可使用設施 |   |
| 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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(逾期補 100元/堂)                              |
| <b>飛輪暢騎卡</b> | <b>3,000元</b> /不限堂數        | 30天                                | 限本人使用, 上課堂數不限<br>(限使用於已開課飛輪課程)                          |
| <b>游泳月卡</b>  | <b>1,500元</b>              | 36天                                | 限本人使用, 次數不限,<br>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,<br>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<br>健身房一次(不計時)(逾期:游泳池<br>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/堂 |        |

3F

- 體適能中心 (健身房)
- 飛輪教室
- 重量訓練區
- 防護室 AED

|   |  |     |              |  |
|---|--|-----|--------------|--|
| 飛鏢機                                     | 10-40元 /局 (多種模式可供選擇)                             |     | PHOENIXDARTS |  |
| 50元 /小時<br>可使用 70分鐘<br>使用60分鐘<br>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>* 入關口後計時70分 超時 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檯購票付費，即可入館。<br>其他相關資訊請洽  電話 (02)2382-0523 | 綜合入場門票 NT160<br>會員優惠門票 NT130<br>學生暨兒童優惠 NT100<br>〔學生入場時須出示學生證〕<br>〔兒童優惠為12歲以下兒童〕<br>Blue Monday/Ladies Night NT100<br>〔週一穿著藍色衣服到場〕<br>〔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 |
| 活動包場             |  | 2,000元/時   | 3,000元/時 |
| 一般場租             | 晚上開燈 500元  | 1,500元/時   | 2,000元/時 |
| 活動包場             |  | 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↑

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

# 課程 course

## 報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

新生開放報名時間 111年02月14日

舊生原班續報優惠期限 111年02月14日起-111年02月20日止

課程時間 111年03月01日起至111年04月30日止，上課7-9週。

報名地點 臺北市萬華運動中心一樓樓櫃，恕不接受電話辦理。

| 2022.03-04月   | 週一        | 週二  | 週三       | 週四       | 週五       | 週六       | 週日       |
|---|-----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 上課日期  | 3/7-4/25  | 3/1-4/26  | 3/2-4/27 | 3/3-4/28 | 3/4-4/29 | 3/5-4/30 | 3/6-4/24 |
| 停課日期  | 4/4       | 4/5   |          |          |          | 4/2      | 4/3      |
| <b>報名流程</b><br>1. 詳閱簡章<br>2. 選定班別<br>3. 填寫報名表<br>4. 繳費完成報名<br>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<br>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。



## 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\*堂月堂數 單堂體驗價  
450元/堂 500元/堂

| 星期   | 班級      | 時間          | 教練  | 堂數 | 費用    |
|--|---------|-------------|-----|----|-------|
| 二  | 成人班     | 18:00-20:00 | 李昶毅 | 8  | 3,600 |
| 日  | 兒童班(初階) | 14:00-16:00 |     | 7  | 3,150 |
|  | 兒童班(進階) | 16:00-18:00 |     | 7  | 3,150 |
| 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\*堂月堂數 單堂體驗價  
350元/堂 400元/堂

| 星期  | 班級  | 時間          | 教練  | 堂數 | 費用    |
|---|-----|-------------|-----|----|-------|
| 一   | 平日班 | 19:00-20:00 | 董永齡 | 7  | 2,450 |
| 二   |     | 19:00-20:00 |     | 8  | 2,800 |
| 五   |     | 19:00-20:00 |     | 9  | 3,150 |
| 基礎：高爾夫球禮儀、規則、基本動作(握式、站姿、瞄準動作、轉動揮桿的方法、技巧及轉動轉動) 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\*堂月堂數 單堂體驗價  
350元/堂 400元/堂

| 星期                         | 班級  | 時間          | 教練  | 堂數 | 費用    |
|----------------------------|-----|-------------|-----|----|-------|
| 六                          | 兒童班 | 10:00-11:30 | 陳柏宏 | 8  | 2,800 |
| 基礎：足球基本動作及體能、傳球 進階：挑球、纏門練習 |     |             |     |    |       |



## 桌球課程

Table Tennis

開班/滿班人數  
3-6人

期課價\*堂月堂數 單堂體驗價  
350元/堂 400元/堂

| 星期  | 班級  | 時間          | 教練  | 堂數 | 費用    |
|---|-----|-------------|-----|----|-------|
| 五   | 成人班 | 19:00-21:00 | 黃志學 | 9  | 3,150 |
| 六   | 兒童班 | 14:00-16:00 |     | 8  | 2,800 |
| 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



**動態有氧舞蹈**  
Aerobic Dance

| 星期 | 課程名稱  | 上課時間        | 老師     | 教室 | 堂數 | 費用    |
|----|-------|-------------|--------|----|----|-------|
| 一  | 拳擊有氧  | 19:30-20:25 | Amber  | B  | 7  | 1,225 |
| 三  | 格鬥有氧  | 18:30-19:25 | Daniel | B  | 9  | 1,575 |
|    | Zumba | 19:30-20:25 | Vicky  | B  |    |       |
|    | 拳擊有氧  | 20:00-20:55 | Amber  | C  |    |       |
| 四  | 拳擊有氧  | 12:00-12:55 | Choco  | B  | 9  | 1,575 |
| 四  | 流行MV  | 19:30-20:25 | 麻吉     | B  | 9  | 1,575 |
| 五  | ZUMBA | 19:30-20:25 | Vicky  | B  | 9  | 1,575 |
| 六  | 活力有氧  | 10:00-10:55 | 玟汶     | B  | 8  | 1,400 |



**童樂課程**  
Children's Curriculum

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



| 星期 | 課程名稱        | 上課時間        | 老師    | 教室 | 堂數 | 費用    |
|----|-------------|-------------|-------|----|----|-------|
| 一  | 纖體流暢瑜珈(中級)  | 20:30-21:25 | 芯如    | D  | 7  | 1,225 |
| 二  | 皮拉提斯(10人開班) | 09:00-09:55 | Grace | B  | 8  | 1,400 |
|    | 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  |    |       |
| 三  | 曲線雕塑瑜珈(初級)  | 10:00-10:55 | 蕭順心   | D  | 9  | 1,575 |
| 四  | ★樂齡銀髮輕盈瑜珈   | 08:00-09:00 | 貞馨    | D  | 9  | 1,575 |
|    | 窈窕塑身瑜珈(初級)  | 10:15-11:10 | 戴心怡   | C  |    | 1,575 |
| 五  | 基礎流動瑜珈      | 18:30-19:25 | 珮茹    | D  | 9  | 1,575 |
|    | 肩頸放鬆瑜珈(初級)  | 19:30-20:25 | 芯如    | D  |    |       |
| 日  | 基礎瑜珈(初級)    | 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。



## 飛輪團體班 Spinning

期課價 x 每月堂數

**200元/堂**

單堂體驗價

**250元/堂**

開班 / 滿班人數

5-20人

| 星期     | 課程項目               | 上課時間      | 師資     | 03月堂數/費用 | 04月堂數/費用 |   |      |
|--------|--------------------|-----------|--------|----------|----------|---|------|
| 二      | 靚汗燃脂飛輪             | 1730-1820 | 小鼻     | 5        | 1000     |   |      |
|        |                    | 1830-1920 |        |          |          |   |      |
|        | 有氧燃脂飛輪             | 1930-2020 | 強納生    |          |          | 3 | 600  |
| 三      | 樂齡飛輪(限60歲以上)       | 1730-1820 | Sherry | 5        | 1,000    |   |      |
|        | 活力燃脂飛輪             | 1830-1920 |        |          |          | 4 | 800  |
|        | 享瘦燃脂飛輪             | 1930-2020 |        |          |          |   |      |
| 四      | Jackie Cycle韓式動感飛輪 | 0930-1020 | Choco  | 5        | 1,000    |   |      |
|        | 午間減脂飛輪             | 1120-1210 | 小鼻     |          |          | 4 | 800  |
|        |                    | 1220-1310 |        |          |          |   |      |
|        | 基礎燃脂飛輪             | 1830-1920 | Maggie |          |          |   |      |
|        | 愛上完美體態飛輪           | 1930-2020 |        |          |          |   |      |
| 活力燃脂飛輪 | 2030-2120          |           |        |          |          |   |      |
| 五      | 入門減脂飛輪             | 1800-1850 | 小鼻     | 4        | 800      |   |      |
|        | 燃脂雕塑飛輪             | 1900-1950 |        |          |          | 5 | 1000 |
|        | 靚汗舒壓飛輪             | 2000-2050 |        |          |          |   |      |
| 六      | 嘻哈飛輪-初級            | 1100-1150 | Da wei | 4        | 800      | 4 | 800  |

# 身體組成分析 TANITA® 塔尼達

附詳細報告

檢測費 **200元**



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





期課價×每月週堂數 單堂體驗價  
 開班 / 滿班人數 5-8人 **350元/堂** **400元/堂**

| 星期 | 課程項目       | 上課時間      | 師資   | 03月堂數/費用 |       | 04月堂數/費用 |       |
|----|------------|-----------|------|----------|-------|----------|-------|
| 一  | 肌力訓練       | 1830-1925 | 安瑋   | 4        | 1,400 | 3        | 1,050 |
|    | 循環訓練       | 1930-2025 |      |          |       |          |       |
|    | 體能訓練       | 2030-2125 |      |          |       |          |       |
| 二  | 肌力訓練-中級    | 1830-1925 | 萬運師資 | 5        | 1,750 | 3        | 1,050 |
|    | 重訓基礎動作詳解   | 1930-2025 |      |          |       |          |       |
|    | 重訓基礎動作詳解   | 2030-2125 |      |          |       |          |       |
| 三  | 肌力訓練-初級    | 1830-1925 | 萬運師資 | 5        | 1,750 | 4        | 1,400 |
|    | 肌力訓練-初級    | 1930-2025 |      |          |       |          |       |
|    | 肌力訓練-初級    | 2030-2125 |      |          |       |          |       |
| 四  | 肌力訓練-進階    | 1830-1925 | 萬運師資 | 5        | 1,750 | 4        | 1,400 |
|    | 自由重量入門     | 1930-2025 |      |          |       |          |       |
|    | 體能訓練       | 2030-2125 |      |          |       |          |       |
| 五  | 預防肌少症-上肢訓練 | 1830-1925 | 萬運師資 | 4        | 1,400 | 5        | 1,750 |
|    | 預防肌少症-下肢訓練 | 1930-2025 |      |          |       |          |       |
|    | 預防肌少症-綜合體能 | 2030-2125 |      |          |       |          |       |



## 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。



## 功能性訓練 Functional Training



# TRX



開班 / 滿班人數 5-8 人

期課價  $\times$  當月總堂數 單堂體驗價  
**350元 / 堂** **400元 / 堂**

| 星期 | 課程項目         | 上課時間      | 師資   | 03月堂數/費用 |       | 04月堂數/費用 |       |
|----|--------------|-----------|------|----------|-------|----------|-------|
| 一  | 多功能核心挑戰      | 2030-2125 | 小黑   | 4        | 1,400 | 3        | 1050  |
| 三  | 功能肌訓-中級      | 2030-2125 | 小黑   | 5        | 1,750 | 4        | 1,400 |
| 四  | TRX-基礎核心馬甲線  | 1630-1725 | Tifa | 5        | 1,750 | 4        | 1,400 |
| 五  | 街頭健身-倒立入門    | 1900-1955 | 力王   | 4        | 1,400 | 5        | 1,750 |
| 六  | 登山必備!上下肢肌力訓練 | 1100-1155 | 秉宏   | 4        | 1,400 | 4        | 1,400 |
| 日  | 徒手間歇性燃脂訓練    | 1700-1755 | 力王   | 4        | 1,400 | 3        | 1,050 |
|    |              | 1800-1855 |      |          |       |          |       |



開班 / 滿班人數 5-8 人

期課價  $\times$  當月總堂數 單堂體驗價  
**200元 / 堂** **250元 / 堂**

| 星期    | 課程項目   | 上課時間      | 師資   | 03月堂數/費用 |       | 04月堂數/費用 |       |
|-------|--------|-----------|------|----------|-------|----------|-------|
| 一、三、五 | 午間30分鐘 | 1215-1245 | 萬運師資 | 13       | 2,600 | 12       | 2,400 |
| 二、四   | 午間30分鐘 | 1215-1245 | 滷蛋   | 10       | 2,000 | 7        | 1,400 |



## 競技課程

Martial Arts



開班/滿班人數 5-8人

期課價<sup>x</sup>當月總堂數

350元/堂

單堂體驗價

400元/堂

| 星期 | 課程項目 | 上課時間      | 師資  | 堂數/費用   |
|----|------|-----------|-----|---------|
| 六  | 散打   | 1300-1355 | 黃國洋 | 8 2,800 |

柔道入門 歡迎預約體驗



## 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  |         |



## 游泳課程

Swimming Lesson

單堂體驗優惠價(每人限2次)

| 星期 | 課程項目        | 上課時間                                      | 上課月份             | 堂數    | 費用    |
|----|-------------|---|------------------|-------|-------|
| 一  | 幼兒班<br>3-6歲 | 17:00-18:00<br>18:00-19:00                | 3/7-4/25 (4/4停課) | 7     | 2,800 |
| 三五 |             |   | 3/2-3/30         | 9     | 3,600 |
| 六  |             |   | 4/1-4/29         | 9     | 3,600 |
| 日  |             | 10:00-11:00<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00 | 3/5-4/30 (4/2停課) | 8     | 3,200 |
|    |             | 3/6-4/24 (4/3停課)                          | 7                | 2,800 |       |

初級

開班/滿班人數 3-5人

期課價  $\times$  堂月總堂數

**400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。

| 星期 | 課程項目         | 上課時間   | 上課月份             | 堂數    | 費用    |
|----|--------------|--|------------------|-------|-------|
| 三  | 兒童班<br>7-15歲 | 17:00-18:00<br>18:00-19:00                               | 3/2-4/27         | 9     | 2,250 |
| 三五 |              |  | 3/2-3/30         | 9     | 2,250 |
| 六  |              |  | 4/1-4/29         | 9     | 2,250 |
| 日  |              | 10:00-11:00<br>14:00-15:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 3/5-4/30 (4/2停課) | 8     | 2,000 |
|    |              | 3/6-4/24 (4/3停課)   | 7                | 1,750 |       |

初、中級

開班/滿班人數 5-10人

期課價  $\times$  堂月總堂數

**250元/堂**

單堂體驗優惠價

**200元/堂**

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。

| 星期               | 課程項目         | 上課時間   | 上課月份             | 堂數    | 費用    |
|------------------|--------------|--|------------------|-------|-------|
| 一三               | 成人班<br>16歲以上 | 17:00-18:00<br>18:00-19:00                               | 3/2-3/30         | 9     | 3,150 |
|                  |              |  | 4/6-4/27         | 7     | 2,450 |
| 3/1-3/29         |              |  | 9                | 3,150 |       |
| 二五               |              | 4/1-4/29 (4/5停課)   | 8                | 2,800 |       |
|                  |              | 09:00-10:00<br>10:00-11:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 3/5-4/30 (4/2停課) | 8     | 2,800 |
| 3/6-4/24 (4/3停課) | 7            |  | 2,450            |       |       |

初、中、高級

開班/滿班人數 5-10人

期課價  $\times$  堂月總堂數

**350元/堂**

單堂體驗優惠價

**300元/堂**

高級班

具備游泳25M換氣3次以上、基本仰式、蛙式。



## 水中有氧

Aquaerobic

採包班預約制

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。

初級

開班/滿班人數 6-25人

期課價  $\times$  堂月總堂數

**200元/堂**

單堂體驗優惠價

**100元/堂**



# 小泳將

高級 開班人數 10人

| 星期  | 課程項目 | 上課時間        | 上課月份             | 堂數 | 費用    |
|-----|------|-------------|------------------|----|-------|
| 一三五 | 小泳將  | 19:00-20:00 | 3/2-3/30         | 13 | 1,000 |
|     |      |             | 4/1-4/29 (4/4停課) | 12 | 1,000 |

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。

期課價

1000元/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。

小泳將

Advanced Training of swimming

# 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

# 於APP購買課程

# 9折

優惠期間 02/01-02/28 銀髮活力除外



Download on the App Store



Google Play 立即下載

線上購課

上課據點

LOXE 活禮詩  
LOXE 活禮詩  
台北市大同區承德路一段一號3F-15樓位  
(Q square 車站時尚廣場)

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

# uniigym 現正體驗中

## 沉浸式體驗光影律動課程

了解更多 Uniigym

官方



粉專



瑜珈女神 唐幼麟



活力流行舞 MAX



體態伸展 雪莉

