臺北市萬華運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

10週年慶

10月 October

雙月刊第 三十七 期

2022 11▼12月號

facebook

萬運官網

課程 course 報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

新生開放報名時間 111年10月17日

舊生原班續報優惠期限 111年10月17日起-111年10月23日止

課程時間 111年11月01日起至111年12月30日止，上課8-9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。

2022.11-12月	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上課日期	11/7-12/26	11/1-12/27	11/2-12/28	11/3-12/29	11/4-12/30	11/5-12/24	11/6-12/25
停課日期						12/31	

報名流程

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

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

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

委由普客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
20元/次	【紅/黃牌】請改至洛陽或其他地方停車

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

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
舞蹈回數票	1,800元 /10堂	180天	限用舞蹈常態課程 (逾期補至原價 200元/堂)
獨享卡	3,750元 /25堂	180天	限本人使用於常態、專屬課程 (逾期補 50元/堂)
飛輪卡	1,800元 /10堂	90天	限本人使用於專屬課程 (逾期補 70元/堂)
	4,500元 /30堂	180天	限本人使用於專屬課程 (逾期補 100元/堂)
飛輪暢騎卡	3,000元 /不限堂數	30天	限本人使用，上課堂數不限 (限使用於已開課飛輪課程)
游泳月卡	1,500元	36天	限本人使用，次數不限，可使用於游泳池，贈健身房
游泳季卡	3,500元	100天	限本人使用，次數不限，可使用於游泳池，贈健身房
回數票	900元 /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)
	2,550元 /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
飛標機	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 敬老票 出示證件 **25元 /小時** 一般民眾 65歲以上、原住民 55歲以上

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



＊入閘口後計時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)

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	400元 /小時 (教練確保) 課程：嫩咖之夜、團體攀岩體驗、基礎攀岩課程		

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	多功能球場	3,000 元/時	4,000 元/時

7F

- 多功能運動場
- 足球場 (標準五人制)

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

1F

- 足球場 (標準五人制)

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

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(需陪同入場)可享免費使用游泳池、健身房

球場 (桌球、羽球) 平日2小時免費、假日1小時免費 。

停車場(汽車)前4小時免費，其餘半價，停車場(機車)免費。



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x當月週堂數 450元/堂 | 單堂體驗價 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	9	4,050
五	成人班	18:00-20:00		9	4,050
★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

★11/06 因羽球場活動使用，課程暫停一次

高爾夫課程
Golf Lessons

開班/滿班人數 3-6人 | 期課價x當月週堂數 350元/堂 | 單堂體驗價 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	8	2,800
二		19:00-20:00		9	3,150
五		19:00-20:00		9	3,150

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、技巧及輔幹轉動)　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x當月週堂數 350元/堂 | 單堂體驗價 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、纏鬥練習

桌球課程
Table Tennis

開班/滿班人數 3-6人 | 期課價x當月週堂數 350元/堂 | 單堂體驗價 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



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



教室租借

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

※活動包場價格另計

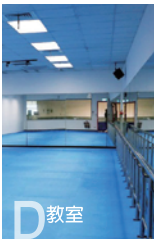
租借教室	坪數	離峰費用	尖峰費用	樓層位置
A教室	42坪	1,000/時	2,000/時	1F
B教室	36坪	800/時	1,500/時	2F
C教室				
D教室				

▶ 均附設：擴音機、空調、燈光、落地鏡、淋浴空間











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	A	8	1,400
三	格鬥有氧	18:30-19:25	Daniel	B	9	1,575
	拳擊有氧	19:30-20:25	Wilber	A		
	Zumba	19:30-20:25	Vicky	C		
四	拳擊有氧	12:00-12:55	Choco	B	9	1,575
	流行MV	19:30-20:25	欣妤	B		
五	ZUMBA	19:30-20:25	Vicky	B	9	1,575
六	活力有氧	10:00-10:55	Ruby	B	8	1,400



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



靜態瑜珈
Yoga

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	8	1,400
二	皮拉提斯(10人開班)	09:00-09:55	Grace	B	9	1,575
	體力曲線瑜珈	14:30-15:25	戴心怡	C		
	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
	瑜珈提斯	20:00-20:55	熊寶	D		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	8	1,400

★ 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

開班 / 滿班人數 5-20人

期課價×當月週堂數 200元 /堂

單堂體驗價 250元 /堂

星期	課程項目	上課時間	師 資	11月堂數/費用		12月堂數/費用	
二	飆汗燃脂飛輪	1730-1820	小鼻	5	1,000	4	800
	有氧燃脂飛輪	1930-2020	強納生				
	下班燃脂飛輪	2030-2120	小鼻				
四	Jackie Cycle韓式動感飛輪	0930-1020	Choco	4	800	5	1,000
	午間減脂飛輪	1120-1210	小鼻				
		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	踩完飛輪放假去	1800-1850	NungNung	4	800	5	1,000
	燃脂雕塑飛輪	1900-1950	小鼻				
	飆汗舒壓飛輪	2000-2050					

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





綜合體能
Strength and conditioning

開班 / 滿班人數 5-8人

期課價×當月週堂數 350元 /堂

單堂體驗價 400元 /堂

星期	課程項目	上課時間	師 資	11月堂數/費用		12月堂數/費用	
一	肌力訓練	1830-1925	安瑋	4	1,400	4	1,400
	循環訓練	1930-2025					
	體能訓練	2030-2125					
二	肌力訓練-中級	1830-1925	安瑋	5	1,750	4	1,400
	肌力訓練-中級	1930-2025					
	肌力訓練-中級	2030-2125					
三	肌力訓練-初級	1830-1925	安瑋	5	1,750	4	1,400
	肌力訓練-初級	1930-2025	秉岳				
	肌力訓練-初級	2030-2125	萬運師資				
四	肌力訓練-進階	1830-1925	秉宏	4	1,400	5	1,750
	自由重量入門	1930-2025	萬運師資				
	體能訓練	2030-2125	小牛				
五	預防肌少症-上肢訓練	1800-1855	萬運師資	4	1,400	5	1,750
	預防肌少症-下肢訓練	1900-1955					
	預防肌少症-綜合體能	2000-2055	小黑				



午間循環
Circuit Training

開班 / 滿班人數 5-8人

期課價×當月週堂數 200元 /堂

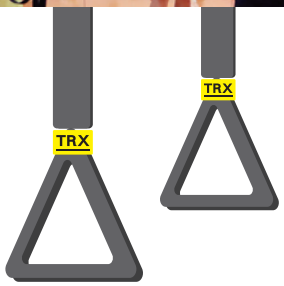
單堂體驗價 250元 /堂

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	課程項目	上課時間	師 資	11月堂數/費用		12月堂數/費用	
一、三、五	午間30分鐘	1215-1245	萬運師資	13	2,600	13	2,600
二、四		1215-1245	滷蛋	9	1,800	9	1,800



功能性訓練
Functional Training



TRX



開班 / 滿班人數 5-8 人

期課價x當月週堂數 350元 /堂

單堂體驗價 400元 /堂

星期	課程項目	上課時間	師資	11月堂數/費用		12月堂數/費用	
一	功能肌訓	1215-1310	小黑	4	1,400	4	1,400
	多功能核心挑戰	2030-2125					
三	功能肌訓	1215-1310	小黑	5	1,750	4	1,400
	功能肌訓-中級	2030-2125	安瑋				
四	基礎TRX-核心馬甲線	1630-1725	Tifa	4	1,400	5	1,750
	基礎TRX-核心肌力	2000-2055	冠晟				
五	基礎TRX-綜合肌力雕塑	1800-1855	小鼻	4	1,400	5	1,750
六	基礎TRX-雕塑輕肌力	1100-1155	萬運師資	4	1,400	4	1,400
		1400-1455					



活力銀髮
Senior fitness

招生對象 滿55歲以上

開班 / 滿班人數 5-8人

期課價x當月週堂數 200元 /堂

單堂體驗價 250元 /堂

星期	課程項目	上課時間	師資	11月堂數/費用		12月堂數/費用	
二	銀髮活力	0900-0955	滷蛋	5	1,000	4	800
		0900-0955	小牛				
		1030-1125					
三		0900-0955		5	1,000	4	800
四		0900-0955		4	800	5	1,000



開班/滿班人數 5-8人

期課價x當月週堂數 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
日	拳擊體適能	1400-1455	大熊	8	2,800

柔道 入門 歡迎預約體驗



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	



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 3-6歲	17:00-18:00 18:00-19:00	11/7-12/26	8	3,200
五			11/4-12/30	9	3,600
六		10:00-11:00 14:00-15:00 15:00-16:00	11/5-12/24 (12/31停課)	8	3,200
日			11/6-12/25	8	3,200

初級
開班/滿班人數 3-5人
期課價×當月週堂數
400元 /堂
單堂體驗
450元 /堂

星期	課程項目	上課時間	上課月份	堂數	費用
三	兒童班 7-15歲	17:00-18:00 18:00-19:00	11/2-12/28	9	2,250
三五			11/2-11/30	9	2,250
五			12/2-12/30	9	2,250
六		10:00-11:00 14:00-15:00 18:00-19:00 19:00-20:00	11/5-12/24 (12/31停課)	8	2,000
日			11/6-12/25	8	2,000

初、中級
開班/滿班人數 5-10人
期課價×當月週堂數
250元 /堂
單堂體驗
300元 /堂

星期	課程項目	上課時間	上課月份	堂數	費用
二	成人班 16歲以上	17:00-18:00 18:00-19:00 19:30-20:30	11/1-12/27	9	3,150
四			11/3-12/29	9	3,150
二四			11/1-11/29	9	3,150
			12/1-12/29	9	3,150
六		09:00-10:00 10:00-11:00 18:00-19:00 19:30-20:30	11/5-12/24 (12/31停課)	8	2,800
日			11/6-12/25	8	2,800

初、中、高級
開班/滿班人數 5-10人
期課價×當月週堂數
350元 /堂
單堂體驗
400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。



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×當月週堂數
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	11/2-11/30	13	1,000
			12/2-12/30	13	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

小泳將
Advanced Training of swimming

參加資格

- 單堂體驗300元/堂，不得折抵期課費用
- 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。

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

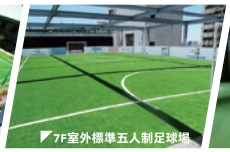
團體班 幼兒班、兒童班

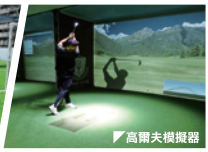
1位學生可享
1位家長半價優惠55元 (原價110元)

個人班

1位學生可享
1位家長免費入場


室外標準五人制足球場


7F室外標準五人制足球場


高爾夫模擬器


舞蹈教室


多功能教室


綜合球場（羽球）

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

NEW!!



攀岩課程

嫩咖之夜

400元/人

每週二 19:00-21:00

6-8人

搭配一位確保員

採取散客預約制，
至少三天前需要確認

團體攀岩體驗

8,000元

2小時 / 堂

10開班人-15滿班人

每超過一人，每人加收400元

團體體驗採預約制，
至少兩週前需要確認

基礎攀岩課程

(Top Rope)內容

3,200元

兩堂三小時 共6小時
（目前現行收費）

4-8人

課程固定每月第二週
，以方便預定講師

客製時間至少要兩週前
提供時間以方便協調講師

歡迎於本中心1F-櫃台現場報名（4F-攀岩場　上課）

課程資訊請電洽 (02)2375-9900分機623 場館部