

課程 course 報名須知

報名方式 詳閱簡章 選定班別 填寫報名表 繳費完成報名 領取繳費證明單及發票 第一次上課前憑繳費證明單至一樓櫃台上課證

課程時間 民國106年7月1日起至106年8月31日止，上課8-9週。

報名時間 106年6月12日起

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。

上課 若因人數不足無法開班，將於開課前三日依電話通知，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 逢颱風、地震、豪雨等天災，均依臺北市政府規定停課與否，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。

退費規定 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，恕不接受個別課程退費。

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。

轉班規定 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，並需補足轉班後剩餘堂數之差額。

保留規定 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。

注意事項 Attention 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名單。報名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另行補課退費。

四、為維護報名學員權利，本中心所有課程辦理必聽、試跳，以免影響上課秩序；嚴禁錄影照相，以維護智慧財產權。

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、癱瘓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。

七、本中心保有調整課程內容、師資、時段之權利，如有調整以本中心櫃檯公告為準。

區、里民優惠 一、萬華區民眾單次入場，25M游泳池全業及學生優惠享9折優惠，須出示證件。

二、周邊里民運動月卡9折優惠(原價1,500元，優惠價1,350元)其他價格與一般民衆相同。

三、身心障礙者及其陪同者可享全天空免費使用游泳池、健身房(陪同者須同時入場)。

四、「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。

五、本中心保有調整課程內容、師資、時段、教室之權利，如有調整以本中心櫃檯公告為準。

票卡 TICKET 資訊 每日營運時間 Daily operating hours OPEN 06:00 CLOSE 22:00

Table with 3 columns: 樓層, 設施項目, 收費方式. Includes Swimming Pool Clearance, Parking Lot, and Swimming Pool.

課程注意事項 Class Notice

- 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。

公益時段 Public Hours

Table with 3 columns: 設施項目, 收費方式, 備註. Includes Golf, Table Tennis, and Dance Course.

游泳池/健身房

65歲以上(原住居民55歲以上)低收入戶每日上午8-10點 週一至五 下午2-4點 (不含寒暑假、國定假日) 可憑證件免費使用游泳池及健身房，其餘時段憑證件可享半價優惠。

羽球場、桌球場

65歲以上(原住居民55歲以上)低收入戶週一至五 上午8-10點 (不含寒暑假、國定假日) 可憑證件免費。

區、里民優惠

一、萬華區民眾單次入場，25M游泳池全業及學生優惠享9折優惠，須出示證件。二、周邊里民運動月卡9折優惠(原價1,500元，優惠價1,350元)其他價格與一般民衆相同。



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 FAX:(02)2382-6393 官網:whsc.com.tw 臉書:www.facebook.com/twhsc



臺北市 萬華運動中心 TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

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。

懸吊式訓練課程 Total body Resistance eXercise

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。

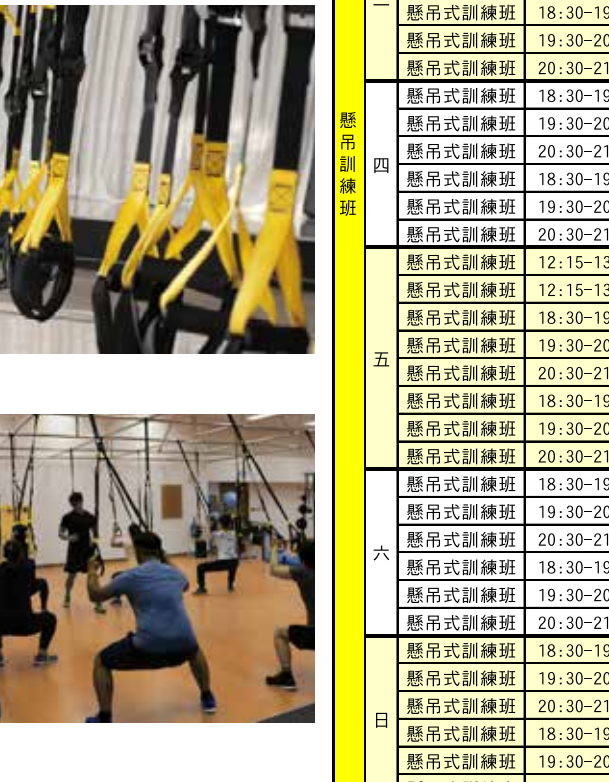


Table with 7 columns: 星期, 課程名稱, 時間, 上課時間, 老師, 堂數, 費用, 教室. Lists various suspension training classes.

飛輪課程 Spinning Bike

飛輪課程為簡單的有氧運動之一，只要幾個簡單的動作，加上教練的引導根據不同的地形及情境，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。最主要鍛鍊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。



Table with 7 columns: 類別, 課程名稱, 星期, 時間, 上課日期, 老師, 堂數, 費用. Lists spinning bike classes.

預約性課程 Course Reservation

企業、親友團體包班 客製化課程，10人開班 首次開班集體享9折優惠

Table with 7 columns: 類別, 星期, 課程名稱, 時間, 上課日期, 老師, 堂數, 費用, 教室. Lists reservation courses.

預約性課程 Course Reservation

企業、親友團體包班 客製化課程，10人開班 首次開班集體享9折優惠

Table with 7 columns: 類別, 星期, 課程名稱, 時間, 上課日期, 老師, 堂數, 費用, 教室. Lists reservation courses.

預約性課程 Course Reservation

企業、親友團體包班 客製化課程，10人開班 首次開班集體享9折優惠

Table with 7 columns: 類別, 星期, 課程名稱, 時間, 上課日期, 老師, 堂數, 費用, 教室. Lists reservation courses.

類別 星期 課程名稱 時間 上課日期 老師 堂數 費用 教室

Table with 7 columns: 類別, 星期, 課程名稱, 時間, 上課日期, 老師, 堂數, 費用, 教室. Lists various classes.

Table with 2 columns: 種類, 預約性, 常態性. Lists course types and reservation methods.

8/25-8/31為預約性課程補課或百元體驗週，每堂課100元(8/17起開放報名唷！)