

雙月刊第九期

2018

03-04月號

課程

course

報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

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製上課證

課程時間

民國107年3月1日起至107年4月30日止，上課8-9週。

報名時間

107年2月5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。異動(轉班、保留、退費、轉讓) 每期一次，擇一辦理。

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；開卡後辦理者，退還自申請日起計算至有效期間結束之費用。

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

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，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另行補課退費。
四、為維護報名學員權利，本中心所有課程謝絕旁聽、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、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，並簽署相關必要文件如責任協議書等。
六、「萬生」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「萬生」。「萬生」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、教室之權利，如有調整以本中心櫃檯公告為準。

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

萬華官網

萬華臉書

LINE好友

票卡

每日營運時間

資訊

Daily operating hours

OPEN 06:00 CLOSE 22:00

泳池清場時段

Swimming Pool Clearance

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

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
• 進入教室請換乾淨運動鞋
• 撤開卡採認卡不認人，遺失需帶證件及繳費收據至二樓單據處理停卡並自行妥善保管，避免遺失
• 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。

公益時段

Public Hours

游泳池/健身房
65歲以上/原住民55歲以上/低收入戶
每日 上午9-10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，其餘時段憑證即可享半價優惠
羽球場、桌球場
65歲以上/原住民55歲以上/低收入戶
週一至五 上午8-10點
不含寒暑假、國定假日皆可憑證件免費

區、里民優惠

西門里、福星里、萬壽里

• 萬華區民乘車入場，25%游泳池全票及學生票享9折優惠，須出示證件
• 周邊里民運動卡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
• 身心障礙者及其1位陪同者可享全天免費使用游泳池、健身房(陪同者須同時入場)

B3

懸吊式訓練課程

Total body resistance exercise

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用
一	TRX團體訓練班	07:00-07:55	3/5-4/30	萬蓮師資	9	2,800
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		冠竹		3,375
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		冠竹		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		冠竹		2,500
二	TRX團體訓練班	07:00-07:55	3/6-4/24	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		嘉祐		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		阿哲		2,190
三	TRX團體訓練班	12:15-13:10	3/7-4/25 (4/4停課)	萬蓮師資	7	2,625
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		承洋		2,500
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		萬蓮師資		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		承洋		3,000
四	TRX團體訓練班	10:00-10:55	3/1-4/26 (4/5停課)	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		阿達		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		3,000
五	TRX團體訓練班	12:15-13:10	3/2-4/27 (4/6停課)	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		阿哲		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		2,500
六	TRX團體訓練班	15:00-15:55	3/3-4/28 (3/31停課)	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		子伶		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		2,800
日	TRX團體訓練班	15:00-15:55	3/4-4/29	萬蓮師資	9	3,375
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		2,800
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		萬蓮師資		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		

B4

飛輪課程

Spinning Bike

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用
一	TRX團體訓練班	07:00-07:55	3/5-4/30	萬蓮師資	9	2,800
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		冠竹		3,375
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		冠竹		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		冠竹		2,500
二	TRX團體訓練班	07:00-07:55	3/6-4/24	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		嘉祐		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		阿哲		2,190
三	TRX團體訓練班	12:15-13:10	3/7-4/25 (4/4停課)	萬蓮師資	7	2,625
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		承洋		2,500
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		萬蓮師資		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		承洋		3,000
四	TRX團體訓練班	10:00-10:55	3/1-4/26 (4/5停課)	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		阿達		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		3,000
五	TRX團體訓練班	12:15-13:10	3/2-4/27 (4/6停課)	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		阿哲		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		2,500
六	TRX團體訓練班	15:00-15:55	3/3-4/28 (3/31停課)	萬蓮師資	8	2,500
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		3,000
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		子伶		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		2,800
日	TRX團體訓練班	15:00-15:55	3/4-4/29	萬蓮師資	9	3,375
	TRX團體訓練班	18:30-19:25		萬蓮師資		2,800
	TRX團體訓練班	19:30-20:25		萬蓮師資		
	TRX團體訓練班	20:30-21:25		萬蓮師資		

B5

預約性課程

Course Reservation

類別	星期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用	教室
早 安 深 呼 吸	一	格鬥有氧	9:00-9:55	3/5-4/30	筱筑	9	1,575	D
	二	爆汗拳擊有氣	10:00-10:55	3/6-4/24	原原	8	特價1000	C
	三	燃脂拳擊有氣	12:15-13:10	3/7-4/25(4/4停課)	Celia	7	特價1000	B
	四	燃脂雕塑	11:00-11:55	3/1-4/26(4/5停課)	Yvonne	8	特價1000	A
	五	基礎有氣	9:00-9:55	3/2-4/27(4/6停課)	Shawn	8	特價1000	B
	六	塑身球有氣	10:00-10:55	3/3-4/28(3/31停課)	Sasa	8	1,400	B
	日	Hip-hop街舞初級	10:00-10:55	3/4-4/29	姐妞	8	1,400	B
		iPARTY有氣	10:00-10:55		Sasa	8	1,400	B
		巨星iPARTY	10:00-10:55		李恩	9	特價1000	A
		成人肚皮舞	10:00-11:25		Irene	9	2,250	B
		歡迎企業場租、活動展演、自由練舞時間 客製化課程，10人開班，首次開班集體享9折優惠 來電請洽02-23759900						
	晚間派對	拳擊有氣	18:30-19:25	3/5-4/30	Owen	9	1,575	B
晚 間 派 對	一	K POP MV	19:00-19:55	3/5-4/30	Yumi	9	1,575	C
	二	初級ZUMBA	19:30-20:25	3/5-4/30	Wula	9	1,575	B
	三	Jazz Funk	20:00-20:55	3/5-4/30	Yumi	9	1,575	C
	四	流行拉丁	18:30-19:25	3/6-4/24	余沐涵	8	1,400	B
	五	Freestyle街舞初級	20:30-21:25	3/6-4/24	姐妞	8	1,400	B
	六	格鬥有氣	18:30-19:25	3/7-4/25(4/4停課)	筱筑	7	1,225	B
	日	美體雕塑有氣	19:30-20:25	3/7-4/25(4/4停課)	筱筑	7	1,225	B
	一	燃脂三合一	19:30-20:25	3/1-4/26(4/5停課)	冠冠	8	1,400	C
	二	流行MV	19:30-20:25	3/1-4/26(4/5停課)	欣好	8	1,400	B
	三	ZUMBA	19:30-20:25	3/2-4/27(4/6停課)	77	8	1,400	B
	四	拳擊有氣	18:30-19:25	3/5-4/30	Owen	9	1,575	B
	五	K POP MV	19:00-19:55	3/5-4/30	Yumi	9	1,575	C
	六	初級ZUMBA	19:30-20:25	3/5-4/30	Wula	9	1,575	B
	日	Jazz Funk	20:00-20:55	3/5-4/30	Yumi	9	1,575	C
	一	流行拉丁	18:30-19:25	3/6-4/24	余沐涵	8	1,400	B
	二	Freestyle街舞初級	20:30-21:25	3/6-4/24	姐妞	8	1,400	B
	三	格鬥有氣	18:30-19:25	3/7-4/25(4/4停課)	筱筑	7	1,225	B
	四	美體雕塑有氣	19:30-20:25	3/7-4/25(4/4停課)	筱筑	7	1,225	B
	五	燃脂三合一	19:30-20:25	3/1-4/26(4/5停課)	冠冠	8	1,400	C
	六	流行MV	19:30-20:25	3/1-4/26(4/5停課)	欣好	8	1,400	B
	日	ZUMBA	19:30-20:25	3/2-4/27(4/6停課)	77	8	1,400	B

票卡

每日營運時間

資訊

Daily operating hours

OPEN 06:00 CLOSE 22:00

泳池清場時段

Swimming Pool Clearance

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

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
• 進入教室請換乾淨運動鞋
• 撤開卡採認卡不認人，遺失需帶證件及繳費收據至二樓單據處理停卡並自行妥善保管，避免遺失
• 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。

公益時段

Public Hours

游泳池/健身房
65歲以上/原住民55歲以上/低收入戶
每日 上午9-10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，其餘時段憑證即可享半價優惠
羽球場、桌球場
65歲以上/原住民55歲以上/低收入戶
週一至五 上午8-10點
不含寒暑假、國定假日皆可憑證件免費

區、里民優惠

西門里、福星里、萬壽里

• 萬華區民乘車入場，25%游泳池全票及學生票享9折優惠，須出示證件
• 周邊里民運動卡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
• 身心障礙者及其1位陪同者可享全天免費使用游泳池、健身房(陪同者須同時入場)



類別	星期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用	教室
身。心。靈瑜珈	一	纖體流暢瑜珈	20:30-21:25	3/5-4/30	芯如	9	1,575	B
	二	皮拉提斯	9:00-9:55	3/6-4/24	Grace	8	1,400	C
		哈達瑜珈	14:00-14:55		芯如			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	爆汗瑜珈	20:30-22:00	3/7-4/25(4/4停課)	CiCi	7	2,000	C
		樂活瑜珈	10:00-10:55		芯如		特價1000	D
		舒活瑜珈	19:30-20:25		Crystal		1,225	D
	四	精油香氛伸展瑜珈	20:30-21:45	3/1-4/26(4/5停課)	Crystal	8	1,225	D
		脊椎保健瑜珈	9:00-10:30		黃瑋雅		2,000	D
		窈窕塑身瑜珈	10:15-11:10		戴心怡		1,400	C
		養生哈達瑜珈	15:00-15:55		洪鳳敏			D
	五	伸展瑜珈	10:00-10:55	3/2-4/27(4/6停課)	翁淑華	8	1,400	D
		流暢舒體瑜珈	15:00-15:55		Willa		D	
		身心平衡舒展瑜珈	18:30-19:25		Shan		特價1000	D
		肩頸放鬆瑜珈	19:30-20:25		芯如		1,400	D
	六	望身瑜珈提斯	9:00-9:55	3/3-4/28(3/31停課)	Crystal	8	1,400	D
舒緩伸展瑜珈		10:00-10:55	Stephanie		特價1000		D	
望身流暢瑜珈		11:00-11:55			D			
日	芭雷提斯	10:00-10:55	3/4-4/29	央央	9	特價1000	D	
基礎瑜珈	11:00-11:55	Yumi						

體適能私人訓練課程
Fitness Personal Training Courses

專業教練帶領下進行完整的健身訓練從暖身運動、伸展運動、重量訓練、有氧運動、緩和運動,讓你在訓練時減少運動傷害且詳細記錄各種數據,幫助達成目標體態。



Table with 5 columns: 課程, 堂數, 費用, 單堂體驗, 使用期限. Rows include 一對一, 一對二, 一對三, 一對四 with different session counts and prices.

- 1. 逾期須補足單堂差額方可使用
- 2. 限單堂體驗當日可補差額轉定期課程

NEW 全新課程 COURSES

七樓戶外課程

功能性肌力訓練

功能性訓練是什麼？

建立身體在真實環境下能夠從事日常活動的能力，而不僅是在理想化設計的機器上比較誰舉的更重。強化日常生活能力的訓練，重新發現與訓練人體本身就具備的能力。

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用
一	功能性肌力訓練	10:00~10:55	3/5-4/30	萬蓮師資	9	1,575
	功能性肌力訓練	18:30~19:25		萬蓮師資		
	功能性肌力訓練	19:30~20:25		萬蓮師資		
	核心肌力訓練	20:30~21:25		萬蓮師資		
二	敏捷性訓練	11:00~11:55	3/6-4/24	萬蓮師資	8	1,400
	功能性肌力訓練	18:30~19:25		萬蓮師資		
	BootCamp	19:30~20:25		嘉祐		
	功能性肌力訓練	20:30~21:25		萬蓮師資		
三	爆發力訓練	10:00~10:55	3/7-4/25 (4/4停課)	萬蓮師資	7	1,225
	功能性肌力訓練	18:30~19:25		萬蓮師資		
	功能性肌力訓練	19:30~20:25		萬蓮師資		
	功能性肌力訓練	20:00~21:25		萬蓮師資		
四	綜合肌力訓練	11:00~11:55	3/1-4/26 (4/5停課)	萬蓮師資	8	1,400
	BootCamp	18:30~19:25		皓鈞		
	敏捷性訓練	19:30~20:25		萬蓮師資		
	功能性肌力訓練	20:30~21:25		萬蓮師資		
五	功能性肌力訓練	10:00~10:55	3/2-4/27 (4/6停課)	萬蓮師資	8	1,400
	功能性肌力訓練	18:30~19:25		萬蓮師資		
	平衡核心肌力訓練	19:30~20:25		彥伶		
	BootCamp	20:30~21:25		萬蓮師資		
六	功能性肌力訓練	14:00~14:55	3/3-4/28 (3/31停課)	萬蓮師資	8	1,400
	功能性肌力訓練	14:00~14:55		萬蓮師資		
日	功能性肌力訓練	14:00~14:55	3/4-4/29	萬蓮師資	9	1,575

體適能私人課程預約或體適能課程諮詢電話: 02-2375-9900

身體組成測量 200 元/次

技擊團體課程 Martial Art Course

Table with 8 columns: 星期, 課程名稱, 時間, 上課時間, 老師, 堂數, 費用, 教室. Rows include 跆拳道, 跆拳道, 跆拳道, 跆拳道, 跆拳道, 跆拳道, 跆拳道, 跆拳道.

循環式間歇訓練 Double Mega Rack

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。

Table with 10 columns: 星期, 課程名稱, 時間, 上課時間, 老師, 堂數, 費用, 教室, 最低, 上限. Rows include 循環式間歇訓練, 循環式間歇訓練, 循環式間歇訓練, 循環式間歇訓練, 循環式間歇訓練, 循環式間歇訓練, 循環式間歇訓練, 循環式間歇訓練.

高爾夫 Golf Course

場地租借 Site Rental

一般擊球模式、下場模式

不限模式 一道300元/時

採預約制

- ★上課內容
- ※基礎:高爾夫基本動作 (握法、站姿、擊球動作、轉動揮桿的方法、技巧及揮桿轉動)
- ※進階:揮桿技巧,短擊技巧 (上課內容實際依授課教練課程安排會有所更動)
- ★學員資格
- ※兒童:15歲以下學員
- ※成人:16歲以上學員
- ※長青:65歲以上學員

足球課程 Soccer Course



單次體驗 400元

課程地點:萬運7F

體驗課程結束後直接報名課程,體驗課程費用直接扣除,並享九折優惠

★團體課程因私人因素請假,不另行補課

★上課內容

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
- *未開課班即將另行通知、開課班級以簡訊通知
- *參加課程限身體健康無大眾疾病，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，每堂課可換等值真實 (健身房及游泳池皆可使用)。兌換之免費真實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，每期課程折抵兩次為限並享有舊生續報九折，超過兩次以上之課程，下期折抵堂課數不享有舊生續報折扣；以上述辦法擇一處理。
- *舊生續報享有9折優惠。

Table with 8 columns: 類別, 星期, 時間, 上課日期, 級數, 堂數, 費用, 單堂體驗, 人數、對象. Rows include 浮潛課, 水中有氧, 成人班.

專業私人教練課程 Professional Training Course

Table with 4 columns: 類別, 堂數, 費用, 單堂體驗. Rows include 1對1, 1對2, 1對3, 1對4.

家長陪同收費方式

如小朋友參加游泳課程，需家長陪同入場，家長可享陪同票的優惠購買一張全票，即可使用25M泳池及設施。

1名學生:1位家長享半價優惠(55元)

*2名學生:1位家長可免費入場

*幼兒班:1位家長可免費入場

*個別班:

1對1：1位家長可免費入場

1對2：2位家長可免費入場

1對3：3位家長可免費入場

1對4：4位家長可免費入場

免費入場額外,可享一位半價優惠(55元)

桌球 Table Tennis

場地租借 Site Rental

平日、假日

06:00-22:00

100元/時

★團體課程因私人因素請假,不另行補課

※基礎:握拍,正反手擊球,正反手推擋,接發球

※進階:正反手搓球,殺球,腳步移位 (上課內容實際依授課教練課程安排會有所更動)

★學員資格

※兒童:15歲以下學員

※成人:16歲以上學員

※長青:65歲以上學員

※兒童:15歲以下學員

※成人:16歲以上學員

※長青:65歲以上學員

羽毛球 Badminton

★上課內容

★團體課程因私人因素請假,不另行補課

※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 (上課內容實際依授課教練課程安排會有所更動)

場地租借 Site Rental

●尖峰:500元/時

●平日18:00-22:00

●假日12:00-22:00

●晚球:300元/時

●平日06:00-18:00

●假日06:00-12:00

Table with 4 columns: 費用, 堂數, 級數, 上限人數. Rows include 21600元, 10800元.

泳池部預約課程 Course Reservation

Table with 8 columns: 類別, 星期, 時間, 上課日期, 級數, 堂數, 費用, 單堂體驗, 人數. Rows include 小泳將, 成人班.

▲報名資格: 1.自由式划手換氣25M 訓練費用: 1蛙鞋、小浮板、划手板、呼吸管

2.年齡達6歲以上皆可參加

*上述課程恕不享續報折扣及缺課，無法另行補課、退費，兌換免費真實券

Table with 8 columns: 類別, 星期, 時間, 上課日期, 級數, 堂數, 費用, 單堂體驗, 人數. Rows include 成人班, 兒童班, 成人班.