# 臺北市萬華運動中心
# TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

**每日營運時間**
**06:00-22:00**

**泳池清場時間**
**10:00-10:30**

**108臺北市萬華區西寧南路6-1號** (福星國小對面)

**電話** (02) 2375-9900

萬運臉書

**公車** 中華路北站 **捷運** 西門6號 北門1號

**官網** Whsc.com.tw **臉書** www.facebook.com.twhsc

**B2 停車場 機車塔** 24h Times 委由普客24停車場營運管理

汽車 30元/時 •開放時間：24小時 •閉館後取車 請走車道

機車 20元/次 • 紅牌 黃牌 重型機車，請停汽車停車場

## 又有好康

即日起 新會員 購買月季卡
自備悠遊卡 代替會員卡
當次 即享95折優惠

臺北市萬華運動中心 Taipei Wanhua Sports Center

註：本優惠每人僅限辦理一次

## 舞蹈教室場租優惠

原價3000元/小時

**1F A教室** 1000/小時/42坪

原價2500元/小時

**2F B.C教室** 800/小時/36坪 (含把杆)

原價2500元/小時

**2F D教室** 800/小時/36坪 (含把杆及地面全鋪設軟墊)

不開放平日晚間1800-2200

以上全附擴音機、空調、燈光、落地鏡並附設淋浴空間，
若有其他需求可提出申請租借
長時間租借另有優惠，歡迎來電 02-23759900 #601

萬運臉書

## TANITA 塔尼達 專業級 體組成測量 測量價200元

- 測量全身、左腳、右腳、左手、右手
- 體脂肪，內臟脂肪
- 肌肉量平衡分析
- 身體年齡
- 體型判定
- 身體水分比例
- 基礎代謝率
- 骨頭質量比例

量測時間：20秒內

| | | |
|---|---|---|
| 隱性肥胖型 1 Hidden obese | 肥胖型 2 Obese | 體格結實型 3 Solidly built |
| 運動不足型 4 Underexercised | 標準 5 Standard | 標準肌肉型 6 Standard Muscular |
| 消瘦型 7 Thin | 苗條肌肉型 8 Thin and muscular | 肌肉發達型 9 Very Muscular |

## 兒童足球 期課續報
凡符合 連三期 報名者

送! MIZUNO 足球裝備好禮2選1
1. 足球護脛片乙組
2. 少年足襪襪乙雙

快速速撥打!! (02) 2375-9900 #623 球館部

機會難得 趕快報名!! (領取贈品後，如欲退費需扣300元)

## B1 游泳池收費

| | | |
|---|---|---|
| 全票 | | 110 |
| 學生票 | 出示學生證 | 80 |
| 幼童票 | 出示健保卡 | 30 |
| 銀髮族 | 須出示證件 | 50 |
| 陪同票 | | 80 |
| 親子套票 | | 160 |
| 課程陪同票 | | 55 |

請出示學生證
幼童為4~6歲，3歲以下免費
一般民眾65歲以上，原住民55歲以上
入場陪同票，不可使用設施
家長陪同18歲以下小孩購票使用

**泳池清場時段**
每日10:00-10:30
如需入場需再購票

## 萬華運動中心 月.季.票卡.票卷

月季卡限本人使用，游泳池健身房
效期自購買日算起，進出不限次數

運動月卡 1,500 期限36天 Monthly Card for 36 Days

運動季卡 3,500 期限100天 Seasonal Card for 100 Days

Availiable for Swimming Pool & Fitness Center

回數票 180天優惠期
單次游泳池或單次健身房乙次不計時
不限本人，逾期使用需補差額

| | | |
|---|---|---|
| 10張 | 900 | 1100原價 |
| 30張 | 2,550 | 2970原價 |

## 3F 健身房收費

入場收費 1 小時 50 元
使用時間 60分鐘
緩衝時間 15分鐘
入3樓閘口後起算使用時間
超過緩衝時間需補票 50元

注意 每人務必攜帶毛巾 著運動服裝運動鞋

## 高爾夫球 優惠時數卡

| 時數 | 金額 | 期限 |
|---|---|---|
| 10小時 | 2,800 / | 30天 |
| 30小時 | 8,100 / | 60天 |
| 50小時 | 12,500 / | 180天 |
| 100小時 | 22,000 / | 180天 |

## 每月常態舞蹈 堂數卡

此月刊為團體課程，以下舞蹈卡片無法使用
每月的常態舞蹈課，請至中心臉書官網查詢

舞蹈 美體卡 1,000元 10堂 限本人，期限 14天 逾期即作廢

舞蹈 揪團卡 7,500元 50堂 不限本人，期限180天 逾期使用每堂補50元

舞蹈 獨享卡 3,750元 25堂 限本人，期限180天 逾期使用每堂補50元

現在獨享卡可以享更多體適能課程
飛輪有氧．TRX．肌力訓練．BootCamp 等

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

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

## 2F 桌球 (7桌)

一桌租借 每小時100
球拍租借 50 / 支

## 2F 高爾夫球道

球道租借 每小時300
球竿租借 50 / 支

## 4F 羽球場(6面)

離峰時段 300 / 時
尖峰時段 500 / 時
球拍租借 50 / 支

## 4F 攀岩 1F購票

攀岩場 150 / 人
大D ATC 50 / 人
攀岩道 250 / 30分
岩鞋, 吊帶, 粉袋 50 / 人
其餘品項請至1F櫃檯詢問

## 多功能運動場 / 足球場

計時場租 1F / 7F
1小時計算 25X34m 22X30m

| | |
|---|---|
| 離峰時段 | 1500 / 1000 |
| 尖峰時段 | 2000 / 1500 |
| 晚上開燈 | 500 / 300 |
| 商業用途 | 3000視活動內容調整 |

## 出示證件 公益時段

- 每日 08:00-10:00 14:00-16:00
- 對象：65歲以上，低收入戶 55歲以上（原住民）
- 游泳池、健身房、羽球場、桌球場
- 寒暑假、國定假日 下午無公益時段

## 出示證件 區、里民優惠

- 萬華區民眾單次入場 游泳池全票及學生票，9折優惠
- 西門里、福星里、萬壽里 里民 運動月卡9折優惠(其他價格無異)
- 身心障礙者及其1位陪同者 可享免費陪同使用游泳池、健身房 (陪同者須年滿18歲並陪同入場)

## 企業團體方案 包班場租・師資課程・票卷優惠

公司行號各機關或團體方案 安親班暑期寒假課程
比賽設計・舞蹈表演教學・角力教學・拳擊散打・防身術教學

**預約諮詢專線 (02)2375-9900 #623 #601**

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。)

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

## 羽毛球 BADMINTION

| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 親子羽球 | 三 | 16:00-18:00 | 萬運師資 | 8 | 3,200 |
| 成人羽球 | 六 | 16:00-18:00 | 萬運師資 | 9 | 3,600 |
| | 日 | 16:00-18:00<br>18:00-20:00 | | 9 | 3,600 |
| 學生羽球 | 三<br>四<br>五 | 16:00-18:00 | 萬運師資 | 8 | 3,200 |
| 推薦時段 | 六 | 14:00-16:00 | | 9 | 3,600 |
| | 日 | 16:00-18:00 | | 9 | 3,600 |

## 高爾夫 GOLF 4人開班 10人滿班 六.日.課程可互調

| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 成人高爾夫 | 二<br>三<br>四<br>五 | 20:00-21:00 | 黃志雄 | 9 | 3,150 |
| | 六 | 16:00-17:00 | | 8 | 2,800 |
| | 日 | | | 9 | 3,150 |
| 學生高爾夫 | 三<br>五 | 16:00-17:00 | 黃志雄 | 8 | 2,800 |
| | 六<br>日 | | | 9 | 3,150 |

BOGOLF 高爾夫模擬器

9 種擊球路徑分析
分析起飛角度及旋轉速度與方式

檢視揮桿路徑分析
擊球角度接觸點與桿面角度清楚檢視

3D超高速實拍技術輕鬆校正姿勢
管他天氣怎麼樣 室內揮竿 不用揮汗

## 桌球 TABLETANNIES

| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 成人桌球 | 二<br>三<br>四<br>五 | 20:00-22:00 | 王慶元 | 9 | 3,600 |
| | 六 | | | 8 | 3,200 |
| | 日 | 14:00-16:00 | | 9 | 3,600 |
| 學生桌球 | 三<br>五 | 16:30-18:30 | 王慶元 | 8 | 3,200 |
| | 六<br>日 | 15:00-17:00 | | 9 | 3,600 |

## 兒童籃球 BASKETBALL,

| 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|
| 三<br>五 | 16:15-17:45 | 丁丁 | 8 | 2,800 |
| 六 | 14:00-16:00 | 丁丁 | 9 | 3,150 |

## 足球 SOCCER 單次體驗 400元 5人開班 10人滿班 六.日.課程可互調

| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 學生足球平日班 | 二<br>三<br>五 | 16:30-18:00 | 萬運師資 | 9 | 3,150 |
| | | | | 8 | 2,800 |
| 週六 A班 B班 | 六 | 10:00-11:30<br>14:00-15:30 | 萬運師資 | 9 | 3,150 |
| 週日 A班 B班 | 日 | | | | |

## 西洋劍 FENCING 4人開班 6人滿班 六.日.課程可互調

| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 學生西洋劍 | 一<br>二<br>三<br>五 | 16:30-18:00 | 鬥魚擊劍教學團隊 | 8 | 2,800 |
| | | | | 9 | 3,150 |
| | | | | 8 | 2,800 |
| 成人西洋劍 | 二 | 18:30-20:00 | 鬥魚擊劍教學團隊 | 9 | 3,150 |
| | 三 | 20:00-21:30 | | 8 | 2,800 |

## 私人教練 客製化課程(可依您需要的時間安排)

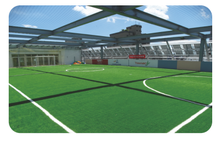
羽毛球・足球・桌球・籃球・高爾夫・西洋劍

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 | 1,250 |
| 1對2 | 15,000 | 1,550 |
| 1對3 | 18,000 | 1,850 |
| 1對4 | 20,000 | 2,050 |

桌球教練 10堂費用，1堂1小時計

| 師生比 | 費用 | 單堂體驗 |
|---|---|---|
| 1對1 | 9,000 | 950 |
| 1對2 | 10,000 | 1,050 |



- 團體課程因私人因素請假不另行補課
- 可依團體需求客制化時間及教練
- 體驗課結束後直報名課程，享九折優惠

諮詢專線 (02) 2375-9900 #623 球館部

## 107年 9, 10月

| 一 8週 | 二 9週 | 三 8週 | 四 8週 | 五 8週 | 六 9週 | 日 9週 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9/3-10/29<br>9/24停課 | 9/4-10/30 | 9/5-10/31<br>10/10停課 | 9/6-10/25 | 9/7-10/26 | 9/1-10/27 | 9/2-10/28 |

# 課程報名須知．請務必詳閱

## 107年 9, 10月 課程日期

| 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9/3-10/29 8週 | 9/4-10/30 9週 | 9/5-10/31 8週 | 9/6-10/25 8週 | 9/7-10/26 8週 | 9/1-10/27 9週 | 9/2-10/28 9週 |
| 9/24停課 | | 10/10停課 | | | | |

**報名**　報名日期 自8月13日起　至本中心櫃檯填寫報名單

**上課**　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。
週有國定假日，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。

**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；開卡後辦理者，退還自申請日起計算至有效日期結束之費用。

### 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另行補課退費。
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：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，為該期該課程之舊生。
「舊生」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。

**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**

# 綜合訓練課程

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 合氣道 | 19:00 - 20:00 | 蘇明仁 | 8 | 1,400 |
| | 功能肌力訓練 | 19:30 - 20:25 | Lafin | | |
| | 核心肌力訓練 | 20:30 - 21:25 | | | |
| 二 | 跑者訓練 | 19:30 - 20:25 | Lafin | 9 | 1,575 |
| | 跆拳道 | 18:00 - 18:55 | 姿煦 | | |
| | BootCamp | 19:30 - 20:25 | 皓鈞 | | |
| 三 | 徒手核心訓練 | 18:30 - 19:25 | 皓鈞 | 8 | 1,400 |
| | 功能肌力訓練 | 19:30 - 20:25 | 皓鈞 | | |
| | 功能肌力訓練 | 20:30 - 21:25 | Lafin | | |
| | 居合道 | 20:00 - 21:25 | 阿羊 | | 2,000 |
| | 進階體能訓練 | 20:30 - 21:25 | 皓鈞 | | 1,400 |
| 四 | 拳擊體適能 | 19:30 - 20:25 | 小關 | 8 | 1,400 |
| | BootCamp | 18:30 - 19:25 | 皓鈞 | | |
| | 功能肌力訓練 | 20:30 - 21:25 | 皓鈞 | | |
| 五 | 跆拳道 | 18:30 - 19:25 | 姿煦 | 8 | 1,400 |
| | 核心肌力訓練 | 19:30 - 20:25 | 萬運師資 | | |
| | 基礎體能入門 | 20:30 - 21:25 | 嘉祐 | | |
| 六 | 循環間歇訓練 | 12:00 - 12:55 | 萬運師資 | 9 | 1,575 |
| | 入門散打 | 13:00 - 14:00 | 黃國洋 | | |
| | 徒手核心訓練 | 18:30 - 19:25 | 萬運師資 | | |
| 日 | 合氣道 | 10:00 - 11:00 | 蘇明仁 | 9 | 1,575 |
| | 功能肌力訓練 | 14:00 - 14:55 | 萬運師資 | | |
| | 平衡球肌力有氧 | 20:30 - 21:25 | 萬運師資 | | |

## 私人教練

局部性鍛鍊　核心肌力強化
運動姿勢調整　技擊拳擊 散打
減脂減重體態雕塑

| 1對1 教學費用 | |
|---|---|
| 5堂 | 6,000 |
| 10堂 | 10,000 |
| 20堂 | 18,000 |
| **1對2 教學費用** | |
| 5堂 | 10,000 |
| 10堂 | 15,000 |
| **1對3 教學費用** | |
| 5堂 | 12,000 |
| 10堂 | 2,0000 |
| **1對4 教學費用** | |
| 5堂 | 15,000 |
| 10堂 | 2,5000 |
| **私人教練單次體驗次價** | |
| 1對1 | 1,200 |
| 1對2 | 2,000 |
| 1對3 | 2,500 |
| 1對4 | 3,000 |

教練課使用期限 一週最少一堂

## 午間循環三十分鐘　Lafin老師　9/3-10/28

週一三五　循環訓練　12:15-12:45　24堂　3,600元

# 懸吊訓練

TRX單堂體驗　425元

諮詢專線 02-23759900 #601

| 星期 | 代號 | 課程名稱 | 上課時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 上課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | T107 | TRX團體 | 07:00-07:55 | 萬運師資 | 8 | 2,400 | 9/3-10/29 9/24停課 |
| | T118 | TRX團體 | 18:30-19:25 | 萬運師資 | | 3,000 | |
| | T119 | TRX團體 初階 | 19:30-20:25 | 孟億 | | | |
| | T120 | TRX團體 初-中階 | 20:30-21:25 | 孟億 | | | |
| 二 | T207 | TRX團體 | 07:00-07:55 | 萬運師資 | 9 | 2,700 | 9/4-10/30 |
| | T218 | TRX團體 初階 | 18:30-19:25 | 嘉祐 | | 3,375 | |
| | T219 | TRX團體 中階 | 19:30-20:25 | | | | |
| | T220 | TRX團體 入門班 | 20:30-21:25 | 冠翰 | | | |
| 三 | T315 | TRX團體 初階 | 15:00-15:55 | 子俏 | 8 | 2,400 | 9/5-10/31 10/10停課 |
| | T318 | TRX團體 中階 | 18:30-19:25 | 阿酸 | | 3,000 | |
| | T319 | TRX團體 初-中階 | 19:30-20:25 | 巴斯 | | | |
| | T320 | TRX團體 初-中階 | 20:30-21:25 | | | | |
| 四 | T415 | TRX團體 | 15:00-15:55 | 萬運師資 | 8 | 2,400 | 9/6-10/25 |
| | T418 | TRX團體 | 18:30-19:25 | 萬運師資 | | 3,000 | |
| | T419 | TRX團體 中階 | 19:30-20:25 | 子俏 | | | |
| | T420 | TRX團體 | 20:30-21:25 | 萬運師資 | | | |
| 五 | T512 | TRX團體 | 12:15-13:10 | 萬運師資 | 8 | 2,400 | 9/7-10/26 |
| | T518 | TRX團體 | 18:30-19:25 | 萬運師資 | | 3,000 | |
| | T519 | TRX團體 初-中階 | 19:30-20:25 | 阿哲 | | | |
| | T520 | TRX團體 初階 | 20:30-21:25 | | | | |
| 六 | T615 | TRX團體 初階 | 15:00-15:55 | 阿酸 | 9 | 2,700 | 9/1-10/27 |
| | T618 | TRX團體 初階 | 18:30-19:25 | 萬運師資 | | 3,375 | |
| | T619 | TRX團體 中階 | 19:30-20:25 | 子俏 | | | |
| | T620 | TRX團體 | 20:30-21:25 | 萬運師資 | | | |
| 日 | T715 | TRX團體 入門班 | 15:00-15:55 | 冠翰 | 9 | 2,700 | 9/2-10/28 |
| | T718 | TRX團體 入門班 | 18:30-19:25 | | | 3,375 | |
| | T719 | TRX團體 | 19:30-20:25 | 萬運師資 | | | |
| | T720 | TRX團體 初階 | 20:30-21:25 | 孟億 | | | |

# 飛輪有氧課程

5-20人包班報名整期課程享9折優惠平均200元/人

單堂體驗200-250元 諮詢專線 02-23759900 #601

| 星期 | 代號 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 上課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | S110 | 激瘦飛輪 | 10:00-10:50 | JERRY | 8 | 1,600 | 9/3-10/29 9/24停課 |
| | S112 | 燃脂飛輪 | 12:20-13:10 | | | | |
| | S118 | 入門飛輪 | 18:45-19:25 | 彥伶 | | 1,200 | |
| | S119 | 進階飛輪 | 19:30-20:20 | | | 1,600 | |
| | S120 | 樂活飛輪 | 20:30-21:20 | 曾玲芳 | | | |
| 二 | S212 | 入門飛輪 | 12:20-13:10 | 萬運師資 | 9 | 1,800 | 9/4-10/30 |
| | S218 | 紓壓飛輪 | 18:45-19:25 | 阿菲 | | 1,350 | |
| | S219 | 瘦身飛輪 | 19:30-20:20 | | | 1,800 | |
| | S220 | 動感飛輪(初階) | 20:30-21:20 | 強納生 | | | |
| 三 | S314 | 入門飛輪 | 14:30-15:20 | 萬運師資 | 8 | 1,600 | 9/5-10/31 10/10停課 |
| | S318 | 減脂飛輪 | 18:45-19:25 | 萬運師資 | | 1,200 | |
| | S319 | 塑身飛輪 | 19:30-20:20 | Jack | | 1,600 | |
| | S320 | 紓壓飛輪 | 20:30-21:20 | | | | |
| 四 | S412 | 午訓飛輪 | 12:20-13:10 | 原原 | 8 | 1,600 | 9/6-10/25 |
| | S418 | 初階飛輪 | 18:45-19:25 | 彥伶 | | 1,200 | |
| | S419 | 燃脂飛輪 | 19:30-20:20 | Maggie | | 1,600 | |
| | S420 | 入門飛輪 | 20:30-21:20 | | | | |
| 五 | S509 | 樂活飛輪 | 9:40-10:30 | 萬運師資 | 8 | 1,600 | 9/7-10/26 |
| | S518 | 釋放飛輪 | 18:45-19:25 | 萬運師資 | | 1,200 | |
| | S519 | 入門飛輪 | 19:30-20:20 | 大月 | | 1,600 | |
| | S520 | 好孕飛輪 | 20:30-21:20 | | | | |
| 六 | S610 | 激瘦飛輪 | 10:00-10:50 | JERRY | 9 | 1,800 | 9/1-10/27 |
| | S618 | 舒壓飛輪 | 18:45-19:25 | 萬運師資 | | 1,350 | |
| | S619 | 瘦身飛輪 | 19:30-20:20 | 強納生 | | 1,800 | |
| | S620 | 入門飛輪 | 20:30-21:20 | 萬運師資 | | | |
| 日 | S714 | 雕塑飛輪 | 14:30-15:20 | 萬運師資 | 9 | 1,800 | 9/2-10/28 |
| | S718 | 入門飛輪 | 18:45-19:25 | 萬運師資 | | 1,350 | |
| | S719 | 活力飛輪 | 19:30-20:20 | 萬運師資 | | 1,800 | |
| | S720 | 動感飛輪(進階) | 20:30-21:20 | 強納生 | | | |

# 瑜珈

• 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑，運動課程請自備瑜珈墊

## 放鬆瑜珈

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 | 上課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 瑜珈提斯 | 09:00-09:55 | 蕭順心 | 8 | 1,400 | C | 9/3-10/29 |
| | 哈達瑜珈 | 10:00-10:55 | 芯如 | | 1,000 | D | 9/24停課 |
| | 纖體流暢瑜珈 | 20:30-21:25 | | | 1,400 | D | |
| 二 | 皮拉提斯 | 09:00-09:55 | Grace | 9 | 1,575 | C | 9/4-10/30 |
| | 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 | | | | D | |
| | 雕塑瑜珈 | 20:30-21:30 | CiCi | | | C | |
| 三 | 舒活瑜珈 | 19:30-20:25 | Crystal | 8 | 1,400 | D | 9/5-10/31 |
| | 精油香氛伸展瑜珈 | 20:30-21:45 | | | | | 10/10停課 |
| 四 | 窈窕塑身瑜珈 | 10:15-11:10 | 戴心怡 | 8 | 1,400 | C | 9/6-10/25 |
| 五 | 伸展瑜珈 | 10:00-10:55 | 翁淑華 | 8 | 1,400 | D | 9/7-10/26 |
| | 身心平衡舒展瑜珈 | 18:30-19:25 | Shwan | | | | |
| | 肩頸放鬆瑜珈 | 19:30-20:25 | 芯如 | | | | |
| 六 | 活力瑜珈 | 09:00-09:55 | Crystal | 9 | 1,575 | D | 9/1-10/27 |
| | 兒童街舞 | 09:00-09:55 | 陳欣 | | | B | |
| | 硬漢瑜珈 | 16:00-17:00 | 阿酸 | | | 3F | |
| | 舒緩伸展瑜珈 | 10:00-10:55 | Stephanie | | | D | |
| | 塑身流暢瑜珈 | 11:00-11:55 | | | | D | |
| 日 | 芭蕾提斯 | 10:00-10:55 | 央央 | 9 | 1,575 | D | 9/2-10/28 |
| | 基礎瑜珈 | 11:00-11:55 | Yumi | | | | |

阿酸
硬漢瑜珈

很多訓練者只注重主運動
也許記得熱身，但最常省略、收操、伸展！

但重量訓練是非常需要伸展訓練後的肌肉
肌肉長期緊繃不能做到最完整的肌肉收縮
爆發力相對降低，肌肉只會停止在這階段或倒退

肌肉緊繃不能做到最完整的肌肉收縮
缺乏彈性及活化，受傷的機會也大幅提高！

踝、髖、腿後太緊做不好硬舉或深蹲的人
肩、胸、背部過緊做不好肩推或背的朋友

換個方式來刺激你的肌肉，絕對讓你事半功倍！

# 舞蹈 早安深呼吸

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 | 上課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 格鬥有氧 | 09:00-09:55 | 筱筑 | 8 | 1,000 | B | 9/3-10/29 9/24停課 |
| 二 | 輕舞健走有氧 | 10:00-10:55 | 黛娜 | 9 | 1,575 | C | 9/4-10/30 |
| 三 | 週三 未開班 | | | | | | |
| 四 | 塑身球有氧 | 10:00-10:55 | Shawn | 8 | 1,400 | B | 9/6-10/25 |
| 五 | ZUMBA | 09:30-10:25 | Sasa | 8 | 1,400 | B | 9/7-10/26 |
| 六 | iPARTY有氧 | 10:00-10:55 | Sasa | 9 | 1,575 | B | 9/1-10/27 |
| 日 | 成人肚皮舞 | 10:00-11:25 | Irene | 9 | 2,250 | B | 9/2-10/28 |

# 舞蹈 晚間派對

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 | 上課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 拳擊有氧 | 18:30-19:25 | Owen | 8 | 1,400 | C | 9/3-10/29 |
| | K POP MV | 19:00-19:55 | Yumi | | | D | |
| | ZUMBA | 19:30-20:25 | Jessica | | | B | |
| | GIRL STYLE | 20:00-20:55 | Yumi | | | B | 9/24停課 |
| 二 | 流行拉丁 | 18:30-19:25 | 余沐涵 | 9 | 1,575 | B | 9/4-10/30 |
| 三 | 格鬥有氧 | 18:30-19:25 | 筱筑 | 8 | 1,400 | B | 9/5-10/31 |
| | 美體雕塑有氧 | 19:30-20:25 | 筱筑 | | | | 10/10停課 |
| 四 | 燃脂三合一 | 19:30-20:25 | 冠冠 | 8 | 1,000 | C | 9/6-10/25 |
| | 流行MV | 19:30-20:25 | 欣妤 | | 1,400 | B | |
| 五 | 初級肚皮舞 | 18:30-19:25 | 文妤 | 8 | 1,400 | C | 9/7-10/26 |
| | ZUMBA | 19:30-20:25 | 77 | | | B | |

單堂體驗平均費用+50元，體驗完當日可補差額轉整期課程

## 自由練舞

每週末
18:00-20:00　50元/人次/時段
20:00-22:00　1F A舞蹈教室

# 游泳課程注意事項

注意

- 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、開課不再另外通知。
- 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)
- 課程請假最晚需於上課前一天完成，每期課程折抵兩次為限，依然享有舊生續報九折
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
- 課程結束後如有缺課，每堂課可換等值貴賓，最晚於課程結束一個月內兌換完畢
兌換之免費貴賓券可使用健身房及游泳池，期限為換券當日算起一個月
- 上期學員續報享有9折優惠

## 小泳將 中高級游泳班　單堂體驗 300　3人開班15人滿班

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 | 上課日期 |
|---|---|---|---|---|
| 一、二、四 | 18:00-19:00 | 11 | 2,750 | 9/3-9/28 9/24停課 |
| | | 14 | 3,500 | 10/1-10/30 |
| 一、三、五 | 19:00-20:00 | 11 | 2,750 | 9/3-9/27 10/10停課 |
| | | 13 | 3,250 | 10/1-10/31 |

**參加小泳將報名資格**
- 自由式25M
- 6歲以上

小泳將續報無優惠

## 專業私人教練課程　個別班 及 單次體驗 客製化 教學內容

| | 類別 | 堂數 | 費用 | 單堂體驗 |
|---|---|---|---|---|
| 個別班 | 1對1 | 10 | 10,000 | 1,200 |
| | 1對2 | | 15,000 | 1,800 |
| | 1對3 | | 18,000 | 2,100 |
| | 1對4 | | 20,000 | 2,200 |

**家長陪同收費方式**
＊家長可免費入場
1位學員限1位家長 (以此類推)
＊家長如需使用泳池設施
可享有優惠價55元 (原價110)

## 初、中級 幼兒班
單堂體驗 每人2次優惠價300

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 一、三 | 17:00-18:00 | 7 | 2,800 |
| | 18:00-19:00 | 9 | 3,600 |
| 二、四 | 19:00-20:00 | 8 | 3,200 |
| | | 9 | 3,600 |
| 五 | | 8 | 3,200 |
| 六 | 10:00-11:00<br>14:00-15:00 | 9 | 3,600 |
| 日 | 15:00-16:00 | 9 | 3,600 |

## 初中級 兒童班
單堂體驗 每人2次優惠價200

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 二、四 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 8 | 2,000 |
| | | 9 | 2,250 |
| 三、五 | | 8 | 2,000 |
| | | 8 | 2,000 |
| 六 | 10:00-11:00<br>14:00-15:00 | 9 | 2,250 |
| 日 | 19:00-20:00 | 9 | 2,250 |

## 初, 中, 高級 成人班
單堂體驗 每人2次優惠價300

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 一、三 | 09:00-10:00<br>12:00-13:00 | 7 | 2,450 |
| | | 9 | 3,150 |
| 二、四 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 8 | 2,800 |
| | | 9 | 3,150 |
| 五 | 20:00-21:00 | 8 | 2,800 |
| 六 | 09:00-10:00<br>10:00-11:00 | 9 | 3,150 |
| 日 | 19:00-20:00 | 9 | 3,150 |

## 水中有氧
單堂體驗 每人2次優惠價100

| 星期 | 時間 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 一 | 10:00-11:00<br>15:00-16:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 8 | 1,600 |
| 二 | | 9 | 1,800 |
| 三 | | 8 | 1,600 |
| 四 | | 8 | 1,600 |
| 五 | | 8 | 1,600 |
| 六 | 09:00-10:00 | 9 | 1,800 |

水溫　夏季29°C-30°C　冬季30°C-31°C
高級SPA水療池、烤箱及蒸氣室、兒童戲水池

游泳課程 皆依照個人程度教學
團體開班　非團體程度教學