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
官網:whsc.com.tw
臉書:www.facebook.com/twhsc

萬運臉書

萬運官網

地圖資訊




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

# 臺北市萬華運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

雙月刊第十六期

2019 05▼06月號

# 課程 course 報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

| | |
|---|---|
| 報名時間 | 108年4月5日起 |
| 課程時間 | 108年5月1日起至108年6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。 |

| 2019.05-06月 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 | 週日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 上課日期 | 5/6-6/24 | 5/7-6/25 | 5/8-6/26 | 5/2-6/27 | 5/3-6/28 | 5/4-6/29 | 5/5-6/30 |
| 停課日期 | | | 5/1勞動節 | | 6/7端午節 | | |

## 報名

詳閱簡章 → 選定班別 → 填寫報名表 → 繳費完成報名 → 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
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 | 離峰時段 |
|---|---|---|
| 平日 | 18:00-22:00 | 06:00-18:00 |
| 假日 | 12:00-22:00 | 06:00-12:00 |

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。)

## 月季卡 游泳池+健身房

| 卡別 | 價格 | 使用期限 |
|---|---|---|
| 運動月卡 | 1,500 | 36天 |
| 運動季卡 | 3,500 | 100天 |

有效期內使用次數不限，限本人使用

## 回數票 游泳池+健身房

游泳池一次或健身房一次(不計時)

回數票 10 張 900元

回數票 30 張 2,550元

期限180天，不限本人使用
逾期：游泳池補至原價
健身房一次(限2小時)

## 常態舞蹈堂數卡(此月刊為預約課程，以下舞蹈卡片無法使用)

| 卡別 | 堂數 | 價格 | 換算單堂 | 優惠期 | 逾期補額 | 限用對象/課程 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 舞蹈回數票 | 10 | 1,800 | 180 | 180天 | 20/堂 | 舞蹈常態課程 |
| 獨享卡 | 25 | 3,750 | 150 | 180天 | 50/堂 | 本人/常態、專屬課 |
| 飛輪卡 | 10 | 1,800 | 180 | 90天 | 70/堂 | 本人 |
| | 30 | 4,500 | 150 | 180天 | 100/堂 | 本人 |

## 課程注意事項

- 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。

## 泳池開放時段

每日上午06:00-22:00

## 泳池清場時段

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

## 公益時段

時間　每日08:00-10:00
平日14:00-16:00
(寒暑假國定假日下午不開放)

適用對象　65歲以上、低收入戶
(原住民55歲以上)

可使用　游泳池、健身房、羽球場、桌球場

## 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、運動月卡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

## 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

### B2 ・停車場・機車塔

Times 委由普客24小時停車場營運管理

・24小時開放 注意!22點閉館後・取車請走車道旁
・紅牌 黃牌 請改至活動 或 其他地方停車

### B1 ・25M溫水游泳池 ・常溫池 ・高級SPA水療池 ・親子廁所 ・兒童池 ・AED ・蒸氣室 ・烤箱

### 1F ・服務櫃檯 ・行政辦公室 ・親子空間 ・游泳池入口處 ・棋藝閱覽室 ・哺(集)乳室 ・ATM ・室外小型足球場 ・商品販賣部 ・機車立體停車場

### 2F ・高爾夫模擬器 ・多功能教室 ・舞蹈教室 ・桌球 ・飛鏢機

### 3F ・飛輪教室 ・重量訓練區 ・防護室 ・AED

### 4F ・綜合球場(羽球、籃球) ・攀岩場 ・挑高場地

### 7F ・多功能場地

## 停車場

| 設施項目 | 收費方式 | 備註 |
|---|---|---|
| 機車停車塔 2-4F | 20元/次 | 08:00-22:00 |
| 汽車停車場 | (22:00休館，無法取車) | |
| 日間停車 | 30元/時 | 21:00-08:00 |
| 夜間停車 | 收費80元 | |

## 游泳池

| 收費方式 | 單次 | 備註 |
|---|---|---|
| 全票 | 110元 | |
| 學生 | 80元 | 請出示學生證 |
| 兒童 | 55元 | 幼童為4-6歲 3歲以下免費 (須出示健保卡) |
| 銀髮族 | 50元 | 一般民眾 65歲以上 原住民 55歲以上 (須出示證件) |
| 親子 | 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 | 80元 | 陪同票，不可使用設施 |
| 課程陪同 | 55元 | 游泳常態課程、預約課程、密集班，於當天上課日持上課證，陪同購票入場。 |

## 教室租借

| 收費方式 | 坪數 | 離峰 | 尖峰 |
|---|---|---|---|
| A教室 | 42坪 | 1,000/時 | 2,000/時 |
| B教室 C教室 D教室 | 36坪 | 800/時 | 1,500/時 |

均附設：
擴音機、空調、燈光、落地鏡、林浴空間

## 桌球(7桌)

| 設施項目 | 收費方式 | 設施項目 | 收費方式 |
|---|---|---|---|
| 一桌 | 100元/時 | 球拍 | 50元/支 |

## 高爾夫球模擬道

| 設施項目 | 收費方式 | 設施項目 | 收費方式 |
|---|---|---|---|
| 球道 | 300元/時 | 球桿 | 50元/支 |

高爾夫球卡:每小時再送半小時

## 飛標機

PHOENIXDARTS

| 收費方式 | 備註 |
|---|---|
| 10-40元/局 | 多種模式可以選擇 |

## 健身房

收費方式

50元可使用70分鐘

使用60分鐘
緩衝10分鐘

入閘口後計時70分
逾時需補50元

注意　進場每人務必攜帶毛巾
穿著運動服及運動鞋

## 羽球場(6面)

| 使用時段 | 收費方式 | 設施項目 | 收費方式 |
|---|---|---|---|
| 離峰 | 300元/時 | 球桿 | 50元/支 |
| 尖峰 | 500元/時 | | |

## 多功能運動場/足球場

| 使用時段(每小時) | 1F | 7F |
|---|---|---|
| 離峰時段 | 1,500元 | 1,000元 |
| 尖峰時段 | 2,000元 | 1,500元 |
| 晚上開燈 | 500元 | 300元 |
| 離峰活動包場 | 3,000元 | 2,000元 |
| 尖峰活動包場 | 4,000元 | 3,000元 |

# 球類課程

體驗課程結束後直接報名課程,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！
可依團體需求作客制化課程安排時間及教練，達開班人數即可開班！意洽2375-9900#623

## 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

| 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 | 950 |
| 1對2 | 10,000 | 1,050 |

| 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 |

## 羽毛球

停課日期: 5/1、5/4、5/26、6/2、6/7



| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 親子班 | 三 | 16:00-18:00 | 孫德詮 | 8 | 3,200 |
| 成人羽球假日班 | 六 | 16:00-18:00 | | 6 | 2,400 |
| | 日 | 16:00-18:00 | | | |
| | | 18:00-20:00 | | | |
| 兒童羽球平日班 | 三 | 16:00-18:00 | | 8 | 3,200 |
| | 四 | | | 9 | 3,600 |
| | 五 | | | 8 | 3,200 |
| 兒童羽球假日班 | 六 | 14:00-16:00 | | 8 | 3,200 |
| | 日 | 16:00-18:00 | | 7 | 2,800 |

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

開班人數 5人
滿班人數 10人

## 桌球

停課日期: 5/1、6/7





| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 成人桌球 | 二 | 20:00-22:00 | 吳芮嫻 | 8 | 2,800 |
| | 三 | | | | |
| | 四 | | | 9 | 3,150 |
| | 五 | | | 8 | 2,800 |
| | 六 | 14:00-16:00 | | | |
| | 日 | | | 9 | 3,150 |
| 學生桌球 | 三 | 16:30-18:30 | | 8 | 2,800 |
| | 五 | | | | |
| | 六 | 15:00-17:00 | | | |
| | 日 | | | 9 | 3,150 |

基礎 握拍,正反手擊球,正反首推擋,接發球
進階 正反手磋球,殺球,腳步移位

開班人數 4人
滿班人數 6人

| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 兒童足球平日班 | 二 | 16:30-18:00 | 賴銘豪 | 8 | 2,800 |
| | 三 | | | | |
| | 五 | | | | |
| 週末A班 | 六 | 10:00-11:30 | | 8 | 2,800 |
| 週末B班 | | 14:00-15:30 | | | |
| 週日A班 | 日 | 10:00-11:30 | | 7 | 2,450 |
| 週日B班 | | 14:00-15:30 | | | |

基礎 足球基本動作及體能、傳球
進階 挑球、纏鬥練習

單次體驗400元

開班人數 5人
滿班人數 10人

## 兒童足球

停課日期:
5/1、5/26、6/2、6/7



| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 成人高爾夫 | 二 | 20:00-21:00 | 黃志雄 | 8 | 2,800 |
| | 三 | | | | |
| | 四 | | | 9 | 3,150 |
| | 五 | | | 8 | 2,800 |
| | 六 | 16:00-17:00 | | | |
| | 日 | | | 6 | 2,100 |
| 學生高爾夫 | 三 | 16:00~17:00 | | 8 | 2,800 |
| | 五 | | | | |
| | 六 | 16:00~17:00 | | | |
| | 日 | | | 7 | 2,450 |

基礎 基本動作(握法、站姿、瞄準動作、轉動揮桿的方法、技巧及軀幹轉動)、高爾夫球禮儀、規則
進階 揮桿技巧,短擊技巧

開班人數 4人
滿班人數 10人

## 高爾夫

停課日期:
5/1、5/26、6/2、6/7



| 類別 | 星期 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 學生擊劍班 | 一 | 16:30-18:00 | 鬥魚擊劍教學團隊 | 8 | 2,800 |
| | 二 | | | | |
| | 三 | | | | |
| | 五 | | | | |
| 成人擊劍班 | 二 | 18:30-20:00 | | 8 | 2,800 |
| | | 20:00-21:30 | | | |
| | 三 | 18:30-20:00 | | | |
| | | 20:00-21:30 | | | |

國小、國中擊劍班及成人擊劍班：期課價 350 元，單堂體驗 400 元

開班人數 4人
滿班人數 20人

## 西洋劍

停課日期: 5/1、6/7



# 舞蹈課程 預約性課程單堂體驗特價!!!

(該課程平均費用+50元，體驗當日可補差額轉整期課程。)









## 童樂課程

*兒童瑜珈課請自備瑜珈墊

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 | 教室 | 開課人數 | 滿班人數 | 上課/停課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 兒童芭蕾(6-10歲) | 16:30-17:25 | 筱菁 | 8 | 2,000 | D | 4 | 15 | 5/7-6/25 |
| 三 | 兒童律動(6-10歲) | 16:30-17:25 | 芝芝 | 8 | 2,000 | D | 4 | 15 | 5/8-6/26(5/1勞動節) |
| 五 | 兒童體能(6-10歲) | 16:30-17:25 | FURBY | 8 | 2,000 | D | 4 | 15 | 5/3-6-28(6/7端午節) |
| 六 | 幼兒芭蕾(3-5歲) | 10:00-10:55 | NANA | 9 | 2,700 | D | 3 | 15 | 5/4-6/29 |
| | 幼兒律動(3-5歲) | 14:00-14:55 | 威比 | | 2,700 | D | 3 | 15 | |
| 日 | 幼兒律動(3-5歲) | 10:00-10:55 | FURBY | 9 | 2,700 | D | 3 | 15 | 5/5-6/30 |
| | 兒童瑜珈(6-10歲) | 11:00-11:55 | FURBY | | 2,250 | D | 4 | 15 | |

★推薦老師



格鬥有氧 筱筑 老師











基礎有氧 圻惠 老師

## 預約性瑜珈課程

瑜珈、皮拉提斯、曲線雕塑等課程，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

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 | 教室 | 開課人數 | 滿班人數 | 上課/停課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 樂活瑜珈(初級) | 10:00-10:55 | 芯如 | 8 | 1,400 | D | 6 | 25 | 5/6-6/24 |
| | 深層塑身瑜珈(中級) | 19:30-20:25 | 呂天姬 | | | D | 6 | 25 | |
| | 纖體流暢瑜珈(中級) | 20:30-21:25 | 芯如 | | | D | 6 | 25 | |
| 二 | 皮拉提斯 | 09:00-09:55 | Grace | 8 | 1,400 | B | 10 | 25 | 5/7-6/25 |
| | 雕塑皮拉提斯 | 19:30-20:25 | 余沐涵 | | | B | 6 | 25 | |
| | 美體塑身瑜珈 | 20:00-20:55 | 呂天姬 | | | D | 6 | 25 | |
| | 養身舒壓瑜珈 | 21:00-21:55 | 呂天姬 | | | D | 6 | 25 | |
| | 雕塑瑜珈 | 20:30-21:25 | CiCi | | | C | 6 | 25 | |
| 三 | 曲線雕塑瑜珈(初級) | 10:00-10:55 | 蕭順心 | 8 | 1,400 | D | 6 | 25 | 5/8-6/26(5/1勞動節) |
| | 陰陽瑜珈(初級) | 19:30-20:25 | 蓓蓓 | | | D | 6 | 25 | |
| 四 | 瑜伽提斯(1.5hr) | 09:30-10:55 | Grace | 9 | 2,250 | D | 10 | 25 | 5/2-6/27 |
| | 窈窕塑身瑜珈(初級) | 10:15-11:10 | 戴心怡 | | | C | 6 | 25 | |
| | 美體瘦身瑜珈（初級) | 19:00-19:55 | 蕭順心 | | | D | 6 | 25 | |
| 五 | 伸展瑜珈(中級) | 10:00-10:55 | 翁淑華 | 8 | 1,400 | D | 6 | 25 | 5/3-6-28(6/7端午節) |
| | 肩頸放鬆瑜珈(初級) | 19:30-20:25 | 芯如 | | | D | 6 | 20 | |
| 六 | 硬漢瑜珈(中級) | 16:10-17:05 | 阿酸 | 9 | 1,575 | D | 6 | 20 | 5/4-6/29 |
| 日 | 基礎瑜珈(初級) | 10:00-10:55 | 蓓蓓 | 9 | | A | 6 | 25 | 5/5-6/30 |



歡迎企業場租、活動展演、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)2375-9900

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

## 預約性舞蹈課程 早安深呼吸

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 | 教室 | 開課人數 | 滿班人數 | 上課/停課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 格鬥有氧 | 09:00-09:55 | ★筱筑 | 8 | 1,400 | B | 6 | 25 | 5/6-6/24 |
| | 基礎有氧 | 10:30~11:25 | ★圻惠 | | | B | 6 | 25 | |
| 二 | 肚皮舞基礎舞碼班 | 10:30-11:25 | 洪楡婷 | 8 | 1,400 | C | 6 | 25 | 5/7-6/25 |
| | ZUMBA | 10:00-10:55 | Sasa | | | C | 6 | 25 | |
| 三 | 燃脂肚皮舞有氧律動 | 10:00-10:55 | 洪楡婷 | 8 | 1,400 | B | 6 | 25 | 5/8-6/26(5/1勞動節) |
| 四 | 浪漫中東肚皮舞（初級） | 12:00-12:55 | 吳紫綾 | 9 | 1,575 | B | 6 | 25 | 5/2-6/27 |
| | 解除頂摳摳肌肉伸展 | 13:00-13:55 | 吳紫綾 | | | B | 6 | 25 | |
| 五 | ZUMBA | 09:30-10:25 | Sasa | 8 | 1,400 | B | 6 | 25 | 5/3-6-28 |
| 六 | iPARTY有氧 | 10:00-10:55 | Sasa | 9 | 1,575 | B | 6 | 25 | 5/4-6/29 |

## 預約性舞蹈課程 晚安派對

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 教練 | 堂數 | 費用 | 教室 | 開課人數 | 滿班人數 | 上課/停課日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 拳擊有氧 | 18:30-19:25 | Owen | 8 | 1,400 | C | 6 | 25 | 5/6-6/24 |
| | 舞動派對有氧 | 19:00-19:55 | Jolene | | | B | 6 | 25 | |
| | 動態基礎雕塑 | 20:00-20:55 | Jolene | | | B | 6 | 25 | |
| | 肌力有氧 | 20:30-21:25 | 冠萍 | | | B | 6 | 25 | |
| 二 | 流行拉丁 | 18:30-19:25 | 余沐涵 | 8 | | B | 6 | 25 | 5/7-6/25 |
| | 肌力有氧 | 21:00-21:55 | 冠萍 | | | B | 6 | 25 | |
| 三 | 格鬥有氧 | 18:30-19:25 | ★筱筑 | 8 | | B | 6 | 25 | 5/8-6/26(5/1勞動節) |
| | 美體雕塑有氧 | 19:30-20:25 | | | | | | | |
| 四 | 流行廋身有氧 | 19:30-20:25 | Jolene | 9 | 1,575 | C | 6 | 25 | 5/2-6/27 |
| | 流行MV | 19:30-20:25 | 欣妤 | | | B | 6 | 25 | |
| 五 | ZUMBA | 19:30-20:25 | 77 | 8 | 1,400 | B | 6 | 25 | 5/3-6-28(6/7端午節) |

# 綜合訓練課程

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 | 最低人數 | 上限 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 燃脂拳擊 初 | 19:30-20:25 | 小闕 | 8 | 1,600 | 防護室 | 3 | 10 |
| | 功能肌訓 初 | 19:30-20:25 | Lafin | | | 課程教學區 | | 9 |
| | 體能訓練 | 18:30-19:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| | 核心肌訓 初 | 19:30-20:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| | 體能訓練 初 | 20:30~21:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| 二 | 銀髮活力 | 09:00-09:55 | 小牛 | 8 | 400 | 課程教學區 | 5 | 15 |
| | 跑者訓練 初 | 19:30-20:25 | Lafin | | 1,600 | 課程教學區 | 3 | 9 |
| | 體能訓練 | 18:30-19:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| | BootCamp 中 | 19:30-20:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| 三 | 徒手核心 中 | 18:30-19:25 | 皓鈞 | 8 | 1,600 | 課程教學區 | | 9 |
| | 功能肌訓 中 | 19:30-20:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| | 體能訓練 中 | 20:30-21:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| 四 | 銀髮 活力 | 09:00-09:55 | 小牛 | 9 | 450 | 課程教學區 | 5 | 15 |
| | 合氣道 入門 | 19:30-21:00 | 林追遠 | | 2,025 | D教室 | 3 | 20 |
| | 競技拳擊 初階 | 19:30-20:25 | 小闕 | | 1,800 | 防護室 | | 10 |
| | BootCamp 中 | 18:30-19:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| 五 | 核心肌訓 入門 | 19:30-20:25 | ★安瑋 | 8 | 1,600 | 課程教學區 | | 9 |
| | 基礎體能 初階 | 20:30-21:25 | 皓鈞 | | | 課程教學區 | | 9 |
| 六 | 散打 入門 | 13:00-14:00 | 黃國洋 | 9 | 1,800 | D教室 | | 20 |
| | 徒手核心 入門 | 18:30-19:25 | 萬運師資 | | | 課程教學區 | | 9 |
| 日 | 功能肌訓 入門 | 14:00-14:55 | 萬運師資 | 9 | 1,800 | 課程教學區 | | 9 |
| | 平衡球肌力 入門 | 20:30-21:25 | 萬運師資 | | | 課程教學區 | | 9 |

★主打星



綜合訓練教練 安瑋 老師

單堂體驗

團體課平均費用+50元
，體驗完當日可補差
額轉整期課程

# 懸吊訓練課程



★主打星

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 一 | TRX 初-中階 | 18:30-19:25 | ★安瑋 | 8 | 3,000 |
| | TRX 中階 | 19:30-20:25 | 菁菁 | | |
| 二 | TRX 入門 | 14:00-14:55 | 子俏 | 8 | 2,400 |
| | TRX 初階 | 18:30-19:25 | 晟秝 | | 3,000 |
| | TRX 中階 | 19:30-20:25 | 萬運師資 | | |
| | TRX 初階 | 20:30-21:25 | 晟秝 | | |
| 三 | TRX 中階 | 15:30-16:25 | ★SUN | 8 | 2,400 |
| | TRX 中階 | 18:30-19:25 | ★安瑋 | | 3,000 |
| | TRX 中-高階 | 20:30-21:25 | 萬運師資 | | |
| 四 | TRX 中階 | 12:15-13:10 | 子俏 | 9 | 2,700 |
| | TRX 初階 | 19:30-20:25 | ★安瑋 | | 3,375 |
| | TRX 中-高階 | 20:30-21:25 | kitty | | |
| 五 | TRX 初階 | 12:15-13:10 | 子俏 | 8 | 2,400 |
| | TRX 初階 | 18:30-19:25 | 萬運師資 | | 3,000 |
| | TRX 初-中階 | 19:30-20:25 | 阿哲 | | |
| 六 | TRX 初階 | 15:00-15:55 | 阿酸 | 9 | 3,375 |
| | TRX 中階 | 19:30-20:25 | ★安瑋 | | |
| 日 | TRX 初階 | 15:00-15:55 | 萬運師資 | 9 | 3,375 |
| | TRX 初階 | 19:30-20:25 | 萬運師資 | | |

★主打星



TRX教練 SUN 老師

# TRX

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。

開班人數 3人

滿班人數 14人

教室 TRX團體訓練區

# 飛輪有氧課程

單堂體驗 250元/堂 有開班未滿班之班級可開放單堂體驗 歡迎您一起加入歡樂、學瘦的飛輪有氧課程

首次開班報名整期9折享優惠，歡迎來電預約：02-23759900#618

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

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 燃脂飛輪 初 | 12:20-13:10 | JERRY | 8 | 1,600 |
| | 下坡飛輪 入門 | 18:45-19:25 | 咩咩 | | 1,360 |
| | 上坡飛輪 高 | 19:30-20:20 | 咩咩 | | 1,600 |
| | 樂活飛輪 初 | 20:30-21:20 | 曾玲芳 | | |
| 二 | 瘦身飛輪 初 | 19:30-20:20 | 強納生 | 8 | 1,600 |
| | 動感飛輪 初 | 20:30-21:20 | | | |
| 三 | 塑身飛輪 中 | 19:30-20:20 | Jack | 8 | 1,600 |
| | 紓壓飛輪 初 | 20:30-21:20 | Funny | | |
| 四 | 燃脂飛輪 初 | 18:30-19:20 | ★Maggie | 9 | 1,800 |
| | 入門飛輪 入門 | 19:30-20:20 | | | |
| | 紓壓飛輪 初中 | 20:30-21:20 | Fanny | | |
| 五 | 入門飛輪 入門 | 19:30-20:20 | 大月 | 8 | 1,600 |
| | 初學飛輪 初 | 20:30-21:20 | | | |
| 六 | 瘦身飛輪 初 | 19:30-20:20 | 強納生 | 9 | 1,800 |
| 日 | 雕塑飛輪 初 | 14:30-15:20 | 萬運師資 | 9 | 1,800 |
| | 活力飛輪 初 | 19:30-20:20 | 萬運師資 | | |

★主打星



飛輪教練 Maggie 老師



包班人數 5-20人

開班人數 5人

滿班人數 25人

# 循環訓練課程

## 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。

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 | 最低 | 上限 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一三五 | 午間三十分鐘循環訓練 | 12:15-12:45 | Lafin | 24 | 3,600 | 課程教學區 | 3 | 10 |

# 體適能私人訓練課程

減脂減重、體態雕塑、局部性鍛鍊、核心肌力強化、運動姿勢調整

| | 1對1 | | | 1對2 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 堂數 | 5 | 10 | 20 | 5 | 10 |
| 費用 | 7,500元 | 12,000元 | 21,600元 | 12,500元 | 18,000元 |
| 贈送TANITA檢測 | 一次 | 兩次 | 三次 | 各一次 | 各兩次 |
| 使用期限 | 5週 | 10週 | 20週 | 5週 | 10週 |
| 單堂體驗 | 1,500元(含檢測) | | | 2,500元(含檢測) | |



## 身體組成測量 TANITA® 塔尼達

體組成分析
附詳細報告
200元

身體脂肪 ▪ 內臟脂肪
基礎代謝 ▪ 部位肌肉
身體年齡 ▪ 體型判定
水分含量 ▪ 骨頭質量

# 游泳課程 單堂優惠價每人限 2 次

(該課程平均費用+50元，體驗當日可補差額轉整期課程。)

### 游泳分級

從基礎的認識水性到閉氣、漂浮、打水、潛水一直到划手練習，教學內容延伸以自身安全的能力為重心，學習目標能以自救。

### 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50M換氣 3 次以上，捷式、仰式、蛙式。



★推薦游泳教練

小泳將教練 **黑人** 教練

《教學專項》
游泳四式矯、仰、蛙、捷姿勢矯正

《教學年齡層》
幼兒、兒童、成人、銀髮族

## ★小泳將

| 星期 | 時間 | 上課/停課日期 | 級數 | 堂數 | 費用 | 單堂體驗 | 開課/滿班人數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 5/6-6/24 | 中級<br>高級 | 8 | 2,000 | 優惠價<br>200 | 3人開班<br>15人滿班 |
| 二 | | 5/7-6/25 | | 8 | 2,000 | | |
| 三 | | 5/8-6/26(5/1停課) | | 8 | 2,000 | | |
| 四 | | 5/2-6/27 | | 9 | 2,250 | | |
| 五 | | 5/3-6/28(6/7停課) | | 8 | 2,000 | | |

**報名資格** 1.自由式換氣25M　2.年齡達6歲以上皆可參加

**所需訓練器材** 蛙鞋、小浮板、划手板

## 泳池課程

| | 星期 | 時間 | 上課/停課日期 | 級數 | 堂數 | 費用 | 單堂體驗 | 開課/滿班人數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 幼兒班 | 一、三 | 17:00-18:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 5/6-5/29(5/1停課) | 初級<br>中級 | 8 | 3,200 | 優惠價<br>300 | 3人開班<br>5人滿班 |
| | | | 6/3-6/26 | | 8 | 3,200 | | |
| | 二、四 | | 5/2-5/30 | | 9 | 3,600 | | |
| | | | 6/4-6/27 | | 8 | 3,200 | | |
| | 五 | | 5/3-6/28(6/7停課) | | 8 | 3,200 | | |
| | 六 | 10:00-11:00<br>14:00-15:00<br>15:00-16:00 | 5/4-6/29 | | 9 | 3,600 | | |
| | 日 | | 5/5-6/30 | | 9 | 3,600 | | |
| 兒童班 | 二、四 | 18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 5/2-5/30 | 初級<br>中級 | 9 | 2,250 | 優惠價<br>200 | 5人開班<br>10人滿班 |
| | | | 6/4-6/27 | | 8 | 2,000 | | |
| | 三、五 | | 5/3-5/31(5/1停課) | | 9 | 2,250 | | |
| | | | 6/5-6/28(6/7停課) | | 7 | 1,750 | | |
| | 六 | 10:00-11:00<br>14:00-15:00<br>19:00-20:00 | 5/4-6/29 | | 9 | 2,250 | | |
| | 日 | | 5/5-6/30 | | 9 | 2,250 | | |
| 成人班 | 一、三 | 09:00-10:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00<br>20:00-21:00 | 5/6-5/29(5/1停課) | 初級<br>中級<br>高級 | 8 | 2,800 | 優惠價<br>300 | 5人開班<br>10人滿班 |
| | | | 6/3-6/26 | | 8 | 2,800 | | |
| | 二、四 | | 5/2-5/30 | | 9 | 3,150 | | |
| | | | 6/4-6/27 | | 8 | 2,800 | | |
| | 五 | | 5/3-6/28(6/7停課) | | 8 | 2,800 | | |
| | 六 | 09:00-10:00<br>10:00-11:00<br>19:00-20:00 | 5/4-6/29 | | 9 | 3,150 | | |
| | 日 | | 5/5-6/30 | | 9 | 3,150 | | |

## 水中有氧

| 星期 | 時間 | 上課/停課日期 | 級數 | 堂數 | 費用 | 單堂體驗 | 開課/滿班人數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 09:00-10:00<br>10:00-11:00<br>15:00-16:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00 | 5/6-6/24 | 初級 | 8 | 1,600 | 優惠價<br>100 | 16歲以上<br>6人開班<br>25人滿班 |
| 二 | | 5/7-6/25 | | 8 | 1,600 | | |
| 三 | | 5/8-6/26(5/1停課) | | 8 | 1,600 | | |
| 四 | | 5/2-6/27 | | 9 | 1,800 | | |
| 五 | | 5/3-6/28(6/7停課) | | 8 | 1,600 | | |
| 六 | | 5/4-6/29 | | 9 | 1,800 | | |

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。

## 專業私人教練課程

| | 類別 | 堂數 | 費用 | 單堂體驗 |
|---|---|---|---|---|
| 個別班 | 1對1 | 10 | 10000 | 1200 |
| | 1對2 | 10 | 15000 | 1800 |
| | 1對3 | 10 | 18000 | 2100 |
| | 1對4 | 10 | 20000 | 2200 |

### 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。

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。
- 舊生續報享有9折優惠。