

營業時間:06:00-22:00

NEW TAIPEI CITY WUGU CIVIL SPORTS CENTER



五股

國民運動中心

5
月
份

6
月
份

2021年

課程簡章

課程優惠
3/29-4/18

購買

享88折



新北市五股區成泰路三段296號



TEL: 02 2292 8255

分機 #121 #122 #123



新北市五股國民運動中心

課程須知 / 注意事項

游泳池課程

- *單堂體驗報名前需請洽櫃檯是否滿班，未達滿班人數即可報名參加。
- *兒童幼兒長期班檢定一季一次，時間另行公告
- 1. 游泳班費用包含：教練費、門票、保險、教材。
- 2. 請依照對象、程度選擇適合的班級固定上課。
- 3. 本課程購買後不得轉讓他人。
- 4. 游泳班、水中有氧請於第一堂課前10分鐘攜帶1張1吋大頭照至泳池櫃檯辦理專屬個人上課證。
- 5. 如未達開班人數，於課前五日電話通知轉班或全額退費，若正常開班則不另行通知。
- 6. 課程開始之購買課程需於購買日後七日內開卡上課。
- 7. 請自備泳衣、泳褲、泳帽、蛙鏡、毛巾及盥洗用具。
- 8. 上課證遺失補發工本費用50元
- 9. 凡經醫師診斷，禁止游泳及有傳染性疾病者勿參加身體如有特殊狀況不舒服需先告知老師評估是否適合本課程。
- 10. 逢寒、暑假中心長期課程暫停，課程期限順延至寒、暑假結束後，中心另通知恢復正常上課。
- 11. 本中心保有開課與否的權利，未滿開班人數恕無法開班。
- 12. 持游泳上課證至櫃檯報名，可享有舊生9折優惠(水中有氧除外)
- 13. 未滿12歲兒童於課程結束後須有家長或年滿18歲以上之成人陪同，方可留下使用設施。
- 14. 本中心保留注意事項解釋、修改之權利。

【缺課】 開卡後之課程需於使用期限內使用完畢購買堂數，學員缺課不另行補課缺課之堂數可至泳池櫃檯換取體驗券兩張/1堂(水中有氧課程一張/1堂)

【停課】 逢颱風、地震等天災，以新北市政府公告為準，中心不另行通知，受影響之課程由中心另行通知補課方式。

【轉班/退費】

1. 如未達開班人數，於課前五日電話通知轉班或全額退費，若正常開班則不另行通知。
2. 學員因傷、病等不可抗力之因素需辦理退費，請出示醫生證明至櫃檯辦理。

【退費】

※如人數不足未能開班者，憑電子發票證明聯正本、交易明細、原信用卡及原刷卡單於原報名櫃檯辦理全額退費，於中心電話通知未開課後三十天內辦理※

1. 報名本中心課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用。
2. 該課程上課當日退費者，當日課程之費用無法退費。
3. 當期退費金額計算方式：
【當期繳交費用-(單堂體驗價x該課程已完成堂數)】-違約金=退費金額
違約金=【當期繳交費用-(單堂體驗價x該課程已完成堂數)】x0.2
4. 開立公司行號統編者，若非當期發票或無原當期發票，請攜帶統一發票章及公司大小章至櫃檯辦理。
5. 因傷害、疾病、懷孕或因不可抗拒因素之需要者...等，提出證明文件可免於支付違約金。
6. 信用卡付款注意事項:若使用信用卡消費，辦理任何異動，請一併攜帶【原信用卡及信用卡簽單】，信用卡消費辦理異動時，會進行刷退/刷卡動作，恕無法更換現金。



水中有氧

游泳池課程

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	使用期限	人數	單堂體驗
AW1	水中有氧	9堂	一	19:30-20:10	1,710	13歲以上	兩個月	20滿班	240
AW2			二				兩個月		240
備註	*請自備泳衣、褲、泳帽及蛙鏡、盥洗用具及毛巾 *水深因素建議身高155cm以上。								

個別班課程

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	使用期限	人數	單堂體驗
IC1V1	1V1	10堂	可與教練協調 上課時間		10,000	3歲以上	三個月	一位免費 陪同入場	1,300
IC1V2	1V2				13,000			二位免費 陪同入場	1,600
IC1V3	1V3				15,000			三位免費 陪同入場	1,800
備註	*個別課程請至櫃台購買，填寫預約單以便中心安排教練								

銀髮游泳班

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	使用期限	人數	單堂體驗
ODC10	銀髮班	10堂	週一 週三 週五	10:10-11:20	1,750	60歲以上	二個月	6-12人	250

成人班課程

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	使用期限	人數	單堂體驗
AB5	成人班	5堂	週一	09:00-10:10	1,500	13歲以上	一個月	4-12人	350
AH5				19:00-20:10					
AI5				20:10-21:20					
AB12		12堂	週二	09:00-10:10	3,000		二個月		
AH12				19:00-20:10					
AI12				20:10-21:20					
AB24		24堂	週四	09:00-10:10	5,500		三個月		
AH24				19:00-20:10					
AI24				20:10-21:20					
		合購	50堂				11,500		
備註	*合購課程：需至中心櫃台購買<優惠課程不折扣、不得轉讓、恕不退費 *不限時段、最多五人合購(兒童、成人)>								

課程 1.現場報名:至本中心櫃檯填寫預約
報名 2.網路報名:下載app註冊



iOS

Android

兒童班課程

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	使用期限	人數	單堂體驗
CH5	兒童班	5堂	週一 週二 週三	19:00-20:10	1,500	7-12歲	一個月	4-12人	350
CH12		12堂			3,000		二個月		
CH24		24堂			5,500		三個月		
CI5		5堂	週四 週五	20:10-21:20	1,500		一個月		
CI12		12堂			3,000		二個月		
CI24		24堂			5,500		三個月		
備註		*家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票							

幼兒專班課程

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	使用期限	人數	單堂體驗
TH10	幼兒專班	10堂	週一 週二 週三 週四 週五	19:00-20:10	3,850	3-6歲	三個月	3-7人	430
備註	*幼兒班學員需檢定級數五級內 *家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票								

假日週六班

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	使用期限	人數	單堂體驗		
WTB6	幼兒專班	6堂	每週六	09:10-10:20	2,310	3-6歲	二個月	3-7人	430		
WTC6				10:40-11:50							
WTF6				15:00-16:10							
WHB6	兒童班			09:10-10:20	1,800	7-12歲				4-12人	350
WHC6				10:40-11:50							
WHF6				15:00-16:10							
WAC6	成人班	10:40-11:50	1,800	13歲以上	4-12人						

New

兒童課後兩棲水陸班

代號	課程名稱	堂數	日期	時間	價錢	年齡限制	人數	單堂體驗	課程時間	
HO1	New	9	三	15:00-16:10	2,250	7-12歲	6人開班	300	70分鐘	
HO2	兩棲水上班 (游泳班)	8	四	16:30-17:40	2,000					
HO3		8	五	16:30-17:40	2,000					
CO1	New	9	三	14:00-15:00	1,800		7人開班	230	60分鐘	
CO2	兩棲陸上班 (綜合體能)	8	四	16:30-17:30	1,600					
CO3		8	五	16:30-17:30	1,600					
HC1	New	9	三	14:30-16:00	2,700		5人開班	350	90分鐘	
備註	*相關規定及注意事項依期課程須知為主。									

游泳池課程

課程須知/注意事項

為保障學員權益，報名前請詳閱簡章內報名相關規則須知。
線上購買或現場購買者上課前10分鐘至3F教室報到點名。

1. 凡經醫師診斷，有傳染性疾病者勿參加，身體如有特殊狀況不舒服需先告知老師評估是否適合本課程。
2. 請穿著運動服裝，乾淨室內運動鞋、毛巾及水。
3. 本中心設有淋浴設備及館內投幣式置物櫃/吹風機。
4. 依照各人選擇適合的班級固定上課。
5. 課程購買後不得轉讓他人使用。
6. 本中心保留注意事項解釋、修改之權利。

【未開班】

1. 如未達開班人數，於開課前五日電話通知轉班或全額退費，若正常開班則不另行通知請依選擇之時段準時上課。
2. 未開班者如需轉班，請至中心櫃檯辦理，造成您的不便請見諒。
3. 未開班者如需退費，請詳閱退費規定。

【插班】

1. 第二堂課程開始前可接受插班，需於課前至櫃檯詢問是否滿班，未滿班即可報名上課，第二堂課程開始後恕不接受插班。
2. 若辦理插班計算方式為：剩餘堂數x課程單價(需至櫃檯辦理)恕無享有期課優惠。
3. 插班補課限請假一堂，補課方式請詳閱補課規定。

【轉班】

1. 轉班請於原定開班日前持購買證明至櫃檯辦理(轉於未滿班之課程)。
2. 課程開始後恕不接受轉班、轉讓。

【展延】

1. 學員因傷、病等不可抗力之因素需辦理展延需持相關證明文件辦理，限展延一次。

【請假】

1. 因病、傷、出國、喪、生理假等不可抗力之因素請假於課程開始前一小時皆可致電本中心櫃檯請假，或至櫃檯請假，無故缺課者或逾時視同放棄本課程權益，不另補課，可換取運動體驗券(體適能中心·游泳池單次入場)。
2. 每人每期無論假別限請假兩次，課程請假之堂數請於課程結束後七日內至1F櫃台繳交就醫證明或其他相關證明。

【補課/缺課】

1. 缺課之堂數，請於課程結束後七日內至櫃檯換取運動體驗券(體適能中心·游泳池單次入場)。
2. 請假之堂數，可預約(當期或下一期)第三堂課後未滿班之相同價位課程進行補課或補差額選取高價位之課程，請假之堂數需於下一期前完成補課，逾時不另接受補課。

【停課】

1. 逢颱風、地震等天災，由新北市政府公告為準，受影響之課程依補課辦法辦理。

【退費】

※如人數不足未能開班者，憑電子發票證明聯正本、交易明細、原信用卡及原刷卡單於原報名櫃檯辦理全額退費，於中心電話通知未開課後三十天內辦理※

1. 報名本中心課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用。
2. 該課程上課當日退費者，當日課程之費用無法退費。
3. 當期退費金額計算方式：【當期繳交費用-(單堂體驗價x該課程已完成堂數)】-違約金=退費金額
違約金=【當期繳交費用-(單堂體驗價x該課程已完成堂數)】x0.2
4. 開立公司行號統編者，若非當期發票或無原當期發票，請攜帶統一發票章及公司大小章至櫃檯辦理。
5. 因傷害、疾病、懷孕或因不可抗拒因素之需要者等，提出證明文件可免於支付違約金。
6. 信用卡付款注意事項若使用信用卡消費，辦理任何異動，請一併攜帶【原信用卡及信用卡簽單】，信用卡消費辦理異動時，會進行刷退/刷卡動作，恕無法更換現金。

體適能
·
韻律課程



iOS



Android

瑜珈

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1K	一	塑身修復瑜珈	Amanda	09:00-10:25	1,620	9	韻律教室
2K		陰陽瑜珈	Amanda	10:30-11:25	1,080	9	韻律教室
3K		基礎瑜珈	Ping	14:00-14:55	1,080	9	韻律教室
4K		雕塑瑜珈	Ping	15:00-15:55	1,080	9	韻律教室
5K		瑜珈提斯(平衡筒)	阿寶	18:00-18:55	1,080	9	韻律教室
6K	二	New 基礎瑜珈	凱薩琳	09:00-09:55	1,080	9	韻律教室
7K		皮拉提斯	詠甄	10:00-10:55	1,080	9	韻律教室
8K		皮拉提斯(滾筒)	詠甄	11:00-11:55	1,350	9	3F運動區
9K		伸展瑜珈	Yuna	16:00-16:55	1,080	9	韻律教室
10K		基礎瑜珈	Ping	20:00-20:55	1,080	9	韻律教室
11K		舒緩瑜珈	Ping	21:00-21:55	1,080	9	韻律教室
12K	三	皮拉提斯	詠甄	09:00-09:55	1,080	9	韻律教室
13K		New 雕塑瑜珈球	Isabella	09:00-09:55	1,350	9	3F運動區
14K		燃脂瑜珈(★★)	Isabella	10:00-10:55	1,080	9	韻律教室
15K		New 和緩陰瑜珈	Arlena	13:00-13:55	1,080	9	韻律教室
16K		美感雕塑瑜珈	Anne	19:00-19:55	1,080	9	韻律教室
17K	雕塑舒展瑜珈	珊珊	21:00-21:55	1,350	9	3F運動區	
18K	四	New 經絡瑜珈	陳玉玲	11:00-11:55	960	8	韻律教室
19K		療愈伸展瑜珈	Kira	14:00-14:55	960	8	韻律教室
20K		舒壓能量瑜珈	陳雅慧	19:00-19:55	1,200	8	3F運動區
21K		平衡伸展瑜珈	陳雅慧	20:00-20:55	1,200	8	3F運動區
22K		經絡放鬆瑜珈	陳雅慧	21:00-21:55	960	8	韻律教室
23K	五	經絡養身陰瑜珈	Amanda	09:00-10:25	1,440	8	韻律教室
24K		基礎瑜珈	Amanda	10:30-11:25	960	8	韻律教室
25K		塑身修復瑜珈	Amanda	15:00-15:55	960	8	韻律教室
26K		基礎瑜珈	Amanda	19:00-19:55	960	8	韻律教室
27K	六	活力瑜珈	阿寶	09:00-10:25	1,620	9	韻律教室
28K		New 哈達核心瑜珈	凱薩琳	14:00-14:55	1,350	9	3F運動區
29K		New 舒緩瑜珈	陳玉玲	16:00-16:55	1,080	9	韻律教室
30K		瑜珈提斯	阿寶	19:00-19:55	1,080	9	韻律教室
31K	日	New 輕鬆瑜珈	陳玉玲	09:00-09:55	1,080	9	韻律教室
32K		瑜珈提斯	可麗	14:00-15:25	1,620	9	3F運動區
33K		基礎瑜珈	阿寶	17:00-17:55	1,080	9	韻律教室
備註	*8K皮拉提斯(滾筒): 需自備90公分瑜珈滾筒 *代碼1K、代碼23K、代碼27K、代碼32K: 課程時間為85分鐘						

課程 1.現場報名:至本中心櫃檯填寫預約
報名 2.網路報名:下載app註冊



iOS

Android

空中瑜珈

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1D	一	New 空中瑜珈	艾蜜莉	10:00-10:55	3,870	9	3F運動區
2D		空中瑜珈	抱抱	19:00-19:55	3,870	9	3F運動區
3D		空中瑜珈	抱抱	20:00-20:55	3,870	9	3F運動區
4D	三	空中瑜珈	抱抱	11:00-11:55	3,870	9	3F運動區
5D		New 懸吊美感空瑜	訥訥	15:00-15:55	3,870	9	3F運動區
6D	四	New 懸吊美感空瑜	訥訥	21:00-21:55	3,440	8	3F運動區
7D	五	New 空中瑜珈	艾蜜莉	15:00-15:55	3,440	8	3F運動區
8D	六	低空療癒瑜珈	阿寶	20:00-20:55	3,870	9	3F運動區

幼兒/兒童課程

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1Z	一	New 幼兒體適能舞蹈	可麗	17:00-17:55	1,350	9	韻律教室
CO1	三	New 兒童綜合體能	中心教練	14:00-15:00	1,800	9	3F運動區
CO2	四	New 兒童綜合體能	中心教練	16:30-17:30	1,600	8	3F運動區
2Z		大幼芭蕾律動	霏霏	17:00-17:55	1,200	8	韻律教室
CO3	五	New 兒童綜合體能	中心教練	16:30-17:30	1,600	8	3F運動區
3Z		New 兒童MV舞蹈	小筑	20:00-20:55	1,200	8	3F運動區
4Z	六	兒童MV舞蹈	小筑	14:00-14:55	1,350	9	韻律教室
5Z	日	幼兒芭蕾	琳琳	10:00-10:55	1,350	9	韻律教室
6Z		幼兒律動	霏霏	14:00-14:55	1,350	9	韻律教室
備註	*幼兒3-5歲 *大幼5-8歲*兒童7-12歲						

體態校正課程

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1W	二	New 展棍肌肉深層伸展	Angel	19:00-19:55	1,350	9	韻律教室
2W	四	脊椎骨盆膝蓋校正	Angel	18:00-18:55	960	8	韻律教室

課程 1.現場報名:至本中心櫃檯填寫預約
報名 2.網路報名:下載app註冊



iOS

Android

有氧/舞蹈

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1G	一	New HIIT間歇有氧	Isabella	10:00-10:55	1,350	9	3F運動區
2G		動感Iparty有氧	Sun	11:30-12:25	1,080	9	韻律教室
3G		中東肚皮舞	可麗	16:00-16:55	1,080	9	韻律教室
4G		舞蹈律動養成(★★)	佳妍	19:00-19:55	1,080	9	韻律教室
5G		韓風流行舞蹈	佳妍	20:00-20:55	1,080	9	韻律教室
6G		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	21:00-21:55	1,080	9	韻律教室
7G	二	New 流行MV舞蹈	訥訥	09:00-09:55	1,080	9	韻律教室
8G		New 活力Zumba有氧	Yuna	14:00-14:55	1,080	9	韻律教室
9G	二	戰鬥拳擊有氧	Angel	18:00-18:55	1,080	9	韻律教室
10G		韓風流行舞蹈	佳妍	19:00-19:55	1,080	9	韻律教室
11G		爆汗Zumba	小筑	21:00-21:55	1,350	9	3F運動區
12G	三	動感Zumba	小魚	11:00-11:55	1,080	9	韻律教室
13G		New 流行MV舞蹈	訥訥	16:00-16:55	1,080	9	韻律教室
14G		活力舞力全開(有氧舞蹈)	丘	18:00-18:55	1,080	9	韻律教室
15G		燃脂Zumba有氧	小筑	20:00-20:55	1,080	9	韻律教室
16G		燃脂-PIYO	珊珊	20:00-20:55	1,350	9	3F運動區
17G	流行MV舞蹈	小筑	21:00-21:55	1,080	9	韻律教室	
18G	四	Barre體雕有氧	小魚	10:00-10:55	960	8	韻律教室
19G		New 國標拉丁舞CHACHA	Kira	15:00-15:55	960	8	韻律教室
20G		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	16:00-16:55	960	8	韻律教室
21G		活力舞麗全開(有氧舞蹈)	丘	19:00-19:55	960	8	韻律教室
22G		爆汗Zumba	萌萌	20:00-20:55	960	8	韻律教室
23G	五	活力PIYO	珊珊	20:00-20:55	960	8	韻律教室
24G		New 燃脂爆汗有氧	小筑	21:00-21:55	960	8	韻律教室
25G	六	New 爆汗Party有氧	宣宣	10:30-11:25	1,080	9	韻律教室
26G		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	15:00-15:55	1,080	9	韻律教室
27G		New Zumba 有氧	Yuna	20:00-20:55	1,080	9	韻律教室
28G	日	燃脂Zumba	萌萌	11:00-11:55	1,080	9	韻律教室
29G		New 中東肚皮舞	可麗	15:30-16:25	1,350	9	3F運動區
30G		New 綜合舞蹈有氧	可麗	16:30-17:25	1,350	9	3F運動區
31G		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	19:00-19:55	1,080	9	韻律教室

課程 1.現場報名:至本中心櫃檯填寫預約
報名 2.網路報名:下載app註冊



iOS

Android

飛輪

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1U	—	活力飛輪	咩咩	09:00-09:55	1,080	9	3F運動區
2U		New 午後甩油飛輪	阿沖	15:00-15:55	1,080	9	3F運動區
3U	—	燃脂飛輪(★★)	咩咩	19:00-19:55	1,080	9	3F運動區
4U		爆汗飛輪(★★★)	咩咩	20:00-20:55	1,080	9	3F運動區
5U	三	New 晨曦飛輪	咩咩	08:00-08:55	1,080	9	3F運動區
6U	五	週末飛輪	咩咩	21:00-21:55	960	8	3F運動區
7U	六	減脂飛輪	Janet	09:00-09:55	1,080	9	3F運動區
8U	日	激瘦減脂飛輪	小范	11:00-11:55	1,080	9	3F運動區
9U		燃脂甩油飛輪	POCA	18:00-18:55	1,080	9	3F運動區

懸吊Trx訓練

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1T	—	New 曲線增肌TRX	阿沖	16:00-16:55	2,250	9	3F運動區
2T		增肌減脂TRX	阿貴	18:00-18:55	2,250	9	3F運動區
3T		入門懸吊TRX	萌萌	21:00-21:55	2,250	9	3F運動區
4T	—	New 雕塑曲線TRX	Yuna	15:00-15:55	2,250	9	3F運動區
5T		曲線雕塑TRX	Yuna	18:00-18:55	2,250	9	3F運動區
6T	三	New 增肌減脂TRX	Abbie	18:00-18:55	2,250	9	3F運動區
7T		體態雕塑TRX	Abbie	19:00-19:55	2,250	9	3F運動區
8T	四	TRX-女性專班	Janet	10:00-10:55	2,000	8	3F運動區
9T		全方位TRX	Ellen	18:00-18:55	2,000	8	3F運動區
10T		入門懸吊TRX	萌萌	21:00-21:55	2,000	8	3F運動區
11T	五	塑身肌力TRX	Janet	10:00-10:55	2,000	8	3F運動區
12T		全方位TRX(★)	Ellen	18:00-18:55	2,000	8	3F運動區
13T		全方位TRX(★★)	Ellen	19:00-19:55	2,000	8	3F運動區
14T	六	體態雕塑TRX	Janet	10:00-10:55	2,250	9	3F運動區
15T		肌力雕塑TRX	Janet	11:00-11:55	2,250	9	3F運動區
16T		New 體態懸吊TRX	阿沖	14:00-14:55	2,250	9	3F運動區
17T		體態雕塑TRX	Abbie	18:00-18:55	2,250	9	3F運動區
18T		增肌減脂TRX	Abbie	19:00-19:55	2,250	9	3F運動區
19T		增肌減脂TRX	Yuna	21:00-21:55	2,250	9	3F運動區
20T	日	全方位TRX(★★)	Ellen	09:00-09:55	2,250	9	3F運動區
21T		完美曲線TRX	小范	10:00-10:55	2,250	9	3F運動區

課程 1.現場報名:至本中心櫃檯填寫預約
報名 2.網路報名:下載app註冊



iOS

Android

體適能專業課程

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
1P	一	New HIIT間歇有氧	Isabella	10:00-10:55	1,350	9	3F運動區
2P	二	銀髮體適能	Martin	08:00-08:55	1,080	9	韻律教室
3P	五	拳擊體適能	Martin	18:00-18:55	1,200	8	韻律教室
4P	六	New UAT全方位訓練	Abbie	20:00-20:55	1,350	9	韻律教室
5P	日	拳擊體適能	Martin	13:00-13:55	1,350	9	3F運動區

體適能個別課程

*課程期限:五堂/兩個月、十堂/三個月

代號	課程名稱	價錢	堂數	單堂體驗	時間
F1V1	1對1指導	1,500	1	1,500	60分鐘
F1V5		6,000	5		
F1V10		10,000	10		
F2V1	1對2指導	1,800	1	1,800	60分鐘
F2V5		8,000	5		
F2V10		14,000	10		
E1300	器材指導	300	1	300	30分鐘
IB1	INBODY檢測	200	1次		
備註	*器材指導為固定式器材使用指導 *個別課程線上購買者，需電洽中心櫃台填寫預約單以便中心安排教練。				

加贈

課程前、後
兩次INBODY檢測
(適用十堂、五堂)

體適能小班制團體課程

課程名稱	人數	價錢	堂數	時間
肌力循環 燃脂訓練	1VS3	12,000	10堂	60分鐘
	1VS4	14,000		
	1VS5	15,000		
	1VS6	15,000		

*使用期限為三個月 *需填寫預約單以便中心安排教練

專屬包班計畫

日期	課程名稱	老師	時間	堂數
週一~週五	中心課程 (依指定需求)	中心安排	時段限定 (12:00-17:00)	1.依需求指定課程 2.專屬個別包班 3.開班人數:依課程人數安排 4.課程時間:55分鐘、85分鐘... 5.如有興趣者歡迎電洽至中心
備註	*需提前七日預約			



iOS



Android