



營業時間:06:00-22:00



2022 新北市五股 國民運動中心

NEW TAIPEI CITY WUGU CIVIL SPORTSCENTER



9 月份
10 月份

課程簡章



◆ 課程優惠 ◆

08/26(五)前購買
韻律課程 游泳長期班 **享8折優惠**



體適能line群組



游泳池line群組



韻律line群組



粉絲專頁2.0



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2.0

Fitness&Aerobics

體適能 · 韻律課程

課程須知/注意事項

為保障學員權益，報名前請詳閱簡章內相關須知。上課前請至3F教室報到點名，點名後方可進入教室。

1. 凡經醫師診斷，有傳染性疾病、高血壓、心臟病、糖尿病、癲癇等非具傳染性疾病者，不建議參加。如有特殊狀況請事先告知，由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. 如課程需求，請自備瑜珈墊。
4. 本中心設有淋浴設備及投幣式置物櫃及吹風機。
5. 依照個人選擇適合的班級固定上課。
6. 課程購買後限本人上課，不得轉讓他人使用，謝絕參觀及陪同入場。
7. 舊生於新期課開始前購買，享有95折。
8. 疫情期間請配合相關防疫規定。
9. 本中心保留課程須知解釋、修改之權利。

【未開班】

1. 如未達開班人數，將於開課前五日電話通知。正常開班則不另行通知，請依選擇之時段準時上課。
2. 未開班者可選擇轉班、轉購物金或退費。
3. 轉購物金可電話辦理。
3. 未開班者可電話辦理轉班，如欲轉班金額高於原課程金額則須現場辦理。
4. 退費需憑發票正本、原信用卡及原刷卡單至櫃檯辦理。請於電話通知未開課後三十天內辦理退費，造成不便敬請見諒。

【插班】

1. 第二堂課程開始前可接受插班。

【轉班】

1. 轉班請於原班開課日前持購買證明至櫃檯辦理。
2. 課程開始後恕不接受轉班。

【展延】

1. 學員因傷、病等不可抗力因素可辦理展延，請持相關證明文件辦理，限展延一次。

【請假】

1. 因病、傷、喪等不可抗力因素請假，至少於課程開始前一小時致電中心請假，或至櫃檯請假。每人每期限請假一次，請於課程結束後七日內至1F櫃檯繳交就醫證明或其他相關證明。
2. 無故缺課或逾時請假者，視同放棄課程權益，不另補課，僅換取運動體驗券。

【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。
2. 請假之堂數，請於課程結束後七日內至櫃檯換取補課券。可持補課券預約(當期或下一期)未滿班之相同價位課程進行補課或補差額選取高價位課程。
3. 請假之堂數最晚需於下一期完成補課，逾時不另接受補課。

【停課】

1. 逢颱風、地震等天災，以新北市政府公告為準，受影響之課程可至櫃檯換取補課券。

【退費】

1. 該課程開課前一天以前退費者，退還全額報名費用。
2. 該課程上課當日退費者，當日課程費用無法退費。
3. 退費金額計算方式：

退費金額 = 當期繳交費用 - 單堂體驗價 x 該課程已完成堂數 - 違約金
違約金 = (當期繳交費用 - 單堂體驗價 x 該課程已完成堂數) x 0.2

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、懷孕等不可抗因素者，提出證明文件可免於支付違約金。
6. 若使用信用卡消費，請攜帶【原信用卡及信用卡簽單】進行刷退，恕無法更換現金。



iOS



Android

運動體驗券：體適能中心·游泳池單次入場

瑜珈課程

YOGA

| 代號 | 日期 | 課程名稱 | 老師 | 時間 | 價錢 | 堂數 | 教室 |
|-----|------------|--------------|-------------|-------------|-------|------|-------|
| A1 | — | 塑身修復瑜珈 | Amanda | 09:00-10:25 | 1,440 | 8 | 韻律教室 |
| A2 | | 基礎經絡養生瑜珈 | Amanda | 10:30-11:25 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A3 | | 大球瑜珈提斯 | 阿寶 | 18:00-18:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A4 | | New 伸展瑜珈 | Jamie | 19:00-19:55 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| A5 | | 皮拉提斯 | 訥訥 | 21:00-21:55 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| A6 | 二 | 滾筒放鬆+核心訓練 | Isabella | 09:00-09:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A7 | | 脊椎保健瑜珈 | Jamie | 13:30-14:55 | 1,440 | 8 | 韻律教室 |
| A8 | | 塑身瑜珈提斯(女性專班) | Jamie | 15:00-15:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A9 | | 墊上核心 | 米妮 | 15:00-15:55 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| A10 | | New 健康伸展瑜珈 | Arlena | 18:00-18:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A11 | 三 | 基礎瑜珈 | Jamie | 19:00-19:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A12 | | 舒緩瑜珈 | Jamie | 20:00-20:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A13 | | 燃脂瑜珈★★ | Isabella | 10:00-10:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A14 | | New 瑜珈輪 | 艾蜜莉 | 14:00-14:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A15 | | 美感雕塑瑜珈 | Anne | 19:00-19:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A16 | 四 | 皮拉提斯 | Janet | 10:00-10:55 | 1,350 | 9 | 運動區教室 |
| A17 | | 舒緩瑜珈 | 艾蜜莉 | 14:00-14:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| A18 | | 紓壓能量瑜珈 | 陳雅慧 | 19:00-19:55 | 1,350 | 9 | 運動區教室 |
| A19 | | 平衡伸展瑜珈 | 陳雅慧 | 20:00-20:55 | 1,350 | 9 | 運動區教室 |
| A20 | | 經絡養生陰瑜珈 | Amanda | 09:00-10:25 | 1,620 | 9 | 韻律教室 |
| A21 | 五 | 基礎瑜珈 | Amanda | 10:30-11:25 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| A22 | | New 皮拉提斯 | 詠甄 | 10:30-11:25 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| A23 | | 舒緩沉靜瑜珈 | Jamie | 14:00-14:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| A24 | | 基礎經絡養生陰瑜珈 | Amanda | 19:00-19:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| A25 | | 舒緩瑜珈 | Sophia | 21:00-21:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| A26 | 六 | 活力瑜珈 | 阿寶 | 09:00-10:25 | 1,440 | 8 | 韻律教室 |
| A27 | | 燃脂瑜珈★★ | Isabella | 11:30-12:25 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A28 | | 滾筒放鬆+核心訓練 | Isabella | 13:00-13:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A29 | | New 樂活瑜珈 | 米妮 | 17:00-17:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| A30 | | New 早安瑜珈 | 林靜娟 | 09:00-09:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| A31 | 日 New 雕塑瑜珈 | Sophia | 15:00-15:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 | |
| A32 | 日 New 基礎瑜珈 | Jamie | 16:30-17:25 | 1,080 | 9 | 韻律教室 | |

備註 *A3大球瑜珈提斯：大球由老師準備。*A6、A28：滾筒需自備。*A14瑜珈輪：瑜珈輪由老師準備。
*代碼A1、代碼A7、代碼A20、代碼A26：課程時間為85分鐘。

有氧/舞蹈課程

AEROBIC DANCE

| 代號 | 日期 | 課程名稱 | 老師 | 時間 | 價錢 | 堂數 | 教室 |
|-----|----|-----------------|----------|-------------|-------|----|-------|
| B1 | — | 動感iParty有氧 | Sun | 11:30-12:25 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B2 | | New 燃脂瘦身三部曲 | TAKO | 14:00-14:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B3 | | 初階入門燃脂有氧(肌力+有氧) | 丘 | 19:00-19:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B4 | | 燃脂有氧(肌力+有氧) | 丘 | 20:00-20:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B5 | | 韓風MV舞蹈 | 媛媛(佳妍) | 21:00-21:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B6 | 二 | HIIT間歇有氧 | Isabella | 10:00-10:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B7 | | 肌力有氧 | 米妮 | 16:00-16:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B8 | | ZUMBA | 如如 | 19:00-19:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B9 | | 拳擊有氧 | Eason | 21:00-21:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B10 | | iENERGY爆汗燃脂 | 宣宣 | 09:00-09:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B11 | 三 | New 活力PIYO | 珊珊 | 18:00-18:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B12 | | Funky Dance爆汗有氧 | 小筑 | 20:00-20:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B13 | | 韓風MV舞蹈 | 媛媛(佳妍) | 21:00-21:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B14 | | Barre美體塑身 | 小魚 | 10:00-10:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B15 | | 爆汗有氧 | 小魚 | 11:00-11:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B16 | 四 | New 成人芭蕾舞(無基礎可) | 淇淇 | 11:00-12:25 | 1,620 | 9 | 運動區教室 |
| B17 | | UAT全方位肌力 | KK | 15:00-15:55 | 1,350 | 9 | 運動區教室 |
| B18 | | 燃脂有氧(肌力+有氧) | 丘 | 16:00-16:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B19 | | FreeStyle Dance | 丘 | 19:00-19:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B20 | | ZUMBA | 萌萌 | 20:00-20:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B21 | 五 | New ZUMBA | 蚊子 | 11:30-12:25 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B22 | | New 派對有氧 | Arya | 14:00-14:55 | 1,350 | 9 | 運動區教室 |
| B23 | | ZUMBA | Tarcy | 20:00-20:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B24 | | 燃脂有氧(肌力+有氧) | 丘 | 15:00-15:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B25 | | 派對熱舞 | TAKO | 16:00-16:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B26 | 六 | 肌力有氧 | 米妮 | 18:00-18:55 | 960 | 8 | 韻律教室 |
| B27 | | ZUMBA | 萌萌 | 11:00-11:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B28 | | New 綜合肌力訓練 | Sophia | 14:00-14:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |
| B29 | | New 拳擊有氧 | 蚊子 | 16:00-16:55 | 1,350 | 9 | 運動區教室 |
| B30 | | 燃脂有氧(肌力+有氧) | 丘 | 19:00-19:55 | 1,080 | 9 | 韻律教室 |

備註 *代碼B16：課程時間為85分鐘。

空中瑜珈課程

AERIAL YOGA

| 代號 | 日期 | 課程名稱 | 老師 | 時間 | 價錢 | 堂數 | 教室 |
|----|----|------------|------|-------------|-------|----|-------|
| F1 | — | New 基礎空中瑜珈 | 訥訥 | 13:00-13:55 | 3,440 | 8 | 運動區教室 |
| F2 | | 空中瑜珈 | 抱抱 | 20:00-20:55 | 3,440 | 8 | 運動區教室 |
| F3 | 三 | 入門空中瑜珈 | Anne | 10:00-10:55 | 3,440 | 8 | 運動區教室 |
| F4 | | 入門花式空瑜 | 艾蜜莉 | 20:00-20:55 | 3,440 | 8 | 運動區教室 |
| F5 | | 基礎晚安空瑜 | Anne | 21:00-21:55 | 3,440 | 8 | 運動區教室 |
| F6 | 五 | 美感懸吊空瑜 | 艾蜜莉 | 15:00-15:55 | 3,870 | 9 | 運動區教室 |
| F7 | 六 | 入門空中瑜珈 | 阿寶 | 19:00-19:55 | 3,440 | 8 | 運動區教室 |
| F8 | | 低空療癒瑜珈 | 阿寶 | 20:15-21:10 | 3,440 | 8 | 運動區教室 |



幼兒/兒童課程

CHILD

| 代號 | 日期 | 課程名稱 | 老師 | 時間 | 價錢 | 堂數 | 教室 |
|-----|----|------------|--------|-------------|-------------|-------|-------|
| E1 | — | 學齡前感覺統合 | 淇淇 | 11:00-11:55 | 1,760 | 8 | 韻律教室 |
| E2 | | 兒童街舞 | 包子 | 16:30-17:25 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| E3 | 三 | 學齡前感覺統合 | 淇淇 | 11:00-11:55 | 1,760 | 8 | 韻律教室 |
| E4 | | New 兒童街舞 | 包子 | 17:30-18:25 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| E5 | 四 | 大幼芭蕾舞律動 | Arya | 17:00-17:55 | 1,350 | 9 | 韻律教室 |
| E6 | 五 | New 幼兒MV律動 | Arya | 17:00-17:55 | 1,350 | 9 | 韻律教室 |
| E7 | 六 | 兒童Kpop舞蹈 | TAKO | 13:30-14:25 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| E8 | | New 兒童拳擊 | Daniel | 15:00-15:55 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| E9 | | 兒童MV舞蹈 | 小筑 | 17:00-17:55 | 1,200 | 8 | 運動區教室 |
| E10 | | 日 | 幼兒芭蕾 | 琳琳 | 10:00-10:55 | 1,350 | 9 |

備註 *親子課程6-12歲 *學齡前1.5-3.5歲(需家長陪同) *幼兒3-5歲 *大幼5-8歲 *兒童7-12歲

停課日期

● 中秋節：111/09/10(六)

● 雙十節：111/10/10(一)

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

飛輪課程

SPINNING BIKE

| 代號 | 日期 | 課程名稱 | 老師 | 時間 | 價錢 | 堂數 | 教室 |
|----|------------------|--------|-------|-------------|-------|----|-------|
| C1 | 二 | 入門飛輪 | 米妮 | 17:00-17:55 | 960 | 8 | 運動區教室 |
| C2 | | 燃脂飛輪 | 咩咩 | 19:00-19:55 | 960 | 8 | 運動區教室 |
| C3 | | 爆汗飛輪 | 咩咩 | 20:00-20:55 | 960 | 8 | 運動區教室 |
| C4 | 三 ^{New} | 活力飛輪 | 咩咩 | 09:00-09:55 | 960 | 8 | 運動區教室 |
| C5 | 四 ^{New} | K歌飛輪 | KK | 16:00-16:55 | 1,080 | 9 | 運動區教室 |
| C6 | 五 | 減脂飛輪 | Janet | 09:00-09:55 | 1,080 | 9 | 運動區教室 |
| C7 | | 週末飛輪 | 咩咩 | 21:00-21:55 | 1,080 | 9 | 運動區教室 |
| C8 | | 減脂飛輪 | Janet | 09:00-09:55 | 960 | 8 | 運動區教室 |
| C9 | 日 | 激瘦減脂飛輪 | 小范 | 11:00-11:55 | 1,080 | 9 | 運動區教室 |

體適能專業課程 FITNESS

| 代號 | 日期 | 課程名稱 | 老師 | 時間 | 價錢 | 堂數 | 教室 |
|----|----|----------|--------|-------------|-------|----|-------|
| G1 | 四 | 肌力循環燃脂訓練 | 中心教練 | 19:00-19:55 | 2,700 | 9 | 2F體適能 |
| G2 | 五 | 拳擊體適能 | Daniel | 20:00-20:55 | 1,350 | 9 | 運動區教室 |

體適能個別課程 COACH

| 代號 | 課程名稱 | 價錢 | 堂數 | 單堂體驗 | 時間 |
|------|-------|---------|----|-------|------|
| F1V1 | 1對1指導 | 1,500/人 | 1 | 1,500 | 60分鐘 |
| F1V4 | | 5,000/人 | 4 | | |
| F2V1 | 1對2指導 | 900/人 | 1 | 1,800 | |
| F2V4 | | 3,500/人 | 4 | | |

課程優惠

凡同時購買兩組四堂個別指導課程
再送 兩堂個別指導課程 /共十堂/
加贈 兩次INBODY檢測

注意事項

- 1.課程期限：一堂/於購買後一週內至中心櫃檯預約、四堂/45天；優惠課程/90天。
- 2.個別課程線上購買者，需帶洽中心櫃檯填寫預約單以便中心安排教練。
- 3.課程優惠適用於1對1、1對2個別指導課程。

| 代號 | 課程名稱 | 價錢 | 堂數 | 單堂體驗 | 時間 |
|-------|-----------------|-----|----|------|------|
| 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 | | | | |

09.10月TRX全系列課程

成雙成對 一人免費

-兩人同行購買TRX系列期課原價,可享有一人免費-

SHOP NOW
限量75組

注意事項

- 1.需兩人同時到場購買。
- 2.此方案均不得延期或轉班。
- 3.優惠不併行。
- 4.贈送之人，無法上課視同放棄。

懸吊TRX課程

| 代號 | 日期 | 課程名稱 | 老師 | 時間 | 價錢 | 堂數 | 教室 |
|-----|------------------|---------------|-------|-------------|-------|----|-------|
| D1 | 一 ^{New} | 懸吊基礎打造TRX | KK | 15:00-15:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D2 | 一 | 核心燃脂TRX | Josh | 18:00-18:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D3 | 二 ^{New} | TRX基礎核心 | Mandy | 09:00-09:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D4 | | TRX核心肌力 | Mandy | 10:00-10:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D5 | | 塑身TRX | Zoe | 18:00-18:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D6 | 二 | 入門TRX | 萌萌 | 21:00-21:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D7 | 三 ^{New} | 懸吊基礎打造TRX | KK | 15:00-15:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D8 | 三 | TRX Full Body | Josh | 19:00-19:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D9 | 四 ^{New} | TRX全身肌力循環 | Cheng | 09:00-09:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D10 | | 入門TRX | Cheng | 17:00-17:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D11 | | TRX肌力有氧 | Cheng | 18:00-18:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D12 | | 初學懸吊TRX | 安安 | 21:00-21:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D13 | 五 | 塑身肌力TRX | Janet | 10:00-10:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D14 | | 全方位TRX★★ | Ellen | 19:00-19:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D15 | 六 | 肌力雕塑TRX | Janet | 10:00-10:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D16 | | 入門TRX | 米妮 | 16:00-16:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D17 | | 體態雕塑TRX | Abbie | 18:00-18:55 | 2,000 | 8 | 運動區教室 |
| D18 | 日 | 曲線雕塑TRX | 小范 | 09:00-09:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D19 | | 完美曲線TRX | 小范 | 10:00-10:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |
| D20 | 日 ^{New} | 入門TRX | TAKO | 14:00-14:55 | 2,250 | 9 | 運動區教室 |

停課日期

- 中秋節：111/09/10(六)
- 雙十節：111/10/10(一)

課程報名 1.現場報名:至本中心櫃檯填寫預約
2.網路報名:下載app註冊



Swimming

泳池長期班課程

課程須知/注意事項

單堂體驗報名前請洽櫃檯詢問是否滿班，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. 游泳班及水中有氧請於第一堂課前10分鐘攜帶1吋大頭照至泳池櫃檯辦理專屬上課證。
5. 如未達開班人數，將於課前五日電話通知轉班或全額退費，正常開班則不另行通知。
6. 課程購買後，需於七日內開卡上課。
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、高血壓、心臟病、糖尿病、癩癩等非具傳染性疾病者，不建議參加。如有特殊狀況請事先告知，由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。
11. 本中心保有開課與否之權利，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. 疫情期間請配合相關防疫規定。
15. 本中心保留課程須知解釋、修改之權利。

【缺課】

開卡後之課程需於使用期限內完成購買堂數，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，受影響之課程期限展延一週。

【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至櫃檯辦理全額退費，請於中心電話通知後三十天內辦理※
1. 報名本中心課程後，於該課程開課前一日以前退費者，退還全額報名費用。
 2. 該課程上課當日退費者，當日課程費用無法退費。
 3. 退費金額計算方式：
退費金額 = 當期繳交費用 - 單堂體驗價 x 該課程已完成堂數 - 違約金
違約金 = (當期繳交費用 - 單堂體驗價 x 該課程已完成堂數) x 0.2
 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、懷孕等不可抗力因素者，提出證明文件可免於支付違約金。
 6. 若使用信用卡消費，請攜帶【原信用卡及信用卡簽單】進行刷退，恕無法更換現金。

水中有氧

| 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 |
|----------------------|------|----|----|-------------|-------|-------|------|-------|------|
| AW2 | 水中有氧 | 7堂 | 週二 | 19:20-20:00 | 1,330 | 13歲以上 | 二個月 | 20人滿班 | 240 |
| 備註 *水大因素建議身高155cm以上。 | | | | | | | | | |

個別班

| 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 |
|-------------------------------------|------|-----|----------------|----|--------|------|------|----------------|-------|
| 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 |
| IC1V4 | 1V4 | | | | 18,000 | | | 至多四位 免費陪同入場 | 2,000 |
| 備註 ▲個別課程線上購買者，需電洽中心櫃檯填寫預約單以便中心安排教練。 | | | | | | | | | |

成人班

| 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 |
|--|-------------|-----|----|-------------|-------------|-------|-------|-------|------|
| 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 | | | | 19:30-20:40 | | | | | |
| AB12 | | 12堂 | | 09:00-10:10 | 3,000 | | 二個月 | | |
| AH12 | | | | 19:30-20:40 | | | | | |
| AB24 | | 24堂 | | 週五 | 09:00-10:10 | | 5,500 | | |
| AH24 | 19:30-20:40 | | | | | | | | |
| 合購 | | 50堂 | | | 11,500 | | 三個月 | | |
| 備註 *上午9點成人班，銀髮族享公益優惠價10堂課，1,750元* *合購課程：需至中心櫃檯購買<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)> | | | | | | | | | |

兒童班

| 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 | |
|---|------|-----|----|-------------|-------------|-------|-------|-------|------|-----|
| CH5 | 兒童班 | 5堂 | 週一 | 19:00-20:10 | 1,500 | 7-12歲 | 一個月 | 4-12人 | 350 | |
| CH12 | | | | 20:10-21:20 | | | | | | |
| CH24 | | 24堂 | | 週五 | 19:00-20:10 | | 5,500 | | | 三個月 |
| | | | | | 20:10-21:20 | | | | | |
| 合購 | | 50堂 | | | 11,500 | | 三個月 | | | |
| 備註 *家長可一位陪同進場。 *合購課程：需至中心櫃檯購買<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)> | | | | | | | | | | |

幼兒專班

| 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 |
|--------------------------------------|------|-----|----------------|-------------|-------|------|------|------|------|
| TH10 | 幼兒專班 | 10堂 | 週一 週三 週五 | 19:00-20:10 | 3,850 | 3-6歲 | 二個月 | 4-7人 | 430 |
| 備註 *幼兒班學員需級數五級內 *家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票 | | | | | | | | | |

銀髮班

| 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 |
|---------------------------------|------|-----|----|-------------|-------|-------|------|-------|------|
| ODC5 | 銀髮班 | 10堂 | 週一 | 09:00-10:10 | 1,750 | 60歲以上 | 二個月 | 4-12人 | 250 |
| ODC20 | | | | 週三 | | | | | |
| | | | | 週五 | | | | | |
| 備註 *代碼ODC5銀髮班課程與成人班合併上課，享公益優惠價。 | | | | | | | | | |

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 |
|---------------------------------|------|----|-----|-------------|-------|-------|------|-------|------|
| WTC6 | 幼兒專班 | 6堂 | 每週六 | 10:40-11:50 | 2,310 | 3-6歲 | 二個月 | 4-7人 | 430 |
| WTE6 | | | | 14:00-15:10 | | | | | |
| WTF6 | | | | 15:30-16:40 | | | | | |
| WHC6 | 兒童班 | 6堂 | 每週六 | 10:40-11:50 | 1,800 | 7-12歲 | 二個月 | 4-12人 | 350 |
| WHE6 | | | | 14:00-15:10 | | | | | |
| WHF6 | | | | 15:30-16:40 | | | | | |
| WAB6 | 成人班 | 6堂 | 每週六 | 09:20-10:30 | 1,800 | 13歲以上 | 二個月 | 4-12人 | 350 |
| WAC6 | | | | 10:40-11:50 | | | | | |
| 備註 *幼兒班、兒童班家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票。 | | | | | | | | | |

假日週日班

| 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 |
|---------------------------------|------|----|-----|-------------|-------|-------|------|-------|------|
| WTC7 | 幼兒專班 | 6堂 | 每週日 | 10:40-11:50 | 2,310 | 3-6歲 | 二個月 | 4-7人 | 430 |
| WTE7 | | | | 14:00-15:10 | | | | | |
| WTF7 | | | | 15:30-16:40 | | | | | |
| WHC7 | 兒童班 | 6堂 | 每週日 | 10:40-11:50 | 1,800 | 7-12歲 | 二個月 | 4-12人 | 350 |
| WHE7 | | | | 14:00-15:10 | | | | | |
| WHF7 | | | | 15:30-16:40 | | | | | |
| WAB7 | 成人班 | 6堂 | 每週日 | 09:20-10:30 | 1,800 | 13歲以上 | 二個月 | 4-12人 | 350 |
| WAC7 | | | | 10:40-11:50 | | | | | |
| 備註 *幼兒班、兒童班家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票。 | | | | | | | | | |

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

