

營業時間：週一至週五 06:00-22:00
整館全年無休(除夕及初一除外)



2023

新北市五股 國民運動中心

11. 12月份課程簡章

✿ 課程優惠 ✿

10/24(二)前購買

六人團報 享85折優惠



6人團購85折需同時至櫃台報名同一堂課(限現金付費, 不可轉班、不可退費。)



10/17(二)前購買

早鳥優惠 享9折優惠

10/31(二)前購買

舊生優惠 享95折優惠

加入我們



體適能line群組



游泳池line群組



韻律line群組



粉絲專頁



WGOSC



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

NEWS

活動快訊

活動詳情將會另行公佈敬請期待



01

聖誕節
市集



02

有氧
大會師



03

滑板車
總決賽



N

E

W

S



運動中心官網



臉書粉絲專頁

公益免費專區

里民日・樂齡日

詳細資訊依現場公告為主



里民日



每月第二週的星期一及最後一週的星期五；優惠對象：凡戶籍設立在五股區全里之里民
/購票時請務必出示身分證明文件即享優惠以及免費活動體驗/

十一月里民日：11/06(一)、11/24(五)、十二月里民日：12/04(一)、12/29(五)

體
適
能
中
心

入場優惠：第一小時**優惠10元**

免費活動：11/06(一)

晚上 18:30-19:00-TRX

12/04(一)

晚上 19:00-19:30-互動拳擊



游
泳
池

入場優惠：單次入場**優惠50元**

免費活動：11/24(五)

下午 14:30-15:00-銀髮族體驗

12/29(五)

上午 09:00-09:30-銀髮族體驗



樂齡公益免費課程

每周二免費樂齡課程-韻律教室

優惠對象：60歲以上市民及新北市籍55歲以上原住民長者。



授課老師：Kai老師

十一月份課程：銀髮肌力；上課日期：11/07、11/14、11/21、11/28

十二月份課程：銀髮肌力；上課日期：12/05、12/12、12/19、12/26

Traffic Information

交通資訊

公車 - 西雲寺站下車

(508.838.880.883.899.947.580.581.583.963.橋19)

捷運 - 蘆洲捷運站下車

(轉乘公車508.899.橋19)

開車

1.國道一號:五股交流道下-新五路二段-成泰路三段

2.台64縣:五股一交流道下-成泰路三段

3.蘆洲:下成蘆橋(往五股方向)-左轉成泰路三段



五股國民運動中心



收費表 · 全館設施

詳細資訊依現場公告為主

公益時段

週一至週日 上午08:00 ~ 上午10:00

週一至週五 下午14:00 ~ 下午16:00

/公益時段寒暑假及國定假日下午時段暫停/



游泳池 Swimming Pool

設施說明

- 游泳池：25公尺 · 7道水道；水溫28度~30度 (水深110cm-150cm)
- 兒童池：水溫30度~32度 (水深60公分)
- SPA池：水溫32度~34度 (水深80公分)
- 冷水池：常溫 (水深80公分)
- 按摩池：水溫36度~38度 (水深80公分)
- 烤箱：溫度65度~70度

收費方式

全票：\$100 元 學生票：\$75 元 優待票：\$50 元 幼兒票：免費

月票：\$1,500元/40天(限本人) 回数票：\$2,700元/30張/120天 季票：\$4,500元/125天



體適能中心 Fitness Training

設施說明

目前有多達約二十幾種運動器材，目前心肺有氧區的頂級跑步機約有20台，直立式腳踏車約有8台，靠背式腳踏車約有5台，核心及上下肢重量單機訓練機器、肌耐力訓練機器、女性循環訓練機器等多項設備機器數量高達近百台。

收費方式

全票：\$50元/時 優惠票：\$25元/時

月票：\$1,500元/30天(限本人) 回数票：\$2,100元/30張/120天

韻律教室
Aerobics classroom

設施說明

韻律、飛輪教室擁有採光極佳的环境，採用優質的木質地板與落地鏡面以及音響設備，打造出一個寬闊舒適的活動空間來開設各種豐富的課程也會不定時安排各種舞蹈類活動課程提供民眾報名。如有公司行號團體租借與活動相關規劃，請洽詢專人了解詳情。



TEL: 02 2292 8255

分機 #121 #122 #123

戶外平面停車場
Parking Lot

設施說明

提供車位35一般停車位、2個無障礙車位及1個婦幼車位，共38個停車位並設置車牌辨識及全自動收費系統。

汽車臨停：\$20元/一小時、平日最高收費：\$150元

汽車月租：2,500元(期間優惠中~)

機車臨停：免費

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、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。
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。

SWIMMING

專業師資



企鵝老師



星星老師



西瓜老師



珍珠老師



醬油老師



草莓老師

*更多教練資訊可至中心洽詢。

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	*水深因素建議身高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
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	4堂	週一	09:00-10:10	1,200	13歲以上	一個月	4-12人	350	
AH5				19:30-20:40						
AB12		12堂		週三	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			三個月
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★*滿4人以上開班 *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	4堂	週一 週三 週五	19:00-20:10	1,200	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	兒童班	5堂		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		
	合購	50堂			11,500		三個月		
備註	*家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票。*滿4人以上開班 *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
TI10	幼兒專班	10堂		20:10-21:20					
備註	*滿4人以上開班 *家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票 *合購需至中心櫃台購買*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)								

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	14:30-15:40					
			週五						
備註	*本課程與B成人班合併上課，銀髮族享公益優惠價。								

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
WTCB6	幼兒專班	7堂	每週六	09:20-10:30	2,695	3-6歲	二個月	4-7人	430
WTC6				10:40-11:50					
WTE6				14:00-15:10					
WTF6				15:30-16:40					
WHB6	兒童班			09:20-10:30	2,100	7-12歲		4-12人	350
WHC6				10:40-11:50					
WHE6				14:00-15:10					
WHF6				15:30-16:40					
WAB6	成人班			09:20-10:30	2,100	13歲以上		4-12人	
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	7堂	每週日	10:40-11:50	2,695	3-6歲	二個月	4-7人	430
WTE7				14:00-15:10					
WHC7	兒童班			10:40-11:50	2,100	7-12歲		4-12人	350
WHE7				14:00-15:10					
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



IOS



Android



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.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。
- 4.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。
- 5.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】

運動體驗券：體適能中心·游泳池單次入場

- 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) 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。

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
L1	二	學齡前感覺統合	淇淇	11:00-11:55	1,760	8	韻律教室
L2		New 幼兒舞蹈律動	佳佳	17:30-18:25	1,200	8	韻律教室
L3		New 兒童MV舞蹈	琳琳	20:00-20:55	1,200	8	運動區教室A
L4	三	兒童街舞	諧均	18:00-18:55	1,350	9	韻律教室
L5	四	大幼芭蕾律動	Arya	17:30-18:25	1,350	9	運動區教室A
L6	六	New 兒童Kpop舞蹈	巴奈	14:00-14:55	1,350	9	韻律教室
L7		兒童拳擊	Daniel	15:00-15:55	1,350	9	運動區教室A
L8	日	幼兒MV舞蹈	琳琳	09:00-09:55	1,350	9	韻律教室
L9		幼兒芭蕾	琳琳	10:00-10:55	1,350	9	韻律教室
L10		New 兒童Kpop舞蹈	Fia	15:00-15:55	1,350	9	韻律教室
備註	*學齡前1.5-3.5歲(需家長陪同)*親子2-4歲(需家長陪同) *幼兒3-6歲*兒童體能4-8歲*大幼5-8歲*兒童7-12歲						

飛輪課程

SPINNING BIKE

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
J1	一	New 入門飛輪	咩咩	10:00-10:55	1,040	8	運動區教室B
J2	一	燃脂飛輪	咩咩	19:00-19:55	1,040	8	運動區教室B
J3		爆汗飛輪	咩咩	20:00-20:55	1,040	8	運動區教室B
J4	三	New 入門飛輪	咩咩	09:00-09:55	1,170	9	運動區教室B
J5	五	活力燃脂飛輪	Sky	19:00-19:55	1,170	9	運動區教室B
J6		週末飛輪	咩咩	21:00-21:55	1,170	9	運動區教室B
J7	六	減脂飛輪	Janet	09:00-09:55	1,170	9	運動區教室B
J8		New 活力燃脂飛輪	Sky	19:00-19:55	1,170	9	運動區教室B
J9	日	激瘦減脂飛輪	小范	11:00-11:55	1,170	9	運動區教室B



瑜珈課程

YOGA

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
H1	一	塑身修復瑜珈	Amanda	09:00-10:25	1,440	8	韻律教室
H2		基礎經絡養身瑜珈	Amanda	10:30-11:25	960	8	韻律教室
H3		大球瑜珈提斯	Gina	18:00-18:55	960	8	韻律教室
H4		伸展瑜珈	Jamie	19:00-19:55	1,200	8	運動區教室A
H5		皮拉提斯	圈圈	21:00-21:55	1,200	8	運動區教室A
H6	二	銀髮皮拉提斯	Isabella	09:00-09:55	960	8	韻律教室
H7		New 瑜珈輪	圈圈	10:00-10:55	960	8	運動區教室A
H8		和緩伸展瑜珈	Jamie	14:00-14:55	960	8	韻律教室
H9		塑身瑜珈提斯(女性專班)	Jamie	15:00-15:55	960	8	韻律教室
H10		基礎瑜珈	Jamie	19:00-19:55	960	8	韻律教室
H11		舒緩瑜珈	Jamie	20:00-20:55	1,200	8	韻律教室
H12	三	力量皮拉提斯	Isabella	10:00-10:55	1080	9	韻律教室
H13		瑜珈輪	艾蜜莉	14:00-14:55	1080	9	運動區教室A
H14		New 流動瑜珈	安安Ann	15:00-15:55	1,080	9	韻律教室
H15		美感雕塑瑜珈	Anne	19:00-19:55	1,350	9	韻律教室
H16		舒展瑜珈	Teresa	21:00-21:55	1350	9	韻律教室
H17	四	和緩流動瑜珈	Jaye	09:00-09:55	1080	9	韻律教室
H18		New 流動瑜珈	安安Ann	10:00-10:55	1080	9	韻律教室
H19		舒緩瑜珈	艾蜜莉	14:00-14:55	1080	9	韻律教室
H20		肌力瑜珈	Ashley	17:30-18:25	1080	9	韻律教室
H21		紓壓能量瑜珈	陳雅慧	19:00-19:55	1,350	9	運動區教室A
H22		平衡伸展瑜珈	陳雅慧	20:00-20:55	1,350	9	運動區教室B
H23	五	心靈瑜珈	Cindy	08:00-08:55	1080	9	韻律教室
H24		經絡養身陰瑜珈	Amanda	09:00-10:25	1,620	9	韻律教室
H25		皮拉提斯	Ashley	11:00-11:55	1080	9	韻律教室
H26		舒緩沉靜瑜珈	Jamie	14:00-14:55	1080	9	韻律教室
H27		New 皮拉提斯	Vicky	16:00-16:55	1080	9	韻律教室
H28		New 經絡養身陰瑜珈	秋雪	19:00-19:55	1,350	9	韻律教室
H29	六	舒緩瑜珈	暖暖	21:00-21:55	1,350	9	韻律教室
H30		New 早晨瑜珈	阿寶	09:00-09:55	1,350	9	韻律教室
H31		力量皮拉提斯	Isabella	11:30-12:25	1,350	9	韻律教室
H32		大球瑜珈提斯	Gina	14:00-14:55	1,350	9	運動區教室A
H33		New 基礎哈達瑜珈	Pinru	16:00-16:55	1,080	9	運動區教室A
H34	日	New 溫和流動瑜珈	Pinru	14:00-14:55	1,350	9	韻律教室
H35		基礎瑜珈	Jamie	16:30-17:25	1,080	9	韻律教室
備註	*課程時間:85分鐘 *大球由中心提供 *瑜珈輪由老師提供						

懸吊TRX課程

TRX

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
K1	一	TRX肌力循環	Kai	11:00-11:55	2,000	8	運動區教室A
K2	二	New 入門TRX	萱萱	09:00-09:55	2,000	8	運動區教室A
K3		塑身TRX	Zoe	18:00-18:55	2,000	8	運動區教室A
K4		入門TRX	萌萌	21:00-21:55	2,000	8	運動區教室A
K5	三	懸吊基礎打造TRX	KK	15:00-15:55	2,250	9	運動區教室A
K6		TRX Full Body	Josh	19:00-19:55	2,250	9	運動區教室A
K7	四	初學懸吊TRX	安安	21:00-21:55	2,250	9	運動區教室A
K8	五	塑身肌力TRX	Janet	10:00-10:55	2,250	9	運動區教室A
K9		肌不可失TRX	Sky	18:00-18:55	2,250	9	運動區教室A
K10		TRX懸吊訓練	Janet	19:00-19:55	2,250	9	運動區教室A
K11		TRX懸吊訓練	Kai	20:00-20:55	2,250	9	運動區教室A
K12	六	肌力雕塑TRX	Janet	10:00-10:55	2,250	9	運動區教室A
K13		體態雕塑TRX	Abbie	18:00-18:55	2,250	9	運動區教室A
K14		New 肌不可失TRX	Sky	20:00-20:55	2,250	9	運動區教室A
K15	日	曲線雕塑TRX	小范	09:00-09:55	2,250	9	運動區教室A
K16		完美曲線TRX	小范	10:00-10:55	2,250	9	運動區教室A

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
i1	一	New 派對有氧	華恩	14:00-14:55	960	8	韻律教室
i2		初階入門燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	19:00-19:55	1,200	8	韻律教室
i3		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	20:00-20:55	1,200	8	韻律教室
i4		New 互動拳擊	阿冠	20:00-20:55	1,200	8	運動區教室B
i5		韓風MV舞蹈	媛媛(佳妍)	21:00-21:55	1,200	8	韻律教室
i6	二	ZUMBA	Kiki	11:30-12:25	960	8	運動區教室A
i7		ZUMBA	如如	19:00-19:55	1,200	8	運動區教室A
i8		New 拳擊有氧	Peter	21:00-21:55	1,200	8	韻律教室
i9		混合有氧	Gina	09:00-09:55	1080	9	韻律教室
i10		New 派對有氧	圈圈	11:00-11:55	1080	9	韻律教室
i11	三	ZUMBA	蚊子	13:00-13:55	1080	9	運動區教室A
i12		New 成人芭蕾	白白	14:50-15:45	1080	9	韻律教室
i13		熱舞有氧	丁小雨	16:00-16:55	1080	9	韻律教室
i14		New ZUMBA	小汶	19:00-19:55	1,350	9	運動區教室B
i15		Funky Dance爆汗有氧	小筑	20:00-20:55	1,350	9	韻律教室
i16	四	成人芭蕾(無基礎可)	淇淇	11:00-12:25	1,620	9	韻律教室
i17		爆汗有氧	小魚	11:00-11:55	1080	9	運動區教室A
i18		UAT全方位肌力	KK	15:00-15:55	1080	9	運動區教室A
i19		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	16:00-16:55	1080	9	韻律教室
i20		FreeStyle Dance	丘	19:00-19:55	1,350	9	韻律教室
i21		ZUMBA	萌萌	20:00-20:55	1,350	9	韻律教室
i22		New MV有氧	Sylvia	21:00-21:55	1,350	9	韻律教室
i23		K-POP 韓流舞蹈	Arya	21:00-21:55	1,350	9	運動區教室B
i24	五	入門拉丁舞	Sharon	09:30-10:55	1,620	9	運動區教室B
i25		New ZUMBA	Vicky	15:00-15:55	1080	9	韻律教室
i26		ZUMBA	Tarcy	20:00-20:55	1,350	9	韻律教室
i27		New 熱舞有氧	Sylvia	21:00-21:55	1,350	9	運動區教室A
i28	六	HIIT間歇燃脂有氧	Isabella	10:30-11:25	1,350	9	韻律教室
i29		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	15:00-15:55	1,350	9	韻律教室
i30		New K-POP 韓流舞蹈	巴奈	15:00-15:55	1,350	9	運動區教室B
i31		New 街舞(初級)	巴奈	16:00-16:55	1,350	9	韻律教室
i32	日	ZUMBA	萌萌	11:00-11:55	1,350	9	韻律教室
i33		New K-POP 韓流舞蹈	Fia	16:00-16:55	1,350	9	運動區教室A
i34		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	18:00-18:55	1,350	9	韻律教室
備註	*課程時間: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
M1	一	空中瑜珈	抱抱	20:00-20:55	3,440	8	運動區教室A
M2	二	New 新手空瑜(零基礎可)	圈圈	14:00-14:55	3,440	8	運動區教室A
M3	三	入門空中瑜珈	Anne	10:00-10:55	3,870	9	運動區教室A
M4		入門花式空瑜	艾蜜莉	20:00-20:55	3,870	9	運動區教室A
M5		基礎晚安空瑜	Anne	21:00-21:55	3,870	9	運動區教室A
M6	四	New 低空療癒瑜珈	小魚	10:00-10:55	3,870	9	運動區教室A
M7	五	基礎空中瑜珈	Momo	11:00-11:55	3,870	9	運動區教室A
M8		美感懸吊空瑜	艾蜜莉	15:00-15:55	3,870	9	運動區教室A
M9	日	New 美姿空瑜(入門)	汨汨	18:00-18:55	3,870	9	運動區教室A

體適能

專業教練


JOSH
動作優化

Daniel
肌力體能

Judge
動作控制

小尹
體態雕塑

KAI
增肌減脂

安安
體態評估

Arlene
體態雕塑

ZOE
體態雕塑

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
N1	一	燃脂壺鈴	Zoe	19:00-19:55	2,400	8	2F體適能
N2	三	肌力循環燃脂訓練	Arlene	19:00-19:55	2,700	9	1F多功能教室
N3	四	肌力循環燃脂訓練	Arlene	19:00-19:55	2,700	9	1F多功能教室
N4	五	燃脂壺鈴	Zoe	15:00-15:55	2,700	9	2F體適能

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，需電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				

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



iOS



Android

