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

一月份
二月份

課程簡章

WUGU

課程優惠

12/26(日)前購買

- 韻律課程
- 游泳長期班

享9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。
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) 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。

IOS　Android

運動體驗券：體適能中心·游泳池單次入場

瑜珈課程 YOGA

*請自備瑜珈墊

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
A1	一	塑身修復瑜珈	Amanda	09:00-10:25	1,260	7	韻律教室
A2		陰陽經絡瑜珈	Amanda	10:30-11:25	840	7	韻律教室
A3		基礎伸展瑜珈	Zack(小宇)	10:00-10:55	1,050	7	3F運動區
A4		輕流動瑜珈	Anne	15:00-15:55	840	7	韻律教室
A5		瑜珈提斯(平衡筒)	阿寶	18:00-18:55	840	7	韻律教室
A6		皮拉提斯	汭汭	21:00-21:55	1,050	7	3F運動區
A7	二	體雕瑜珈	C C	09:00-09:55	840	7	韻律教室
A8		脊椎保健瑜珈	廖雅瑩	13:30-14:55	1,260	7	韻律教室
A9		塑身瑜珈提斯	Jamie	15:00-15:55	840	7	韻律教室
A10		緩和瑜珈	Jamie	18:00-18:55	840	7	韻律教室
A11		極球瑜珈	佳妡	19:00-19:55	840	7	韻律教室
A12		基礎瑜珈	Penny Lin	20:00-20:55	840	7	韻律教室
A13	三	燃脂瑜珈(★★)	Isabella	10:00-10:55	840	7	韻律教室
A14		基礎瑜珈	Zack(小宇)	15:00-15:55	840	7	韻律教室
A15		美感雕塑瑜珈	Anne	19:00-19:55	840	7	韻律教室
A16		基礎瑜珈	林靜娟	19:00-19:55	1,050	7	3F運動區
A17	四	舒緩瑜珈	艾蜜莉	14:00-14:55	840	7	韻律教室
A18		基礎瑜珈	Zack(小宇)	15:00-15:55	840	7	韻律教室
A19		紓壓能量瑜珈	陳雅慧	19:00-19:55	1,050	7	3F運動區
A20		平衡伸展瑜珈	陳雅慧	20:00-20:55	1,050	7	3F運動區
A21	五	經絡養身陰瑜珈	Amanda	09:00-10:25	1,260	7	韻律教室
A22		能量流動瑜珈	Jamie	09:00-09:55	1,050	7	3F運動區
A23		舒緩沉靜瑜珈	Jamie	14:00-14:55	840	7	韻律教室
A24		體雕瑜珈	C C	18:00-18:55	840	7	韻律教室
A25		基礎瑜珈	Amanda	19:00-19:55	840	7	韻律教室
A26		雕塑瑜珈	Sophia	20:00-20:55	1,050	7	3F運動區
A27	六	活力瑜珈	阿寶	09:00-10:25	1,080	6	韻律教室
A28		早晨瑜珈	Zack(小宇)	10:00-10:55	900	6	3F運動區
A29		墊上核心	Isabella	11:30-12:25	720	6	韻律教室
A30		樂活瑜珈	米妮	13:00-13:55	900	6	3F運動區
A31		伸展瑜珈	可麗	13:30-14:55	1,080	6	韻律教室
A32		瑜珈提斯	阿寶	19:00-19:55	720	6	韻律教室
A33	日	基礎瑜珈	Penny Lin	16:30-17:25	1,080	9	韻律教室
備註	*A8脊椎保健瑜珈：需自備彈力繩 *代碼A1、代碼A8、代碼A21、代碼A27、代碼A31：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	一	動感iParty有氧	Sun	11:30-12:25	840	7	韻律教室
B2		ZUMBA	如如	14:00-14:55	840	7	韻律教室
B3		ZUMBA	小橘子	19:00-19:55	840	7	韻律教室
B4		初階入門燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	19:00-19:55	1,050	7	3F運動區
B5		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	20:00-20:55	840	7	韻律教室
B6		韓風MV舞蹈	佳妡	21:00-21:55	840	7	韻律教室
B7	二	HIIT間歇有氧	Isabella	10:00-10:55	840	7	韻律教室
B8		ZUMBA	如如	11:00-11:55	840	7	韻律教室
B9		拳擊有氧	Eason	21:00-21:55	840	7	韻律教室
B10	三	iENERGY爆汗燃脂	宣宣	09:00-09:55	840	7	韻律教室
B11		iParty派對有氧	宣宣	10:00-10:55	1,050	7	3F運動區
B12		動感熱汗派對	小魚	11:00-11:55	840	7	韻律教室
B13		ZUMBA	如如	14:00-14:55	840	7	韻律教室
B14		有氧舞動	彥萌	18:00-18:55	840	7	韻律教室
B15		Funky Dance爆汗有氧	小筑	20:00-20:55	840	7	韻律教室
B16		ZUMBA	小橘子	21:00-21:55	840	7	韻律教室
B17	四	Barre美體塑身	小魚	10:00-10:55	840	7	韻律教室
B18		ZUMBA	如如	11:00-11:55	840	7	韻律教室
B19		UAT全方位肌力	K K	15:00-15:55	1,050	7	3F運動區
B20		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	16:00-16:55	840	7	韻律教室
B21		FreeStyle Dance	丘	19:00-19:55	840	7	韻律教室
B22		ZUMBA	萌萌	20:00-20:55	840	7	韻律教室
B23		肌力有氧	阿竑	21:00-21:55	840	7	韻律教室
B24		iWalk健走有氧	小奕	21:00-21:55	1,050	7	3F運動區
B25		PIYO	珊珊	21:00-21:55	840	7	韻律教室
B26	五	有氧派對	Ayra	18:00-18:55	1,050	7	3F運動區
B27		ZUMBA	Tarcy	20:00-20:55	840	7	韻律教室
B28		燃脂爆汗有氧	小筑	21:00-21:55	840	7	韻律教室
B29	六	HIIT間歇有氧	Isabella	10:30-11:25	720	6	韻律教室
B30		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	15:00-15:55	720	6	韻律教室
B31		派對熱舞	TAKO	16:00-16:55	720	6	韻律教室
B32		MV舞蹈	小筑	17:00-17:55	720	6	韻律教室
B33	日	ZUMBA	萌萌	11:00-11:55	1,080	9	韻律教室
B34		韓風流行舞蹈	佳妡	14:00-14:55	1,080	9	韻律教室
B35		燃脂有氧(肌力+有氧)	丘	19:00-19:55	1,080	9	韻律教室

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	一	空中瑜珈	抱抱	19:00-19:55	3,010	7	3F運動區
F2		空中瑜珈	抱抱	20:00-20:55	3,010	7	3F運動區
F3	三	空中瑜珈	艾蜜莉	20:00-20:55	3,010	7	3F運動區
F4		基礎晚安空瑜	Anne	21:00-21:55	3,010	7	3F運動區
F5	四	低空飛行瑜珈	Zack(小宇)	16:00-16:55	3,010	7	3F運動區
F6	五	懸吊美感空瑜	艾蜜莉	15:00-15:55	3,010	7	3F運動區
F7	六	低空療癒瑜珈	阿寶	20:00-20:55	2,580	6	3F運動區

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	一	幼兒芭蕾	Arya	16:30-17:25	1,050	7	韻律教室
E2	二	幼兒音樂律動	CC	10:00-10:55	1,050	7	3F運動區
E3	四	大幼芭蕾律動	Arya	17:00-17:55	1,050	7	3F運動區
E4	五	幼兒律動	彥萌	10:00-10:55	1,050	7	韻律教室
E5		幼兒芭蕾伶娜	CC	16:30-17:25	1,050	7	韻律教室
E6		幼兒MV律動	彥萌	16:30-17:25	1,050	7	3F運動區
E7	日	幼兒律動	琳琳	09:00-09:55	1,350	9	韻律教室
E8		幼兒芭蕾	琳琳	10:00-10:55	1,350	9	韻律教室
E9		兒童流行MV舞蹈	琳琳	14:00-14:55	1,350	9	3F運動區
E10		兒童蛇版	中心教練	15:00-16:00	3,150	9	視天候安排
備註	*幼兒3-5歲 *大幼5-8歲*兒童7-12歲						

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

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	一	活力飛輪	咩咩	09:00-09:55	840	7	3F運動區
C2	二	燃脂飛輪(★★)	咩咩	19:00-19:55	840	7	3F運動區
C3		爆汗飛輪	咩咩	20:00-20:55	840	7	3F運動區
C4	三	燃脂飛輪	咩咩	09:00-09:55	840	7	3F運動區
C5	五	週末飛輪	咩咩	21:00-21:55	840	7	3F運動區
C6	六	減脂飛輪	Janet	09:00-09:55	720	6	3F運動區
C7		零基礎飛輪	Abbie	16:00-16:55	720	6	3F運動區
C8		活力有氧飛輪	Fanny	19:00-19:55	720	6	3F運動區
C9	日	激瘦減脂飛輪	小范	11:00-11:55	1,080	9	3F運動區

懸吊TRX課程 TRX

代號	日期	課程名稱	老師	時間	價錢	堂數	教室
D1	一	TRX燃脂循環	Zack(小宇)	11:00-11:55	1,750	7	3F運動區
D2		核心燃脂TRX	Josh	18:00-18:55	1,750	7	3F運動區
D3	二	初學懸吊TRX	安安	09:00-09:55	1,750	7	3F運動區
D4		塑身TRX	安安	18:00-18:55	1,750	7	3F運動區
D5		入門TRX	萌萌	21:00-21:55	1,750	7	3F運動區
D6	三	TRX燃脂循環	Zack(小宇)	16:00-16:55	1,750	7	3F運動區
D7	四	TRX女性專班	Janet	10:00-10:55	1,750	7	3F運動區
D8		初學懸吊TRX	安安	21:00-21:55	1,750	7	3F運動區
D9	五	塑身肌力TRX	Janet	10:00-10:55	1,750	7	3F運動區
D10		全方位TRX(★★)	Ellen	19:00-19:55	1,750	7	3F運動區
D11	六	肌力雕塑TRX	Janet	11:00-11:55	1,500	6	3F運動區
D12		入門TRX	米妮	14:00-14:55	1,500	6	3F運動區
D13		懸吊TRX	KK	15:00-15:55	1,500	6	3F運動區
D14		體態雕塑TRX	Abbie	18:00-18:55	1,500	6	3F運動區
D15	日	曲線雕塑TRX	小范	09:00-09:55	2,250	9	3F運動區
D16		完美曲線TRX	小范	10:00-10:55	2,250	9	3F運動區
D17		入門TRX	TAKO	16:00-16:55	2,250	9	3F運動區

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	二	銀髮體適能	Martin	08:00-08:55	840	7	韻律教室
G2		肌力循環燃脂訓練	安安	19:00-19:55	2,100	7	2F體適能
G3		肌力循環燃脂訓練	安安	20:00-20:55	2,100	7	2F體適能
G4	三	肌力循環燃脂訓練	Erin	19:00-19:55	2,100	7	2F體適能
G5	四	肌力循環燃脂訓練	Erin	19:00-19:55	2,100	7	2F體適能
G6	五	拳擊體適能	Martin	20:00-20:55	1,050	7	3F運動區

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	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	
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。 *課程期限:五堂/兩個月、十堂/三個月。 加贈 課程前、後兩次INBODY檢測（適用十堂、五堂）				

停課日期

- 元旦：111/01/01(六)
- 補班補課：111/01/22(六)
- 春節：111/01/31(一)~111/02/05(六)
- 和平紀念日：111/02/28(一)

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－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) 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。

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
AA5	成人班	5堂	週一 週三 週五	07:30-08:40	1,500	13歲以上	一個月	4-12人	350
AB5				09:00-10:10					
AH5				19:00-20:10					
AA12		12堂		07:30-08:40	3,000		二個月		
AB12				09:00-10:10					
AH12				19:00-20:10					
AA24		24堂		07:30-08:40	5,500		三個月		
AB24				09:00-10:10					
AH24				19:00-20:10					
	合購	50堂			11,500		三個月		
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)>								

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 週三 週五	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		
備註	*家長可一位陪同進場，第二位可購買陪同票								

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	三個月	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
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
ODC20	銀髮班	10堂	週一 週三 週五	14:30-15:40	1,750	60歲以上	二個月	6-12人	250

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
WTF6				15:30-16:40					
WHC6	兒童班			10:40-11:50	1,800	7-12歲		4-12人	350
WHF6				15:30-16:40					
WAC6	成人班			10:40-11:50	1,800	13歲以上		4-12人	

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
WTB7	幼兒專班	8堂	每週日	09:10-10:20	3,080	3-6歲	二個月	4-7人	430
WTC7				10:40-11:50					
WHB7	兒童班			09:10-10:20	2,400	7-12歲		4-12人	350
WHC7				10:40-11:50					
WAB7	成人班			09:10-10:20	2,400	13歲以上		4-12人	
WAC7				10:40-11:50					
備註	*課程為一期兩個月，固定時間、日期上課；缺課恕不另補課,可換取運動體驗券。								

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	*個別課程請至櫃台購買，填寫預約單以便中心安排教練								

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	*01/04(二)開始上課 *02/01(二)過年停課1次 *水深因素建議身高155cm以上。								

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