2021冬季北運營 WINTER CAMP

短短的寒假要怎麼玩到瘋?北運冬令營是最佳選擇！
所有營隊皆為1/25-2/5，5天1梯，共計28梯。

全日營隊

HERO CAMP 北運英雄營

營隊定價：5,000元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：7-12歲(12人開班，40人滿班)

【水陸雙拼】全日營隊

BRAVE CAMP 水陸小勇者

營隊定價：5,500元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：7-12歲(10人開班，40人滿班)

上午/下午 營隊

BADMINTON CAMP 全能羽球營

營隊定價：3,200元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：7-12歲(10人開班，30人滿班)

下午 營隊

BADMINTON CAMP(Junior) 羽球育樂營

營隊定價：3,200元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：國中生(10人開班，30人滿班)

上午 營隊

BASKETBALL CAMP 小小籃球手

營隊定價：3,200元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：7-12歲(10人開班，30人滿班)

下午 營隊

BASKETBALL CAMP (Junior) 少年籃球王

營隊定價：3,200元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：國中生(10人開班，30人滿班)

上午 營隊

SCUBA DIVE CAMP 泡泡小勇士 重裝

營隊定價：4,000元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：7-12歲(8人開班，32人滿班)

下午 營隊

SUP CAMP 乘板破浪SUP王

營隊定價：3,800元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：7-12歲(10人開班，30人滿班)

上午(國中)
下午(小學) 營隊

＊學員須自備滑板、護具組或向中心代購相關設備。

SKATEBOARD CAMP 基礎滑板營 Elementary/Junior

營隊定價：3,000元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：國小生 國中生(10人開班，20人滿班)

上午 營隊

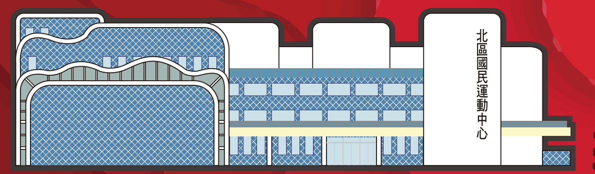
PING PONG CAMP 桌球乒乓乓

營隊定價：3,000元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：7-12歲(10人開班，20人滿班)

上午(國中)
下午(小學) 營隊

FLAG FOOTBALL CAMP 光速衝鋒營 (Elementary/Junior)

營隊定價：3,000元(5天)
梯次：1/25-1/29，2/1-2/5
招生對象：國小生 國中生(10人開班，20人滿班)



營業時間/06:00-22:00
04-2235-6555
臺中市北區崇德路1段55號

3F

體適能中心
請攜帶毛巾入場
未滿16歲禁止進入

公益時段週一至週五
08:00-10:00
14:00-16:00
(寒.暑假 下午暫停)

全票/ 50元/時
身體組成分析200元/次
北區里民單次入場 9折
*為維護本中心權益未經同意禁止進行私人教學

RF

射箭場

啟蒙射箭場 FB粉專
平日/14:00~22:00
假日/10:00~22:00
☎04-2231-1608

退費規範注意事項

2F

休閒天地

寶貝龍兒童運動館 FB粉專
OPEN 10:00~20:00
☎04-2235-6555#207

旅沐咖啡 FB粉專
OPEN 10:00~20:00週一公休
☎04-2235-6555#206

1F

球館

平日	尖峰時段 18:00-22:00 離峰時段 06:00-18:00
假日	尖峰時段 12:00-22:00 離峰時段 06:00-12:00

公益時段週一至週五
08:00-10:00
14:00-16:00
(寒.暑假 下午暫停)

綜合球場
尖峰時段/ 1,500元/時/面
離峰時段/ 1,000元/時/面
500元/時/半場
籃球租借 50元/顆

羽球場
尖峰時段/ 350元/時/面
離峰時段/ 280元/時/面
羽球拍租借 50元/支

桌球場
90元/時/桌
桌球(1拍1球)租借 30元/組

B2

訓練池

清場時段週一至週五
10:00-10:30
16:30-17:00

08:00-10:00
14:00-16:00
(寒.暑假 下午暫停)

全票/ 90元/次
學生票/ 50元/次
陪同票/ 45元/次
長者票/ 50元/次
(65歲以上/原住民55歲以上長者)
兒童票/ 30元/次
(六歲以下, 三歲以下兒童免費)
北區里民單次入場 9折優惠

*清場時段水療池/烤箱/蒸氣室停止運作清潔維護
*訓練池及兒童池全時段不清場
*週六及週日全時段不清場

自潛門票/250元/2小時/人
水肺門票/300元/2小時/人

一起潛水 FB粉專
12:00~21:00
04-2235-6555#604
0939-955-353

HAPPY NEW YEAR
2021
牛

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

110-1期
01-02月
1/1-2/28

官網 粉專 IG Youtube LINE 寶礦力官網

汗動無限
可能 寶礦力水得
POCARI SWEAT
ion

01-02月游泳專業課程 JAN.-FEB. SWIM CLASS

課程名稱	課程代號	上課時間	星期	上課期間	堂數	費用	開班人數
3-6歲 幼兒長訓班	SK01	10:30-11:30 17:30-18:30 18:30-19:30	一	1/4-2/22	7	2,450元/人	3人
	SK02		二	1/5-2/23	7	2,450元/人	
	SK03		三	1/6-2/24	7	2,450元/人	
	SK04		四	1/7-2/25	7	2,450元/人	
	SK05		五	1/8-2/26	7	2,450元/人	
7-15歲 兒童長訓班	SY01	10:30-11:30 18:30-19:30 19:30-20:30	一	1/4-2/22	7	2,100元/人	4人
	SY02		二	1/5-2/23	7	2,100元/人	
	SY03		三	1/6-2/24	7	2,100元/人	
	SY04		四	1/7-2/25	7	2,100元/人	
	SY05		五	1/8-2/26	7	2,100元/人	
15歲以上 成人長訓班	SX01	10:30-11:30 07:00-08:00 19:30-20:30	一	1/4-2/22	7	2,240元/人	4人
	SX02		二	1/5-2/23	7	2,240元/人	
	SX04		四	1/7-2/25	7	2,240元/人	
	SX05		五	1/8-2/26	7	2,240元/人	
課程名稱	課程代號	上課時間	星期	上課期間	堂數	費用	開班人數
3-6歲 幼兒假日班	SK06	10:30-11:30 15:30-16:30	六	1/9-2/6	5	1,750元/人	3人
	SK07		日	1/10-2/21	6	2,100元/人	
7-15歲 兒童假日班	SY06	10:30-11:30 14:30-15:30	六	1/9-2/6	5	1,500元/人	4人
	SY07		日	1/10-2/21	6	1,800元/人	
15歲以上 成人假日班	SX06	10:30-11:30 14:30-15:30	六	1/9-2/6	5	1,600元/人	4人
	SX07		日	1/10-2/21	6	1,920元/人	
女性專班	SW20	19:00-20:00	三	1/6-1/27	4	1,300元/人	4人
				2/3-2/24	3	975元/人	

【停課日期】
元旦連假：1/1(五)～1/3(日)、農曆年節：2/10(三)～2/16(二)、228紀念日：2/27(六)～2/28(日)

自由潛水 Free Diving　水肺潛水 Scuba Diving

$250/人 使用時間2小時　$300/人 使用時間2小時

*相關證照經本中心核准之系統:
自由潛水核准系統
AIDA/RAID/SSI/PADI/CMAS/SNSI/Molchavos/SDI/PFI/WSF/DIWA
水肺潛水核准系統
PADI/ADS/SDI/SSI/NAUI/CMAS/SNSI/ADIP
若您的證照，不符以上之系統核發，可來電詢問！04-2235-6555分機601

游泳專業教練 SWIM COACH

詠愷教練
宇祥教練
哲維教練
耀文教練
芝帆教練
廣河教練
亨佑教練
家瑋教練
宜婕教練
偉智教練
承緯教練
宇廷教練
張立教練

游泳精緻班

*20堂30堂詳細課程資訊詳情
請洽分機601或B2泳池櫃檯

課程名稱	年齡	上課時間	費用	堂數
1v1精緻班	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內完成課程)	12,000元/人	10堂
1v2精緻班			7,000元/人	
1v3精緻班			6,000元/人	
1v4精緻班			5,000元/人	

1v1單堂個別指導1,200元

各式票卡

泳樂月卡
1,500元/1人(限40天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用泳池

健身月卡
1,000元/1人(限30天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用體適能中心

泳樂季卡
3,500元/1人(限100天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用泳池

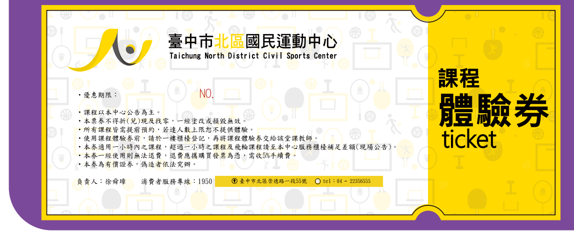
健身季卡
3,000元/1人(限100天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用體適能中心

泳/健季卡
4,500元/1人(限100天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
可使用泳池及體適能中心

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center
SILVER MEMBER

*提醒:
為了節省您寶貴的時間
建議您辦理票卡時可自備
一張1吋或2吋大頭照

各式票券

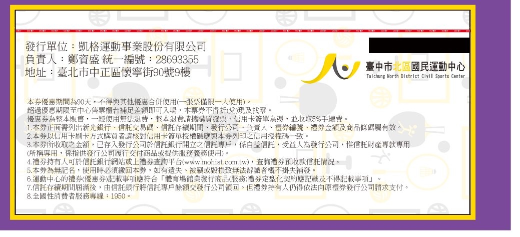


臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

・優惠期限：　NO.
・課程以本中心公告為主。
・本票券不得折(兌)現及找零，一經塗改或損毀無效。
・所有課程皆需提前預約，若達人數上限恕不提供體驗。
・使用課程體驗券前，請於一樓櫃檯登記，再將課程體驗券交給該堂課教師。
・本券適用一小時內之課程，超過一小時之課程及飛輪課程請至本中心服務櫃檯補足差額(現場公告)。
・本券一經使用則無法退費，退費應攜購買發票為憑，需收5%手續費。
・本券為有價證券，偽造者依法究辦。

負責人：[illegible]　消費者服務專線：1950　臺中市北區崇德路一段55號　tel：04－22356555

課程 體驗券 ticket



發行單位：凱格運動事業股份有限公司
負責人：鄭資盛 統一編號：28693355
地址：臺北市中正區懷寧街90號9樓

[redacted]

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

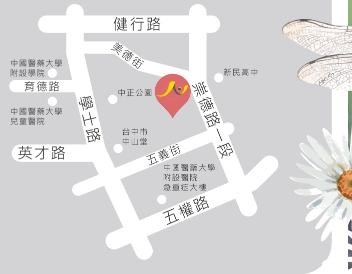
本券優惠期間為90天，不得與其他優惠合併使用(一張票僅限一人使用)。
超過優惠期限至中心售票櫃台補足差額即可入場，本票券不得折(兌)現及找零。
優惠券為整本販售，一經使用無法退費，整本退費請攜購買發票、信用卡簽單為憑，並收取5%手續費。
1.本券正面需列出新光銀行、信託交易碼、信託存續期間、發行公司、負責人、禮券編號、禮券金額及商品條碼屬有效。
2.本券以信用卡刷卡方式購買者請核對信用卡簽單授權碼應與本券列印之信用授權碼一致。
3.本券所收取之金額，已存入發行公司於信託銀行開立之信託專戶，係自益信託，受益人為發行公司，惟信託財產專款專用(所稱專用，係指供發行公司履行交付商品或提供服務義務使用)。
4.禮券持有人可於信託銀行網站或上禮券查詢平台(www.mohist.com.tw)，查詢禮券預收款信託情況。
5.本券為無記名，使用時必須繳回本券，如有遺失、被竊或毀損致無法辨識者概不掛失補發。
6.運動中心的禮券(優惠券)記載事項應符合「體育場館業發行商品(服務)禮券定型化契約應記載及不得記載事項」。
7.信託存續期間屆滿後，由信託銀行將信託專戶餘額交發行公司領回。但禮券持有人仍得依法向原禮券發行公司請求支付。
8.全國性消費者服務專線：1950。

課程體驗券
2,000元/10張/本(無期限)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※僅限使用於課務組課程
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價
TRX課程需補100元
凡使用體驗課程券者，請於課前預約。

優惠券 *本票券可提供游泳池單次入場乙次或健身房2小時(限90天)
2,100元/30張/本
※超過優惠期限，請至本中心服務櫃台補足差額，即可入場。
(健身房使用超過2小時，需補足差額。)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※優惠券為整本販售，一經使用則無法退費，整本退費應攜購買發票為憑，需收5%手續費。

交通資訊

臺中火車站→臺中市北區國民運動中心
搭乘324、58、65、71、12抵達
台中勤美誠品→臺中市北區國民運動中心
步行至美村公益路口，搭乘71抵達
步行至中正國小，搭乘303、304、307、308、326抵達



近期活動 ACTIVITIES

三倍振興 加倍快樂–振興券促銷專案(活動至2020/12/31)

體適能私人教練課(1v2)五堂；游泳精緻班(1v2)五堂
有氧、瑜珈課程10堂+月卡1張；綜合球類集點卡(籃/羽)1張，項目任君挑選。
首次以紙本振興券(可用動滋券)或信用卡支付，可享一次現金3,000元續購優惠！

動ㄘ動ㄘ動滋券(活動至2020/12/31)

單次入場、場地租借、單次課程體驗、振興券方案皆可使用！

體適能中心超值好康–單次入場(活動至2020/12/31)

不限任何身份，全票2小時90元，不限時吃到飽只要130元！
*此方案限「現金」及「動滋券」消費。

新生限定–免費游泳課程體驗(活動至2020/12/31)

B2泳池櫃台臨櫃報名，保證金100元。
*限2020年未報名任何游泳課程之新生，事不宜遲馬上報名！

聖誕聯歡慶(活動至2020/12/31)

北運Santa出沒！與聖誕老人PK拿好禮！
優惠券買1本送3張三擇一折價券，不限購買本數。
2020/12/27(日)課務團課免費體驗，每班上限20人，要搶要快！
*募捐家中堪用【兒童書籍刊物】、保存期限半年以上未開封之【食品】做愛心；
還有教會小朋友報佳音，讓您聖誕好溫馨！

北運冬令營 營隊時間：2021/1/25–2021/2/5

週週都有豐富的營隊、全新的課程、專業的教練群，給小朋友滿滿歡樂的大平台！
早鳥優惠開跑，錯過就像上了車的大哥回不來啦！(鬼滅梗)

喜氣洋洋過新年

新季度系列活動即將開跑~
詳洽臺中市北區國民運動中心臉書粉絲專頁。

體適能專業教練FITNESS COACH

知靜 教練
昆賓 教練
長廷 教練
永偉 教練
聖得 教練
緒鴻 教練
廣文 教練

私人教練課程

*課程資訊請洽分機301或3F櫃台

課程名稱	堂數	費用	上課時間
個人健身指導 1v1	1堂	1,400元/人	與教練排定上課時段 (10堂70天內完成課程) (20堂140天內完成課程) (30堂210天內完成課程)
	10堂	12,000元/人	
	20堂	19,000元/人	
	30堂	24,900元/人	
個人健身指導 1v2	10堂	14,400元/2人	
	20堂	25,000元/2人	

課程堂數總覽

元旦假期 01/01-01/03
春節假期 02/11(除夕)-02/16(初五)
228 假期 02/27-03/01

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
01/04 02/22	01/05 02/23	01/06 02/24	01/07 02/25	01/01 02/26	01/02 02/27	01/03 02/28
共7堂	共7堂	共7堂	共7堂	共7堂	共5堂	共6堂

其他課程 空中瑜珈/兒童課程/劍道課程

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
AY1100	空中瑜珈	(一)10:00-10:50	Sofie	7	2,800
AY1150	空中瑜珈	(一)15:00-15:50	Sofie	7	2,800
AY2100	空中瑜珈	(二)10:00-10:50	Meixiu	7	2,800
AY2110	空中瑜珈	(二)11:00-11:50	Sofie	7	2,800
AY2150	空中瑜珈	(二)15:00-15:50	Joanne	7	2,800
AY2180	空中瑜珈	(二)18:00-18:50	小民	7	2,800
AY2190	空中瑜珈	(二)19:00-19:50	Tena	7	2,800
AY4100	空中瑜珈	(四)10:00-10:50	Jeremy	7	2,800
AY4150	空中瑜珈	(四)15:00-15:50	Jeremy	7	2,800
AY4160	空中瑜珈	(四)16:00-16:50	Joanne	7	2,800
AY5093	空中瑜珈	(五)09:30-10:20	Meixiu	7	2,800
AY5160	空中芭蕾	(五)16:00-16:50	Sandy	7	2,800
AY5193	空中瑜珈	(五)19:30-20:20	Sofie	7	2,800
AY5203	空中瑜珈	(五)20:30-21:20	Meixiu	7	2,800
AY6090	空中瑜珈	(六)09:00-09:50	Meixiu	5	2,000
AY6100	空中瑜珈	(六)10:00-10:50	Meixiu	5	2,000
AY6110	空中瑜珈	(六)11:00-11:50	Meixiu	5	2,000
AY6180	空中瑜珈	(六)18:00-18:50	Meixiu	5	2,000
AY6190	空中瑜珈	(六)19:00-19:50	Meixiu	5	2,000
AY6200	空中瑜珈	(六)20:00-20:50	Neeky	5	2,000
S2110B	幼兒舞蹈律動(3-6歲)	(二)11:00-11:50	Pony	7	1,260
S3133B	創意積木潛能開發(3-9歲)	(三)13:30-14:20	漢堡	7	1,260
S6100B	兒童MV舞蹈(6-12歲)	(六)10:00-10:50	甄甄	5	900
S6100C	兒童瑜珈(6-12歲)	(六)10:00-10:50	小霎	5	900
S6110B	幼兒律動(3-6歲)	(六)11:00-11:50	甄甄	5	900
S6110C	兒童瑜珈(6-12歲)	(六)11:00-11:50	小霎	5	900

代號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
KE01	東洋劍道基礎班(6歲以上)	(六)18:00-20:00	李杰珉	5	1,800
劍道課程需額外購買道具配備共2,560元					

TRX課程
Total body Resistance eXercise

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
T1090A	TRX*	(一)09:00-09:50	Summer	7	2,100
T1100A	TRX*	(一)10:00-10:50	豆花	7	2,100
T1110A	TRX**	(一)11:00-11:50	豆花	7	2,100
T1150A	TRX*	(一)15:00-15:50	老Q	7	2,100
T1183A	TRX*	(一)18:30-19:20	豆花	7	2,100
T1190B	TRX**	(一)19:00-19:50	David	7	2,100
T1193A	TRX*	(一)19:30-20:20	Jeremy	7	2,100
T1200B	TRX**	(一)20:00-20:50	David	7	2,100
T1203A	TRX*	(一)20:30-21:20	Jeremy	7	2,100
T2100A	TRX*	(二)10:00-10:50	雅婷	7	2,100
T2150A	TRX*	(二)15:00-15:50	老Q	7	2,100
T2190A	TRX**	(二)19:00-19:50	Jerry	7	2,100
T2200A	TRX*	(二)20:00-20:50	David	7	2,100
T2210A	TRX*	(二)21:00-21:50	David	7	2,100
T3100A	TRX*	(三)10:00-10:50	老Q	7	2,100
T3110A	TRX*	(三)11:00-11:50	老Q	7	2,100
T3180A	TRX*	(三)18:00-18:50	傑瑞	7	2,100
T3183B	TRX*	(三)18:30-19:20	豆花	7	2,100
T3193A	TRX**	(三)19:30-20:20	Jerry	7	2,100
T3193B	TRX**	(三)19:30-20:20	豆花	7	2,100
T3203A	TRX**	(三)20:30-21:20	Jerry	7	2,100
T3203B	TRX*	(三)20:30-21:20	中心師資	7	2,100
T4100A	TRX*	(四)10:00-10:50	Gill	7	2,100
T4110A	TRX*	(四)11:00-11:50	Jeremy	7	2,100
T4180A	TRX*	(四)18:00-18:50	Sean	7	2,100
T4183B	TRX**	(四)18:30-19:20	David	7	2,100
T4190A	TRX*	(四)19:00-19:50	Summer	7	2,100
T4193B	TRX**	(四)19:30-20:20	David	7	2,100
T4200A	TRX*	(四)19:00-19:50	Summer	7	2,100
T4203B	TRX*	(四)20:30-21:20	David	7	2,100
T5100A	TRX*	(五)10:00-10:50	老Q	7	2,100
T5150A	TRX*	(五)15:00-15:50	Gill	7	2,100
T5193A	TRX**	(五)19:30-20:20	David	7	2,100
T5203A	TRX*	(五)20:30-21:20	David	7	2,100
T6090A	TRX*	(六)09:00-09:50	Jerry	5	1,500
T6100A	TRX*	(六)10:00-10:50	David	5	1,500
T6110A	TRX**	(六)11:00-11:50	David	5	1,500
T6140A	TRX*	(六)14:00-14:50	Jerry	5	1,500
T6150A	TRX***	(六)15:00-15:50	Jerry	5	1,500
T6200A	TRX*	(六)20:00-20:50	Jerry	5	1,500
T7110A	TRX*	(日)11:00-11:50	豆花	6	1,800
T7130A	TRX*	(日)13:00-13:50	Jerry	6	1,800
T7140A	TRX*	(日)14:00-14:50	豆花	6	1,800

有氧課程
AEROBIC CLASS
“需自備乾淨運動鞋”

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
A1100B	核心燃脂有氧	(一)10:00-10:50	Pony	7	1,120
A1103D	徒手曲線雕塑	(一)10:30-11:20	小霎	7	1,120
A1110B	拳擊有氧	(一)11:00-11:50	Gill	7	1,120
A1140B	FIGHT DO極限戰鬥	(一)14:00-14:50	Michael	7	1,155
A1150B	ZUMBA	(一)15:00-15:50	Hank	7	1,120
A1180B	FIGHT DO極限戰鬥	(一)18:00-18:50	Jump	7	1,155
A1190B	紓壓拳擊(中高強度)	(一)19:00-19:50	S	7	1,120
A1193C	韓國流行MV舞蹈 (Hwasa-Maria)	(一)19:30-20:20	Grace	7	1,120
A1201D	ZUMBA	(一)20:10-21:00	仔仔	7	1,120
A2100B	紓壓拳擊(中高強度)	(二)10:00-10:50	S	7	1,120
A2100C	高低衝擊有氧	(二)10:00-10:50	William	7	1,120
A2100D	基礎有氧雕塑	(二)10:00-10:50	Pony	7	1,120
A2110B	ZUMBA	(二)11:00-11:50	雅婷	7	1,120
A2173B	燃脂TABATA	(二)17:30-18:20	Pony	7	1,120
A2183B	基礎有氧雕塑	(二)18:30-19:20	Pony	7	1,120
A2190D	體態瘦身有氧	(二)19:00-19:50	甄甄	7	1,120
A2193B	核心燃脂有氧	(二)19:30-20:20	Pony	7	1,120
A2200D	燃脂肌力雕塑	(二)20:00-20:50	Tim	7	1,120
A3100B	網紅流行舞	(三)10:00-10:50	Sofie	7	1,120
A3180B	燃脂肌力雕塑	(三)18:00-18:50	Tim	7	1,120
A3190B	紓壓拳擊(中高強度)	(三)19:00-19:50	S	7	1,120
A3190D	ZUMBA	(三)19:00-19:50	Melina(妙妙)	7	1,120
A3200B	紓壓拳擊(初階班)	(三)20:00-20:50	S	7	1,120
A3200D	ZUMBA	(三)20:00-20:50	Melina(妙妙)	7	1,120
A4090D	拳擊有氧	(四)09:00-09:50	Gill	7	1,120
A4100B	有氧間歇運動	(四)10:00-10:50	宣儀	7	1,120
A4110B	紓壓拳擊(初階班)	(四)11:00-11:50	S	7	1,120
A4120B	iWALK塑身健走有氧	(四)12:00-12:50	Sunnie	7	1,120
A4133B	紓壓拳擊(中高強度)	(四)13:30-14:20	S	7	1,120
A4150B	徒手曲線雕塑	(四)15:00-15:50	小霎	7	1,120
A4160B	iWALK塑身健走有氧	(四)16:00-16:50	Sunnie	7	1,120
A4183B	紓壓拳擊(中高強度)	(四)18:30-19:20	S	7	1,120
A4190C	ZUMBA	(四)19:00-19:50	侯喻惠	7	1,120
A4190D	熱舞MV	(四)19:00-19:50	Helen	7	1,120
A4193B	紓壓熱舞有氧	(四)19:30-20:20	建鋐	7	1,120
A4200D	燃脂TABATA	(四)20:00-20:50	Pony	7	1,120
A5095D	ZUMBA	(五)09:55-10:45	Melina(妙妙)	7	1,120
A5110D	紓壓熱舞有氧	(五)11:00-11:50	建鋐	7	1,120
A5120B	iWALK塑身健走有氧	(五)12:00-12:50	Sunnie	7	1,120
A5130B	IPARTY	(五)13:00-13:50	Sunnie	7	1,120
A5180B	雕塑有氧	(五)18:00-18:50	竹容	7	1,120
A5193B	ZUMBA	(五)19:30-20:20	甄甄	7	1,120
A6100D	TABATA曲線雕塑	(六)10:00-10:50	Pony	5	800
A6180D	IPARTY有氧	(六)18:00-18:50	Neeky	5	800
A6190D	韓風MV	(六)19:00-19:50	Neeky	5	800
A6190B	STRONG by ZUMBA	(六)19:00-19:50	Jerry	5	800
A7153B	ZUMBA	(日)15:30-16:20	Hank	6	960

瑜珈課程
YOGA CLASS

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
Y1093C	伸展瑜珈	(一)09:30-10:20	Judy	7	1,120
Y1100A	彼拉提斯	(一)10:00-10:50	Meixiu	7	1,120
Y1103C	伸展瑜珈	(一)10:30-11:20	Judy	7	1,120
Y1110A	基礎瑜珈	(一)11:00-11:50	Helen	7	1,120
Y1150A	正位瑜珈	(一)15:00-15:50	尹彤	7	1,120
Y1183C	伸展瑜珈	(一)18:30-19:20	Grace	7	1,120
Y1193A	瑜珈提斯 (進階班：限上過兩次此課程)	(一)19:30-20:20	小畢	7	1,120
Y1203A	瑜珈提斯	(一)20:30-21:20	小畢	7	1,120
Y1203C	伸展瑜珈	(一)20:30-21:20	Grace	7	1,120
Y2173C	彼拉提斯	(二)17:30-18:20	Meixiu	7	1,120
Y2183A	體雕瑜珈	(二)18:30-19:20	小畢	7	1,120
Y2183C	瑜珈提斯	(二)18:30-19:20	Meixiu	7	1,120
Y2193A	體雕瑜珈	(二)19:30-20:20	小畢	7	1,120
Y2193C	彼拉提斯	(二)19:30-20:20	Meixiu	7	1,120
Y2203A	體雕瑜珈	(二)20:30-21:20	小畢	7	1,120
Y3100A	伸展瑜珈	(三)10:00-10:50	Grace	7	1,120
Y3103C	基礎瑜珈	(三)10:30-11:20	Helen	7	1,120
Y3110A	樂活極球	(三)11:00-11:50	Grace	7	1,120
Y3150A	伸展瑜珈	(三)15:00-15:50	Judy	7	1,120
Y3173A	OXIGENO舒活伸展	(三)17:30-18:20	Gill	7	1,155
Y3183C	伸展瑜珈	(三)18:30-19:20	采宇	7	1,120
Y3193C	伸展瑜珈	(三)19:30-20:20	采宇	7	1,120
Y3203A	彼拉提斯	(三)20:30-21:20	Meixiu	7	1,120
Y3203C	瑜珈提斯	(三)20:30-21:20	采宇	7	1,120
Y4090B	筋膜伸展(需自備筋膜球)	(四)09:00-09:50	宣儀	7	1,120
Y4100A	瑜珈提斯	(四)10:00-10:50	Meixiu	7	1,120
Y4110A	彼拉提斯	(四)11:00-11:50	Meixiu	7	1,120
Y4110C	筋膜伸展(需自備筋膜球)	(四)11:00-11:50	宣儀	7	1,120
Y4150A	彼拉提斯	(四)15:00-15:50	Meixiu	7	1,120
Y4183A	瑜珈提斯	(四)18:30-19:20	小畢	7	1,120
Y4193A	瑜珈提斯 (進階班：限上過兩次此課程)	(四)19:30-20:20	小畢	7	1,120
Y4200C	雕塑瑜珈(1/14開始)	(四)20:00-20:50	Helen	6	960
Y4203A	瑜珈提斯	(四)20:30-21:20	小畢	7	1,120
Y5090A	哈達瑜珈	(五)09:00-09:50	Japa	7	1,120
Y5100A	基礎瑜珈	(五)10:00-10:50	Japa	7	1,120
Y5183A	瑜珈提斯	(五)18:30-19:20	Meixiu	7	1,120
Y5190C	伸展瑜珈	(五)19:00-19:50	Hebe	7	1,120
Y5193A	伸展瑜珈	(五)19:30-20:20	Meixiu	7	1,120
Y5200A	基礎正位瑜珈	(五)20:00-20:50	Hebe	7	1,120
Y5203A	體雕瑜珈	(五)20:30-21:20	小畢	7	1,120
Y6100A	體雕瑜珈	(六)10:00-10:50	小畢	5	800
Y6110A	體雕瑜珈	(六)11:00-11:50	小畢	5	800
Y7100A	彼拉提斯核心	(日)10:00-10:50	曼琦	6	960
Y7110A	舒活伸展瑜珈	(日)11:00-11:50	曼琦	6	960

飛輪課程
SPINNING BIKE

*飛輪有氧是結合坐姿、站姿、速度快、速度慢、輕阻力以及重阻力來改變運動強度 的自行車基本動作，並結合音樂設計出既安全性且可以訓練個人肌耐力，更可以透過大量燃 燒體脂肪達到減重效果的團體運動課程。

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
C1100	基礎入門飛輪*	(一)10:00-10:50	涼子	7	1,400
C1180	基礎飛輪*	(一)18:00-18:50	Tim	7	1,400
C1190	燃脂瘦身飛輪***	(一)19:00-19:50	Tim	7	1,400
C1200	樂活入門飛輪**	(一)20:00-20:50	致豫	7	1,400
C2180	基礎飛輪**	(二)18:00-18:50	Tim	7	1,400
C2190	燃脂瘦身飛輪***	(二)19:00-19:50	Tim	7	1,400
C2200	騎出你的態度*	(二)20:00-20:50	Sara	7	1,400

歡迎單堂體驗，請提前1天預約
有氧、瑜珈、飛輪課程 **250**元/堂
TRX課程 **350**元/堂

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
C3093	早安晨之美1.5*	(三)09:30-10:20	William	7	1,400
C3103	基礎飛輪*	(三)10:30-11:20	KJ	7	1,400
C3183	燃燒體脂肪**	(三)18:30-19:20	William	7	1,400
C3193	挑戰自我***	(三)19:30-20:20	William	7	1,400
C4100	瘦身燃脂飛輪**	(四)10:00-10:50	涼子	7	1,400
C4190	耐力燃脂飛輪**	(四)19:00-19:50	Sara	7	1,400
C4200	輕鬆騎乘*	(四)20:00-20:50	Sara	7	1,400
C5193	放假前的騎乘*	(五)19:30-20:20	Sara	7	1,400
C6100	基礎飛輪*	(六)10:00-10:50	KJ	5	1,000
C6160	活力飛輪*	(六)16:00-16:50	Jerry	5	1,000

羽球課程BADMINTON

課程名稱	星期/上課時間	課程費用		堂數	開班人數
兒童/成人團體班	(六)10:00-12:00 (六)14:00-16:00 (日)10:00-12:00 (日)14:00-16:00	3,200/人		8堂 (6hr.)	4-8人
羽球精緻班	時間彈性與教練協調好即可	1V1 1V2 1V3	10,000/人 5,500/人 4,000/人	10堂 (10hr.)	

桌球課程TABLE TENNIS

課程名稱	星期/上課時間	課程費用		堂數	開班人數
兒童/成人團體班	(二)18:00-20:00 (四)18:00-20:00 (六)10:00-12:00 (日)14:00-16:00	3,200/人		8堂 (6hr.)	4-8人
桌球精緻班	時間彈性與教練協調好即可	1V1 1V2 1V3	10,000/人 5,500/人 4,000/人	10堂 (10hr.)	

籃球課程BASKETBALL

課程名稱	星期/上課時間	課程費用		堂數	開班人數
兒童/成人團體班	(三)15:00-17:00 (五)18:00-20:00 (六)18:00-20:00 (日)18:00-20:00	3,200/人		8堂 (6hr.)	4-8人
籃球精緻班	時間彈性與教練協調好即可	1V1 1V2 1V3	10,000/人 5,500/人 4,000/人	10堂 (10hr.)	