

HELLO SPRING

2019 第二期

3—4月

3/1 — 4/30

歡迎運動局長 李昱叡 蒞臨

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

運動局長 李昱叡

蒞臨臺中市 北區國民運動中心指導

Q1 請問局長您對於未來提升臺中市運動風氣是否有安排相關政策？

A1 運動局目前設定共有四個科：
一、全民運動科：目的就是讓大家開心快樂的運動，無論男女老少或者是身心障礙，都歡迎大家一起來運動。

二、競技運動科：積極培育賽事、競技運動人才，還有國際、國內賽，透過賽事創造議題。我希望之後可以引進更多國際賽事，例如棒球的亞錦賽、世界十二強賽等，為了要將臺中運動話題炒熱起來，持續的關注運動。

三、運動設施科：負責市民們最基本的運動環境，我要求設施一定要越來越好。臺中以目前三座國民運動中心為先驅，陸續幾座國民運動中心或運動公園分年會落成。

四、運動產業科：北區國民運動中心是很好的榜樣，環境好再搭配不同季度的活動，結合行銷、異業結盟，創造更大的收益。在地人口持續來運動消費，就讓整個場館可以自行營運。

以上提到的也是未來我們運動局要跟各個營運商，還有在地的運動協會、總會一起努力，從點對點擴大到整個面向的合作，共同創造出最強力的運動風氣。

Q&A



Q2 局長您認為目前學校體育科系和運動產業間的連結度如何？在運動產學合作方向或合作機會等，您是否期待可以擦出不同的火花？

A2 從學校培養運動人才，我相信是基礎扎根最穩的作法，學生們在學校都還沒有辦法想像未來就業環境是什麼樣的，未來我會要求團隊積極和學校溝通，將教學課堂搬到實務的場地。例如游泳池要如何經營管理，最直接的問題是365天如何補滿游泳池水，扣掉維護的天數，過濾系統整理，還有200多天要按照國內運動的生態週期該如何有效率地填滿，這都是在學校課程上不會教的實務面向。



Q&A



Q5 面對邁入高齡化的趨勢，局長您對銀髮族群是否有不同的運動推廣之見解？

A5 針對銀髮族和在地團體合作會是最有效率的做法，例如太極拳就屬於高齡者的運動社團，先與團體做連接，例如樂齡運動指導班等。之後我們會更積極的規劃，如何把樂齡族的運動點擴大。另外，針對高齡者的健康我們也會結合專家多加宣導，運動量要適當，規劃各年齡所需的運動處方。

Q3 未來局內是否有規劃新穎的行銷方案，讓更多臺中市民願意參與運動活動？

A3 我和同仁們近期積極地到其他縣市觀摩，希望跳脫出在地的框架，再去審視是否有做不夠的部分，我最近常在思考，如何把臺中的在地運動資源串聯起來。例如臺灣唯一認證的賽車場地點位於極佳的市中心，在沒有賽事的期間是否有可能將鐵人或是自行車的場地結合，達到聯盟行銷的效果。或者，討論更大的可能性，賽車場也可以和國民運動中心聯盟行銷，讓平常民眾比較近距離觀看的超跑，放在國民運動中心內吸引人潮、製造話題。

Q4 針對企業內的職工健康，是否有不同的運動之宣導與規劃？

A4 未來會和勞工局一起討論，如何從勞工的健康點出發，從根本改變勞工的運動習慣，結合臺中在地的勞工運動團體，設定定時定點的專班，養成規律運動習慣。我們目前已經培養34位運動指導員，希望能實際到企業內部進行職場健康操，也會媒合到不同的勞工團體裡面，向中央申請預算，便能規劃課程，上課地點在各運動中心的場館內。



Q6 請局長分享您對未來促進臺中市民運動的期許？

A6 第一點：運動扎根於學校體育，我希望未來能跟教育局有更深入的合作。觀察學生參與運動的實際比例，是否皆有每週運動150分鐘。針對運動選手的培養架構出更完整的體系，例如棒球運動在高中非常風行，但其他運動就不見得，像射擊運動在國小、中都有專項課程，但到高中就沒有接續上。我希望未來和單項運動協會的活動可以和學校有更多連接。

第二點：全民運動能貼合民眾有感議題來行銷，議題透過國際賽事來創造，最有說服力的絕對是2017世大運，柯市長驗收跑道卻不小心跌倒，隔天全臺灣都知道臺北要辦世大運了，網路上不斷流傳梗圖持續發酵。我認為透過賽事行銷臺中，是很重要的做法。

第三點：運動產業的聯盟行銷，在地企業與政府之間的經費及物資整合利用。

我希望這三大部分能夠做好，在這四年中可以帶起臺中市民的運動風氣。運動環境也持續扎根，透過定期舉辦賽事培養選手，讓運動風氣持續高漲帶動全民健康。

目錄 Content



01 關於北區

- 01 臺中市運動局長蒞臨參訪
- 04 一起潛水
- 05 收費標準
- 07 樓層介紹
- 09 課程報名須知



02 中心課程

- 11 游泳課程
- 15 體適能課程
- 18 球類課程
- 24 品牌課程
- 25 兒童課程
- 26 瑜珈課程
- 29 有氧課程
- 32 TRX課程
- 35 飛輪課程

03 運動 × 生活

- 37 星達家身體舒壓館
- 38 寶貝兒童體適能



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



關於一起潛水

一起潛水訓練中心粉絲專業，Together Diving Center 是一個以教學為主的专业潛水訓練中心，歡迎大台中地區喜歡運動的人，來此挑戰與享受水上休閒活動，並且在此學習浮潛、水肺潛水和自由潛水、及各項潛水課程。一起潛水的地點位於大台中地區最棒的北區國民運動中心館內的一樓，(正門入口左側即可看見) 我們專為喜愛海洋的各位朋友們，提供專業的潛水體驗、課程取照教學、潛水裝備販售、國內外潛水旅遊、舉辦公益淨灘淨海活動，歡迎大家來店參觀來電諮詢。



一起潛水訓練中心



潛水、自由潛水教學
潛水課程合作與規劃
潛水教練培訓
潛水裝備販售
潛水旅遊活動安排

收費標準

收費標準				107.04 版
設施項目		收費價目	樓層	備註
溫水游泳池	訓練池	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) 六歲以下兒童：30元/次 三歲以下幼童：免費	B2	游泳池 清場時段10:00-10:30 室內溫水游泳池、兒童戲水池12歲以下(含)需成人陪同，並禁止使用高壓水柱&spa(烤箱、蒸氣室)設備。 體適能中心 1.請穿著適當運動服裝、攜帶毛巾入場。 2.為維護本館權益未經同意禁止進行私人收費課程。 3.為維護安全，未滿15歲(含)者禁止進入。 北區居民:游泳池、健身房單次入場享全票9折優惠
體適能中心		50元/時	3F	
綜合球場(籃球場)		尖峰時段：1500元/時/1面 離峰時段：1000元/時/1面	1F	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 球具租借(需押證件) 籃球50元/顆 羽球拍50元/支(羽球自備) 桌球(1拍1球)30元/組
羽球場		尖峰時段：350元/時/1面 離峰時段：280元/時/1面		
桌球室		90元/時/1桌		

場地租借			
設施項目	收費價目	樓層	備註
綜合球場(籃球場)	體育相關活動：3000元/時/2面 非體育相關活動：6000元/時/2面 商業營利活動：12000元/時/2面	1F	商業營利活動需加收冷氣開放費1250元/時，場地使用前空調預冷每30分鐘加收630元。
羽球場	體育相關活動：2100元/時/6面 非體育相關活動：4200元/時/6面 商業營利活動：8400元/時/6面		
多功能教室(韻律教室A、B)	體育相關活動：1000元/一小時 非體育相關活動：2000元/一小時 商業營利活動：4000元/一小時	2F	
多功能教室(韻律教室R)	體育相關活動：5000元/一時段 非體育相關活動：10000元/一時段 商業營利活動：20000元/一時段	RF	時段區分： 09:00-12:00 13:00-17:00 18:00-22:00

競賽、跳水池場地租借請上網下載申請表單： http://tndcsc.com.tw/	
公益優惠	65歲以上銀髮族、55歲以上原住民、低收入戶 週一至週五08:00-10:00/14:00-16:00 寒暑假下午公益時段暫停，週六、週日全日公益時段暫停 週一至週五、國定假日照常開放(如國定假日遇週六、日不在此限) 公益時段免費使用：游泳池、體適能中心、羽球場、桌球室、綜合球場。 身心障礙者 全時段免費使用：游泳池、體適能中心(羽球場、桌球室、綜合球場，須三天前預約。) 身心障礙者/低收入戶/65歲以上銀髮族/55歲以上原住民長者，憑相關證件報名有氧課程8折優惠。

★ 因配合活動需要，本中心保有調整、更動收費的權利。
 ★ 購買各項優待票請出示證件作為識別，未出示證明文件不予以優惠。
 ★ 經臺中市政府運動局核定為公益場次活動者，依體育相關活動費用之6折核算水電、清潔維護費用。
 ★ 公益及非公益活動場次，活動前之場地佈置及活動後之撤場，費用依表定5折計費。
 ★ 若申請本中心一樓藝術廣場等空間，得視活動性質酌收水電、清潔費。
 聯絡電話：04-22356555 分機107

公益優惠收費標準				
消費項目		計費方式	樓層	備註
溫水游泳池	訓練池	身心障礙者：免費 陪同者一名：免費	B2	清場時段10：00-10：30 室內溫水游泳池、兒童戲水池12歲以下(含)需成人陪同，並禁止使用高壓水柱& spa(烤箱、蒸氣室)設備
體適能中心		身心障礙者：免費 陪同者一名：免費	3F	1.請穿著適當運動服裝、攜帶毛巾入場。 2.為維護本館權益未經同意禁止進行私人收費課程。 3.為維護安全，未滿15歲（含）者禁止進入。
綜合球場		身心障礙者：免費	1F	尖峰時段：1500元/時/面 離峰時段：1000元/時/面
羽球場		陪同者一名：平均價半價		尖峰時段：350元/時/面 離峰時段：280元/時/面
桌球室		其他同伴：平均價		
費用換算範例：				
範例（羽球場離峰，1時/280元）：一位身障者同行3人，共4人，280除以4=70 身障者免費（免付70元）、陪同者平均價半價（應付35元）、剩餘2員（應付其平均價各70元=140元）				

場館各樓層簡介

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

臺中市北區崇德路一段55號
TEL:04-22356555 FAX:04-22356222
場館開放時間:06:00-22:00



各式票卡



晨泳年卡 65歲以下
8000元/1人(限1年)
晨泳時段: 06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳年卡會員租置物櫃打五折

泳樂月卡
1500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

泳樂季卡
3500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

晨泳長青年卡 65歲以上
4000元/1人(限1年)
晨泳時段: 06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳長青年卡會員租置物櫃打九折

健身月卡
1000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/健身季卡
4500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

健身年卡
11000元/1人(限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

泳樂年卡
13500元/1人(限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

各式票券



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)
※僅限使用於教學活動組課程。
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價。

* **TRX課程須補100元**
* **凡使用課程體驗券者, 請於課前預約**



優惠券
本票券可供游泳池單次入場乙次或健身房2小時(限90天)一本票券為 2,100元/30張

※超過優惠期限, 請至本中心服務櫃檯補足差額, 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。

3F

- 體適能中心
Fitness Center
- 私人訓練室
Private Training Room



B1

- 跳水平台
Diving Station
- 觀眾席
Spectator Area
- TRX訓練室B
TRX Training Room B
- 辦公室
Office
- 販賣部
Merchandise

B2

- 游泳池、跳水池
Swimming Pool, Diving Pool
- 選手休息室、媒體室
Athletes Lounge, Media Room
- 採訪室、醫務室
Press Room, Medical Room
- 裁判休息室、藥檢室
Referees Lounge, Doping Control Room
- 電視轉播、辦公室
Television Relaying, Office
- 服務櫃檯、販賣部
Information, Merchandise

RF

- 韻律教室D
Aerobics & Dance Studio D

2F

- 兒童遊戲區
Children's Playroom
- 韻律教室A
Aerobics & Dance Studio A
- 韻律教室B
Aerobics & Dance Studio B
- 飛輪教室
Spinning Bike Room
- 兒童體適能
Children's Fitness

1F

- 綜合球場
Multifunction Courts
- 羽球場
Badminton Courts
- 桌球室
TRX Training Room A
- TRX訓練室A
Table Tennis Courts
- 服務櫃檯
Information
- 課程諮詢櫃檯
Information
- 販賣部
Merchandise



臺中市北區國民運動中心 課程報名須知

※溫馨提醒：上課時請自備毛巾、水壺，進入教室請注意運動鞋清潔。

報名方式

詳閱簡章→選定班別→填寫報名表→繳費→領取繳費證明單→第一次上課→繳費證明單第一聯（黃單）至教室點名

（部份教材及材料隨堂另購）

報名時間

新生報名：民國107年12月15日起開始報名，時段為每天上午7:00至晚上9:30，例假日照常受理。

報名地點

臺中市北區國民運動中心：1樓課務諮詢櫃檯

課程時間

民國108年1月2日至108年1月2日止，上課計6~8週。

上課

如因人數不足不開班，本中心將於開課前以電話通知；未接獲通知，敬請依上課時間準時至本中心上課。

停課

逢天災(如颱風、地震、豪雨等)依照台中市政府人事處公告停課與否，本中心不另通知。其餘節慶依本中心公告為主。

轉班辦法

轉班請於本中心開課第三次上課前持繳費證明第一聯(黃單)辦理，逾期恕不受理，轉班恕不退差額(非自願性轉班除外)；辦理轉班僅限乙次為限，轉班後不得辦理退費。插班生恕不接受轉班。

請假辦法

本中心之課程為團體課程，無故缺課者視同未到課，若無法到課者欲請假請務必於上課前事先告知課程櫃台，逾期恕不受理，一期課程僅接受請假兩次，符合請假程序者可到課程櫃台詢問相關補救措施，本中心有最後安排之權利。

延期辦法

符合定型化契約-疾病、出差、兵役、懷孕、遷移而無法繼續後續課程者，請於一週內提出相關證明文件、繳費證明第一聯(黃單)及發票(刷卡簽單)至櫃台辦理，逾期恕不受理，延期單為有價證券，可使用後續報名課程折抵，延期單不予以折現。

退費規定

一、報名後如因故不克參加，請於開課三週內持發票、原刷卡單及繳費證明單至服務台辦理退費，逾期申請則不受理；如因疾病、出差、兵役、懷孕、遷移者需附相關證明文件。

二、依據臺中政府教育局短期補習班管理規則第36條規定：
1.報名後至實際開課30日(含)前辦理退費，退還所繳費用95%。
2.於實際開課前30日內，退還所繳費用90%。
3.於實際開課日起第十日前，且未逾全期1/3，退還所繳費用80%。(如:1/2開課，1/2~1/10)
4.於實際開課第十日起，且未逾全期1/3，退還所繳費用60%。(如:1/2開課，1/11~1/15)
5.於全期1/3以上且未逾1/2期間需提出退費(第三堂上課後至第四堂上課前)，退還所繳費用40%。
6.於全期1/2以上(第四堂上課後)，恕不退費。

三、為了節省您寶貴的時間，退費時，請攜帶繳費證明單第一聯（黃單）、發票、原刷卡單、原信用卡。

注意事項

一、報名本中心課程前，請先詳閱本中心報名須知及相關規定，在完成報名手續簽名後其法律效力及於報名人，本中心不接受事後報名人以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。

二、為保障學員權益，報名前請詳閱簡章選定班別，各班若使用講義或教材，費用另計。

三、為維護報名學員權益，本中心所有課程，謝絕旁聽，以免影響上課秩序；嚴禁錄影照相，以維護智慧財產權。

四、本中心之課程為團體課程，如學員未符合訂型化契約之請假規範，無故不到課者，恕不另行補課。符合規範者，請於課前告知1樓櫃檯並於一週內提出證明文件，補課方式以現場人員辦理為準。

五、如因人數不足未達開班者，可辦理轉班、延期或全額退費，請持發票、原刷卡單及繳費證明單至服務台辦理。

六、本中心視實際情況保留更換教室、課程及授課教師之權利，簡章內容如有異動或刊物誤植，以現場公告為準。

七、開課後至第三堂上課前，未滿額之課程皆可接受插班，插班生不得再辦理轉班及延期。

八、飛輪教室、TRX教室有固定器材數量之故，課程若需補課或體驗，皆需事先以電話或臨櫃預約，並限預約一星期內之課程，（例如：本星期三最多預約到下星期二以前之課程），若滿班課程則不開放補課及體驗，以保障學員權益。

全台首創一館三池

中部唯一符合國際賽事的游泳館

2019年「東亞青奧的水上運動比賽場地」

特色設施

國際跳水池

(長25公尺、寬25公尺、深5.5公尺)

跳水池 收費標準



自由潛水
Freediving

\$250/人

使用時間：2小時
需持有WSF/SSI/PADI/AIDA等專業機構發與之自由潛水證照。

水肺潛水
Scuba Diving

\$300/人

使用時間：2小時
需持有PADI/ADS/SDI/SSI等專業機構發與之水肺潛水證、潛水教練證及以上者。



開放時間

08:00~10:00

14:00~16:00

19:00~21:00

* 每場次限額40名

- 1.因安全考量，不接受單人預約報名
- 2.至少提前一天以網路預約，不接受當日預約進場。
- 3.所有參與活動者須先至B2泳池櫃檯確認資格、身份，再由B2泳池櫃檯開立相關繳費單至一樓櫃檯完成繳費。
- 4.跳水池為場地共用，本中心會視場地使用狀況調整開放時間及人數上限。
- 5.本場地僅供潛水練習，禁止商業性、課程行銷拍攝，如有需求請另洽。
- 6.超時使用須以2小時為單位付費，中心有權不接受延長使用時間。
- 7.從事潛水活動者，需自行投保意外險；如損害本中心場地設備，需照價賠償。
- 8.未經許可嚴禁使用競賽池及跳水台。



線上預約

游泳專業課程

課程報名：臺中市北區崇德路一段55號 Tel:04-22356555 分機:601

代號	課程名稱	年齡	上課時間	日期	上課期間	費用	堂數	開班人數
SW01	幼兒長訓班	3-6歲	17: 30-18: 30	W1.W4	3/4-3/28	2800元/人	8堂	3人
SW02			18: 30-19: 30		4/1-4/29			
SW03			17: 30-18: 30	W2.W5	3/5-3/29			
SW04			18: 30-19: 30		4/2-4/30			
SW05	兒童長訓班	7-12歲	17: 30-18: 30	W1.W4	3/4-3/28	2400元/人	8堂	4人
SW06			19: 00-20: 00		4/1-4/29			
SW07			17: 30-18: 30	W2.W5	3/5-3/29			
SW08			19: 00-20: 00		4/2-4/30			
SW09	成人長訓班	13歲以上	09: 00-10: 00	W1.W4	3/4-3/28 4/1-4/29	2560元/人	8堂	4人
SW10			14: 30-15: 30					
SW11			19: 30-20: 30					
SW12			09: 00-10: 00	W2.W5	3/5-3/29 4/2-4/30			
SW13			14: 30-15: 30					
SW14			19: 30-20: 30					
SW15	幼兒假日班	3-6歲	09: 00-10: 00	W6.W7	3/9-3/31	2800元/人	8堂	3人
					4/13-4/28	2100元/人	6堂	
SW16	兒童假日班	7-12歲	10: 30-11: 30	W6.W7	3/9-3/31	2400元/人	8堂	4人
SW17			14: 30-15: 30		4/13-4/28	1800元/人	6堂	
SW18	成人假日班	13歲以上	10: 30-11: 30	W6.W7	3/9-3/31	2560元/人	8堂	4人
SW19			14: 30-15: 30		4/13-4/28	1920元/人	6堂	
SW20	女性專班	13歲以上	19: 00-20: 00	W3	3/6-3/27	2600元/人	4堂	4人
					4/3-4/24			
1V1	精緻班	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內上完)			10000元/人	10堂	
1V2						6000元/人	10堂	
1V3						5000元/人	10堂	
1V4						4000元/人	10堂	
單人個別指導						1200元/人	1堂	

※停課日:4/4、4/5



北區國民運動中心 游泳課程須知

- 一、上課第一天持發票及繳款證明單(黃單)至B2泳池櫃檯換取上課證，繳費收據(包含發票、刷卡單)保留至課程結束。
- 二、課程如需請假可親洽泳池櫃檯或撥打04-22356555#601告知請假日期。
- 三、團體課程請假欲補課者，請提前至泳池櫃檯詢問並預約補課時間。
- 四、精緻班需三個月內上完，請假需請學員、教練間自行協調，全班一致停課方能補課，如有單獨請假者不予補課。
- 五、缺課未能於期限內完成補課者，於課程結束後改補登記入場，一堂課皆補入場乙次。
- 六、幼兒及兒童課程限一名家長憑上課證陪同進場(不下水)，第二名入場(不下水)須購買陪同票45元，如需使用設施則依規定購票入場。
- 七、上課證請自行保管，上課時請務必攜帶上課證，上課證如有遺失或損壞導致無法辨識時，補發需繳交工本費150元。
- 八、本中心保有修改、解釋內容之權利。

幼兒、兒童、成人、
精緻班、一對一班

游泳池專業教練群

張宜婕

(章魚教練)

專長
兒童游泳教學
成人游泳教學
籃球



專業證照

國際救生員證
體育署救生員證
中華民國水上救生協會救生員證
中華民國水上救生協會C級游泳教練證

專業經歷

中興大學游泳池游泳教練
激東峰游泳池游泳教練
激東峰游泳池救生員

專業證照

CMAS一星潛水教練
中華民國水中運動協會救生教練
中華民國水中運動協會C級游泳教練
中華民國紅十字會體育署救生員證
網球教練
田徑教練

專業經歷

假期游泳教練、救生員
黃金水岸游泳教練、救生員
私人網球教練

黃曼姿

(小熊教練)

專長
成人游泳教學
幼兒游泳教學
軟式網球



劉子維

(鯊魚教練)

專長
學齡前幼兒
成人
游泳教學



專業證照

體育署救生證
中華民國水上救生協會救生員證
中華民國水中運動協會救生員證
中華民國水上運動協會游泳教練證
PADI Open Water Diver

專業經歷

高雄自然風運動事業游泳教練
台中黃金水岸游泳教練

專業證照

體育署救生員證
中華民國游泳救生協會游泳教練
中華民國水中運動協會溯溪教練
PADI潛水長

專業經歷

高雄自然風運動事業游泳教練
台中黃金水岸游泳教練

蕭詠愷

專長
游泳
潛水
籃球
羽球



劉祐齊

專長
幼兒
兒童
成人
游泳教學



專業證照

中華民國海爆協會游泳教練證
體育署救生員
AED+CPR

專業經歷

明道大學游泳池教練
弘光科技大學游泳教學助理
私人泳隊助理

專業證照

體委會救生員
中華民國水上救生協會救生員證

專業經歷

社區救生員
USB游泳大學救生員

張哲維

專長
游泳



張銘宏

專長
游泳



專業證照

體育署救生員

專業經歷

運動中心游泳教練
國小游泳隊教練

專業證照

體育署救生員
台中市體育會C級教練
PADI OPEN WATER初階潛水

專業經歷

社區救生員
英倫游泳池教練
桑育體適能游泳學校
黃金水岸游泳池

李廣河

(尼莫教練)

專長
幼兒游泳教學
成人游泳教學



林亭佑

專長
游泳



專業證照

體育署救生證

專業經歷

墾丁悠活渡假村救生
黃金水岸救生

專業證照

中華民國海爆協會救生證
臺北市游泳協會C級游泳教練證

專業經歷

運動中心游泳教練

黃偉智

專長
成人游泳教學
兒童游泳教學
選手培訓



蔡心硯

(鯨魚教練)

專長
游泳



專業證照

中華民國水上救生協會救生員證
體育署救生員證

專業經歷

新雙溪救生員
三育補習班游泳教練

專業證照

體育署救生員證
中華民國水上救生協會救生員證
中華民國游泳救生協會游泳教練證
中華民國水中運動協會立式划槳 SUP教練證

專業經歷

黃金水岸救生員
普將中興水世界游泳教練

楊家偉

專長
游泳教學
SUP教學
排球



臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center
聯絡方式: 臺中市北區崇德路一段55號
tel: 04-22356555 分機301

健身房2.0 大躍進

北區運動中心健身房2.0大躍進!!

全台灣運動中心健身房最大!! 器材總類最多最完善!!
首屈一指!!

健身房新增100坪~總健身房面積300坪~讓您不再等器材~器材更多元選擇~

運動空間增大舒適

健身房新增32組器材(掛槓式器械區、深蹲區、有氧區、草皮雪橇區)

全面進駐
北區國民運動中心

草皮雪橇區



獨有機型

輔助蹲舉訓練機

翹臀神器

羅傑斯臀部推蹬機

健身房2.0 擴地增肌!

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center
聯絡方式: 臺中市北區崇德路一段55號
tel: 04-22356555 分機301



詳情請洽

打破國民運動中心健身房壅擠、器材種類少且不專業的形象

2.0版增加多項設施如: 「風阻划船機、全功能訓練機、掛片式45度斜蹬機、羅傑斯超級深蹲訓練機、翻轉輪胎、綠能變檔履帶跑步機」並開闢自由訓練空間!

享受專業訓練空間無須年費、綁約。

會練的你/妳, 單次入場50元/70分鐘就搞定! 對訓練方向感到茫然的你/妳, 我們有最划算的1對1私人教練課程任你挑選! 用平價打造高級的身材與健康!

——記得準時離場, 並帶走辛苦雕塑出的美麗痕跡。



私人教練課程

月季卡會員 powerfive
5堂 4200/人

凡報名私人教練課程立即享有身體組成分析儀及體健儀檢測各乙次!

一對一	1堂	\$ 1200 /人
一對一	10堂	\$ 9000 /人
一對一	20堂	\$ 17000 /人
一對二	10堂	\$ 14400 /2人
一對二	20堂	\$ 25000 /2人

體適能私人教練群



王郁婷

羅涵穎

鄭旭恩

王靖維

林聖得

林永偉

陳緒鴻

龐德浩

體適能私人教練群

專業證照

中華民國健身協會體適能C級指導員
TRX-FTC懸吊系統訓練指導員
美國SPINNING 國際室內單車一星指導員
Optimum kinetics滾筒筋膜炎放鬆
CPR+AED

專業經歷

彰北國民運動中心體適能專員
彰北國民運動中心TRX、體態雕塑私人教練
飛輪、瑜珈、幼兒芭蕾、兒童流行MV教練
體育署體適能檢測員培訓研習
彰化市社區健康教育指導教練
暑期安親運動教練

王郁婷

專長

TRX、體態雕塑
體適能訓練、瑜珈
芭蕾、流行MV

羅涵穎

專業證照

中華民國健身協會體適能教練C級
中華民國飛盤協會C級教練、裁判

專業經歷

三重國民運動中心球類教練
三重國民運動中心活動企劃專員
國中、小飛盤社團指導老師
女性運動中心指導員

專長

體態雕塑
體適能訓練
飛盤

專業證照

Ymca個人運動指導
World Gym體適能教練
TRX-STC懸吊系統訓練指導員
中華民國健身協會壺鈴研習
中華民國健身協會體適能C級指導員
中華民國健身協會滾筒筋膜炎放鬆
THUMP Boxing L1+L2

專業經歷

World Gym
彰北國民運動中心

王靖維

專長

個人體適能規劃
重量訓練
TRX核心訓練
減重訓練
拳擊

林永偉

專業證照

IHFI國際康體私人體適能教練
中華民國水上救生協會 救生員
中華民國游泳救生協會 C級游泳教練
TIMS行銷專業能力初階證照
TBSA商務企劃能力初級檢定
亞洲核心訓練師
中國紅十字會BLS救命術

專業經歷

朴子活水養生館游泳教練
洋洋游泳池游泳教練
黃金水岸游泳池游泳教練
來來游泳池游泳教練

專長

游泳
健康體適能規劃
核心訓練
健康減脂訓練
HIIT燃脂訓練

專業證照

中華民國健身協會體適能C級指導員
中華民國健康協會C級健身教練
TIMS行銷專業能力初階證照
TBSA商務企劃能力初級檢定
中華全民運動健康管理協會重量訓練

專業經歷

私人健身房巡場教練
水上樂園救生員

林聖得

專長

重量訓練
減重規劃
體態雕塑

陳緒鴻

專業證照

中華民國水中運動協會游泳教練
中華全民運動健康管理協會重量訓練
中華民國壁球協會C級教練
中華羽球協會C級教練
中華民國三對三籃球運動協會裁判人員
中國紅十字會BLS救命術
中華全民運動管理協會C級健身體適能教練

專業經歷

中州科技大學壁球教練
大學羽球社團教練
彰化運動i台灣高齡活動指導團助教
黑金剛游泳池教練

專長

重量訓練
羽毛球
壁球

專業證照

中華民國健身協會體適能C級指導員
中華民國手球協會C級教練
中華民國籃球協會C級教練
中華民國健身協會壺鈴研習
CPR+AED
Optimum kinetics滾筒筋膜炎放鬆
TRX-FTC懸吊系統訓練指導員

專業經歷

彰北國民運動中心場館專員
彰北國民運動中心籃球及TRX團課教練
暑期安親運動教練

鄭旭恩

專長

個人運動體能規劃
TRX核心訓練
十字帶輔助後提健
體適能訓練
減重規劃

龐德浩

專業證照

ACE-CPT美國運動協會認證 私人教練
KBC壺球教練認證Lv1
KBC壺球教練認證Lv2
VITL 3D功能彈力訓練指導員
ACE SP 運動表現
紅十字會急救症CPR+AED
自身體重鍛鍊員

專業經歷

私人俱樂部教練
麥克健身

專長

壺鈴
彈力繩
運動表現

綜合球場



占地寬廣（兩面全場籃球場以及周邊附地），採高防滑、耐磨的PU地板以及符合奧運會比賽使用標準之活動式籃球架，室內空間挑高三層樓高，配備智能空調系統及自然採光，夜晚時亦有水銀探照燈開放。籃球活動外，位於1F緊鄰商店街與衛浴設備，除了運動外的休息補充也是非常方便。多功能的場地安排能舉辦各種活動、賽事並完善變更體育項目。

課程名稱	上課日期	上課時間	費用	堂數/時數	開班人數
籃球團體班 初階班	每周一	18:00-20:00	3,200元/人	8堂/16hr	4人以上開班
	每周三	15:00-17:00			
	每周五	18:00-20:00			
	每周六	18:00-20:00			
籃球團體班 假日初階班	每周日	08:00-10:00			
籃球小班制	時間彈性，與教練協調好即可		1對1	10,000元/1人	10堂/60分/堂
			1對2	13,000元/1人	10堂/90分/堂
				6,500元/1人	10堂/60分/堂
				7,500元/1人	10堂/90分/堂

籃球體驗課程

團體班	籃球	1堂	每周三 每周五	17:00-17:40 17:00-17:40	200元/人	2-8/人
個別班	籃球	1堂	一堂課40分鐘與教練協調上課時間即可		500元/人	1-2/人

躲避風雨烈日，享受空調與舒適休息區的綜合球場，我們在這裡一決雌雄，看誰才是鬥牛場上的高手。

9/1開始，北區國民運動中心綜合球場離峰時段提供半場租借方案，用最街頭的方式在籃球場上分出高下。

時段

週一至五
早上07:00~18:00
週六、日
早上07:00~12:00

收費

500元/半場/時

注意事項

- 如當日有活動租借、賽事等暫時取消。
- 需自備球。
- 建議提前預約確認是否有活動，保留場地。

半場租借



臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center
租借方式：臺中市北區崇德路一段55號
tel: 04-22356555 分機107

羽球場

六座羽球場場地寬廣、挑高搭配專業防滑的PU地板，智能空調系統及大片式採光，讓揮拍時更舒爽、順暢，相較民間羽球館的高價位，我們提供親民、專業的比賽場地，並有妥善的休息空間與梳洗、飲食空間，讓您一票到底的享受運動。



羽 球	課程名稱	上課日期	上課時間	費用		堂數/時數	開班人數
	兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00-20:00	3,200元/人		8堂/16hr	4人-8人
		每周三					
		每周四					
	兒童 成人 假日 初階團體班	每周六	10:00-12:00				
			18:00-20:00				
		每周日	10:00-12:00				
			15:00-17:00				
	羽球精緻班	時間彈性，與教練協調 好即可	1對1	10,000元/1人	10堂/10hr		
			1對2	5,500元/1人			
1對3			4,000元/1人				

羽球體驗課程

團體班	羽球	1堂	每周一 每周三	16:00-16:40 16:20-17:00	200元/人	2-8/人
個別班	羽球	1堂	一堂課40分鐘與教練協調上課時間即可		450元/人	1-3/人

羽球離峰優惠

離峰時段
羽球場地租借85折

羽球離峰月卡

*限30天使用完畢

840/4次(每次1時)
(平均每場210元)

離峰時段: 平日 06:00-18:00 假日 06:00-12:00

租借方式: 臺中市北區崇德路一段55號 tel: 04-22356555 分機107



桌球室

桌球室，為了維持專業的桌球運動規格，將一般九張球桌的規劃刪減至六張比賽級用桌，良好的空間及光線設計，讓大人小孩都能享受桌球高超的躍動。



桌 球	課程名稱	上課日期	上課時間	費用		堂數/時數	開班人數				
	兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00-20:00	3,200元/人		8堂/16hr	4人-8人				
		每周四									
		每周三	15:00-17:00								
	兒童 成人 假日 初階團體班	每周六	09:00-11:00								
			18:00-20:00								
		每周日	09:00-11:00								
			18:00-20:00								
	桌球精緻班	桌球精緻班	時間彈性 與教練協調 好即可	1對1	10,000元/1人	8堂/16hr					
				1對2	5,500元/1人						
1對3				4,000元/1人							

桌球體驗課程

團體班	桌球	1堂	每周二 每周四	16:00-16:40 16:20-17:00	200元/人	2-8/人
個別班	桌球	1堂	一堂課40分鐘與教練協調上課時間即可		450元/人	1-3/人

桌球離峰優惠

運動中心最殺價格!!

離峰時段
桌球室77元/時/桌

桌球離峰月卡

*限30天使用完畢

270/4次(每次1時)
(平均每場68元)

離峰時段: 平日 06:00-18:00 假日 06:00-12:00

租借方式: 臺中市北區國民運動中心

TEL:04-22356555 # 分機107

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



專業經歷

台中市學生籃球聯賽高中男子乙組第二名
教育部高級中等學校籃球聯賽台中市乙組第二名
台中籃球推廣協會耕德盃籃球聯賽高中男子組第三名

專業證照

中華民國健身協會體適能健身C級指導員
ymca肌力與體能訓練基礎課程教練認證
中華民國籃球協會C級教練
中華民國紅十字會初級急救員



林家賢

專業經歷

全國大專院校觀光運動休閒盃第三名
台南市春風盃三對三女子組第一名
女子大專籃球校際經典賽第三名

專業證照

中華民國籃球協會C級教練
中華全民運動健康管理C級健康體適能教練



吳孟臻

專業經歷

東亞盃U22 手球錦標賽第四名
全國手球錦標賽U21女子組第一名
大專盃手球錦標賽公開女子組第一名

專業證照

中華民國手球協會C級裁判證
中華民國籃球協會C級教練
中華肌內效C級貼紮
中華民國健身協會體適能健身C級指導員
中華民國體育學會運動指導員
台灣幼兒體育協會運動遊戲C級指導員



黃怡涵

吳展佳

專業經歷

全國大專院校運動會一般組混合雙打第二名
世界清晨盃羽球錦標賽團體推廣組第三名
全國彰師大盃羽球錦標賽混合雙打第一名
羽魄盃頂級組男子雙打、團體賽 冠軍
全國健康醫學盃 羽球團體賽 冠軍
澳洲昆士蘭州羽球分級錦標賽 混合雙打 冠軍

專業證照

台中市體育總會羽球C級教練證
台中市體育總會羽球C級裁判證
中華民國體育學會運動指導員
日本方塊踏步指導員
TRX-STC訓練指導員
中華民國海爆協會C級游泳教練



專業經歷

2013全國大專院校羽球團體賽亞軍
2014全國大專院校羽球團體賽亞軍
大觀盃一般組 亞軍

專業證照

中華民國羽球協會C級教練證
中國民國羽球協會C級裁判證



朱奕帆

專業經歷

高雄市中專學校運動會高女組團體賽第一名
全國中等學校運動會高女組團體賽第一名
全國羽球青少年盃中組團體賽第一名
羽毛球社團-訓練指導人員
新北市蘆洲區鷺江國民小學羽毛球隊教練
擔任高雄市阿蓮國民小學代理教師

專業證照

中華民國羽球協會甲組球員證
中華民國羽球協會B級教練證



劉玉卿

專業經歷

全國總統盃社會組第五名
全國中等學校運動會國中男子團體第八名
參選過106、107年度成人國手選拔賽

專業證照

中華民國桌球協會C級桌球教練證
中華民國桌球協會C級桌球裁判證



廖昱程

翁一帆

專業經歷

大專院校運動會團體第四名
大專院校團體第八名

專業證照

中華民國桌球協會C級桌球教練證
中華民國桌球協會C級桌球裁判證



專業經歷

大里國小桌球社團教練
內新國小桌球社團教練
塗城國小桌球社團教練
爽文國中桌球社團教練
YMCA暑假營隊桌球教練
私人桌球教練

專業證照

中華民國桌球協會C級桌球教練證
基本創傷救命術
啦啦隊丙級教練



陳冠年

多功能韻律教室



韻律教室B



韻律教室A



韻律教室D



本中心有三間韻律教室，適合所有年齡層、彈性變換運動項目的多功能場地。寬敞明亮的室內格局，環繞壁垣的鏡面並安置無角握把，使您能全方位端視運動姿勢與體態改變，優質音響配備讓您更融入訓練氛圍。豐富的課程讓您體驗從未有過的健康體態，促進代謝、釋放壓力、舒展身心，並提供外界服務與社區教育。

TRX、飛輪教室

TRX專業課程

飛輪專業課程

本中心有豐富的有氧課程，大致分為，飛輪、TRX、瑜珈、有氧、舞蹈、兒童等六大類，每一類又可以衍伸出多種不同的變化，順應不同的運動需求及強度提供民眾或團體客製化的選擇。所有課程均有相關證照與經驗的專業師資群授課。



全新
企劃

俱樂部專業 品牌課程

免綁約 免繳會員費~

課程名稱	編號	星期	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
NTC	D3090D	三	09:00-09:50	Tiffany	8	1600	NTC 的全名是 Nike Training Club, NTC是NIKE 針對菁英運動員所設計的訓練計劃，包含肌力訓練、有氧運動、核心訓練、平衡感訓練和柔軟度訓練5項基礎訓練後來「平民化」與「普及化」，針對一般大眾設計、衍生出各種簡單易學，能在短時間內達到效果的訓練計劃。
活力蹦床 UBOUND	U2111B	二	11:15-12:05	Doris	9	2700	在跳床上隨著音樂跳動，整堂課下來可以明顯的感受到對心肺耐力的挑戰，但由於彈布的特性是能夠把這些力量吸收分散，對關節的衝擊卻非常小！要在不穩定的床面上跳動，並保持身體的平衡本就是一項挑戰，因此動作全是簡單但紮實的；還記得小時候在沙發上蹦蹦跳跳的快樂嗎？站上UBOUND馬上就有一種重返小朋友時期的感覺！心動了嗎？趕快一起加入蹦跳人的行列吧！
	U4193B	四	19:30-20:20	倚蔚	7	2100	
	U4203B	四	20:30-21:20	倚蔚	6	1800	
極限戰鬥 FIGHT DO	A3100D	三	10:00-10:50	Jump	8	1200	讓你假想面對一人或同時面對數位以上的對手，並且同時結合了拳擊及武術的精髓。手部、腳部、阻擋及跳躍，讓你享受一堂好玩有效，簡單又快節奏的高強度格鬥課程，讓你燃燒脂肪修飾線條並且每堂課輕鬆消耗600-800卡路里的熱量。
	A3110D	三	11:00-11:50	Jump	8	1200	
	A3140B	三	14:00-14:50	Jump	8	1200	
	A5190D	五	19:00-19:50	Michael	7	1050	
舒活伸展 OXIGENO	A3183A	三	18:30-19:20	Gill	8	1200	是根據瑜伽和皮拉提斯的基本原則所創立的課程，通過一系列和諧、流暢且與呼吸緊密結合的動作，將幫助你提高身體的柔軟度和靈活性。藉由溫和舒緩的音樂來放鬆你的身體與頭腦，你將能夠連結你的內在自我，達到無與倫比的平靜與安寧的狀態。
	A4090B	四	09:00-09:50	Gill	7	1050	
D.M.Y	A1183A	一	18:30-19:20	Julie	7	1050	強調低衝擊性強度，以心肺有氧形式進行，以有氧舞蹈體適能理論為基礎，將『舞蹈』『武術』『瑜珈』主要以三種元素和其他的訓練總合了五大段落，以交叉方式配合流行音樂，構成"Dance"+ "Martial arts"+ "Yoga"= DMV
ZUMBA	A1080B	一	08:00-08:50	Kathy	9	1350	Zumba大膽從音樂風格下手，吸取了健身和拉丁舞蹈的精華元素，容易盡情投入而不覺得疲倦。舞步自由，可根據自己的特點、對音樂的感受詮釋自己的步伐，令身體和心靈上都無束縛，盡情，盡性
	A1140B	一	14:00-14:50	Kathy	9	1350	
	A2110D	二	11:00-11:50	Kathy	9	1350	
	A3190D	三	19:00-19:50	Melina (妙妙)	8	1200	
	A4190D	四	19:00-19:50	Melina (妙妙)	6	900	
	A5193B	五	19:30-20:20	甄甄	7	1050	
	A6130B	六	13:00-13:50	Kathy	7	1050	
IPARTY	A3200D	三	20:00-20:50	捏捏	8	1200	課程將流行音樂結合基礎有型舞步，使每個人都能輕鬆記住動作；不管是熟練高手、或沒有運動經驗的新朋友，都能獲得極大的樂趣與運動效果。透過音樂風格的變換和動作強度設計，您可以有效提升心肺訓練並燃燒脂肪。全新的有型運動體驗，創造屬於您獨一無二的有型 Music Video。



兒童類課程 Children

108-2期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	S1110B	小小熱力客 (2.6歲-4歲) 需酌收200元教材費	11:00-11:50	Pucca	9	1620	小小熱力客 透過音樂，配合聲音詮釋，歌曲律動，以音樂融合遊戲。重視肌力、柔軟度、心肺功能等體適能之訓練。強調孩子的動作技能與姿勢調整。
星期二	S2180B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	18:00-18:50	甄甄	9	1620	
星期三	S3100B	幼兒律動 (3-6歲)	10:00-10:50	Melina (妙妙)	8	1440	
星期四	S4110B	幼兒律動 (3-6歲)	11:00-11:50	Pony	7	1260	
星期五	S5110B	小小熱力客 (2.6歲-4歲) 需酌收200元教材費	11:00-11:50	Pucca	7	1260	
	S5183B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	18:00-18:50	甄甄	7	1260	幼兒律動 在孩子吸收力最強的時期，用音樂與舞蹈，培養孩子的協調性、音律、促進健康活力，快樂學習。
星期六	S6100B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	10:00-10:50	甄甄	5	900	
	S6110B	幼兒律動 (3-6歲)	11:00-11:50	甄甄	5	900	

同場加映 :: 劍道課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期六	KE01	東洋劍道基礎班 (6歲以上)	15:00-17:00	李杰珉	8	2880	每班人數上限15人
*劍道課程需而外購買道具配備共2560元							



瑜珈類課程 Yoga

108-2期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	Y1083A	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	9	1440	樂活極球 藉由球進行暖身、心肺、平衡、肌力與伸展的運動，讓全身達到綜合的訓練，內容將會結合有氧、彼拉提斯、芭蕾、核心與瑜珈動作結合方式運動。 漂亮塑身訓練 運用小型瑜珈球，融合太極、彼拉提斯、平衡、肌耐力、有氧、瑜珈伸展等元素，再搭配節奏音樂，使每個人都能輕鬆記住動作。課程中藉由大量畫圈的動作，舒緩肩頸痠痛僵硬；另搭配彼拉提斯動作，訓練腹部、臀部、大腿、上背等部位，是堂全方位的課程。
	Y1090B	晨間和緩瑜珈	09:00-09:50	Sasa	9	1440	
	Y1100A	彼拉提斯	10:00-10:50	Meixiu	9	1440	
	Y1140A	女神養成瑜提	14:00-14:50	Fifi	9	1440	
	Y1150A	被動式伸展	15:00-15:50	Fifi	9	1440	
	Y1193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440	
	Y1193D	樂活極球 (須收教材費200元)	19:30-20:20	Grace	9	1440	
	Y1203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	9	1440	
	Y1203D	伸展瑜珈	20:30-21:20	Grace	9	1440	
星期二	Y2091A	瑜珈提斯	09:10-10:00	小倩	9	1440	瑜珈提斯 結合彼拉提斯，強調腹部深層核心肌群及全身性訓練，瑜珈伸展放鬆肌肉增進柔軟度使關節活動角度更大，調整體態更為勻稱修長。
	Y2103A	漂亮塑身訓練	10:30-11:20	尹彤	9	1440	
	Y2121A	瑜珈提斯	12:10-13:00	Kathy	9	1440	
	Y2140A	女神養成瑜提	14:00-14:50	Fifi	9	1440	
	Y2150A	養生樂活瑜珈	15:00-15:50	Fifi	9	1440	
	Y2183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	Meixiu	9	1440	
	Y2193A	彼拉提斯	19:30-20:20	Meixiu	9	1440	
	Y2193B	美體瑜珈	19:30-20:20	Amber	9	1440	
	Y2203A	香氛伸展	20:30-21:20	Janet	9	1440	
星期三	Y3080A	晨間瑜珈伸展	08:00-08:50	小靜	8	1280	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期三	Y3093B	瑜珈提斯	09:30-10:20	小畢	8	1280	被動式伸展： 幫助身體排毒及增強免疫力，促進血液循環及降低血壓，放鬆肌肉，增強肌肉彈性與活動性，改善體態，平衡感，身體疾病及舒緩身體的阻塞，調整身體，強化關節，改善身心理問題，延緩老化，提升身心靈，專注力，降低壓力及沮喪，提高內在能量，達到更好的健康狀態與生活。 養生舒活伸展： 以輕鬆溫和的動作搭配伸展有助身體放鬆、增加柔軟度，並促進心智平靜。練習大多以坐姿和地板動作為主，某些體位法的停留時間比較長。適合想要和緩運動，同時又能達到伸展、放鬆效果的練習者。
	Y3100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Grace	8	1280	
	Y3103B	體雕瑜珈	10:30-11:20	小畢	8	1280	
	Y3110A	筋膜滾筒放鬆 (須購買或自備滾筒)	11:00-11:50	Grace	8	1280	
	Y3140A	身心靈瑜珈	14:00-14:50	小靜	8	1280	
	Y3150A	紓壓伸展瑜珈	15:00-15:50	小靜	8	1280	
	Y3180D	經絡伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina (妙妙)	8	1280	
	Y3193A	伸展提斯	19:30-20:20	采宇	8	1280	
	Y3203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	采宇	8	1280	
	Y3210B	香薰療癒瑜珈	21:00-21:50	Kathy	8	1280	
星期四	Y4083A	經絡伸展瑜珈	08:30-09:20	Calin	7	1120	女神養成瑜提： 瑜珈體位法和彼拉提斯，練習以強化核心肌群為主，有助於提高身體的穩定性以及動作的正確順位。調整體態勻稱修長，曲線曼妙，擁有完美身形。 彼拉提斯： 簡單清楚的指令，引導大家找回身體最自然的正中擺位，並正確地啟動核心肌群的訓練，來緩解腰酸背痛的不適，找回健康的體態。
	Y4100A	活力瑜珈	10:00-10:50	Janet	7	1120	
	Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	小靜	7	1120	
	Y4150A	彼拉提斯	15:00-15:50	Meixiu	6	960	
	Y4180D	經絡伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina (妙妙)	6	960	
	Y4183A	彼拉提斯	18:30-19:20	Meixiu	6	960	
	Y4193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	6	960	
	Y4203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	6	960	
星期五	Y5080A	早安舒緩瑜珈	08:00-08:50	Meixiu	7	1120	
	Y5093A	養生舒活伸展	09:30-10:20	Fifi	7	1120	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期五	Y5103A	女神養成瑜提	10:30-11:20	Fifi	7	1120	伸展瑜珈 強調專心、集中，藉由緩和、流暢的動作，連接身體與心靈，並增加肌肉的肌力與耐力，改善其柔軟度及加強協調性，進而達到身心靈平衡的最佳狀態。
	Y5143A	瑜珈提斯	14:30-15:20	采宇	7	1120	
	Y5183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	尹彤	7	1120	
	Y5193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	Meixiu	7	1120	
	Y5203A	柔軟雕塑瑜珈	20:30-21:20	甄甄	7	1120	
星期六	Y6100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Meixiu	5	800	
	Y6110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	5	800	
	Y6150A	伸展瑜珈	15:00-15:50	甄甄	7	1120	
星期日	Y7100A	彼拉提斯	10:00-10:50	Japa	7	1120	

運動知識小學堂——瑜珈的好處

- 促進血液循環

氧氣是人體細胞的生命之源，它可以治療傷口，消滅細菌，同時亦可確保肌肉組織的強度與活力。血液則負責將氧氣帶向身體每個部分，各種體育運動，例如瑜珈可以提高心跳速度，從而加快帶氧血液的循環。
- 提升力量及柔韌度

大部分人士認為，使用最新健身器材或聘用私人教練，才能達致理想的健身效果。縱使部分學員確能如願以償，但更多人發現原來瑜珈的功效更為顯著，因為瑜珈是一種既自然又全面的健身方式。
- 整體健身功效

很多有益身心的運動，同時亦有機會損害你的身體，例如緩步跑會令膝蓋和背部關節受損，網球亦會令你的手腕和腳踝出現關節炎等症狀，舉重更會令結連組織更快變得繃緊而僵硬。

瑜珈是少數能促進整體健康的運動之一，當中包括身體和心理兩方面，而且不會對身體造成任何傷害或引起併發症。

有氧類課程 Aerobic

108-2期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	A1080B	 ZUMBA	08:00-08:50	Kathy	9	1350	歐式有氧 一堂中強度的課程，藉由自由編排來讓課程變化多元，隨著程度不同，改變課程中的內容來讓所有程度的人都可以跟上，不單是一堂有趣的心肺訓練課程，更能從中獲得成就感。 活力有氧+和緩伸展 簡單基礎舞蹈律動動作，配上節奏鮮明的音樂，讓你輕鬆完成一首歌，最後再加上和緩伸展的瑜珈動作，達到肌肉舒緩效果，讓你擁有完美的線條曲線。
	A1140B	 ZUMBA	14:00-14:50	Kathy	9	1350	
	A1180B	入門歐式有氧	18:00-18:50	Kai	9	1350	
	A1183A	D.M.Y	18:30-19:20	Julie	9	1350	
	A1190B	紓壓拳擊 (中高強度)	19:00-19:50	S	9	1350	
	A1183D	無菜單課程	18:30-19:20	Grace	9	1350	
	A1200B	歐式舞動有氧	20:00-20:50	Freda	9	1350	
	A2100B	紓壓拳擊 (中高強度)	10:00-10:50	S	9	1350	
星期二	U2111B	 UBOUND	11:15-12:05	Doris	9	2700	紓壓拳擊 基本出拳踢腿/組合拳解說演練，及強度較高之組合動作搭配曲目操練（風格結合空手道、跆拳道、拳擊、泰拳等武術）強度由低至高，對拳擊運動有興趣的入門新手抑或已有運動習慣之人皆適宜。拳擊運動不僅可增強肌力、心肺耐力、速度、爆發力、反應力等功能，消耗惱人卡路里及煩人體脂肪，亦可強化心理素質，藉由高強度運動之宣洩，獲得紓壓效果。 曲線雕塑肚皮舞 喜歡跳舞，但是舞碼老是記不住，在這裡沒有舞碼問題，每週課程不同不需與上週做銜接，只要享受當下，快樂學習，讓你在無壓力下認識肚皮舞的美。
	A2110D	 ZUMBA	11:00-11:50	Kathy	9	1350	
	A2130B	曲線雕塑 肚皮舞	13:00-13:50	Sasa	9	1350	
	A2140B	活力有氧 和緩伸展	14:00-14:50	Sasa	9	1350	
	A2183B	基礎有氧雕塑	18:30-19:20	Pony	9	1350	
	A2190D	體態瘦身有氧	19:00-19:50	甄甄	9	1350	
	A2200D	燃脂肌力雕塑有氧	20:00-20:50	Tim	9	1350	
	A2203B	有氧MV舞蹈	20:30-21:20	翊瑄	9	1350	
	A2203B	有氧MV舞蹈	20:30-21:20	翊瑄	9	1350	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期三	 D3090D	 NTC	09:00-09:50	Tiffany	8	1600	NTC Nike Training Club NTC是NIKE針對菁英運動員所設計的訓練計劃，包含肌力訓練、有氧運動、核心訓練、平衡感訓練和柔軟度訓練5項基礎訓練，後來「平民化」與「普及化」，針對一般大眾設計、衍生出各種簡單易學，能在短時間內達到效果的訓練計劃。 雕塑有氧 第一階段～動感的音樂，簡單的有氧帶動，強化心肺耐力。第二階段～藉由基本肢體訓練，鍛鍊身體的肌肉線條及其協調性，並將重點訓練加強於腰部、腹部及臀部。第三階段～間歇性的肌耐力訓練和伸展～針對蝴蝶袖、腋下淋巴循環、核心肌群（腹部、臀部、大腿），腿後側做加強訓練和伸展～讓您在排毒燃脂，增強心肺耐力，靈活肢體之餘～調整體態，美化線條，舒緩腰痠背痛和脂肪堆積。讓我們一起越動越年輕～減齡從現在開始～！！
	A3090A	曲線雕塑有氧	09:00-09:50	Grace	8	1200	
	A3100D	 FIGHT DO	10:00-10:50	Jump	8	1200	
	A3110D	 FIGHT DO	11:00-11:50	Jump	8	1200	
	A3140B	 FIGHT DO	14:00-14:50	Jump	8	1200	
	A3180B	入門體態雕塑有氧	18:00-18:50	Kai	8	1200	
	A3183A	 OXIGENO	18:30-19:20	Gill	8	1200	
	A3190B	紓壓拳擊 (中高強度)	19:00-19:50	S	8	1200	
	A3190D	 ZUMBA	19:00-19:50	Melina (妙妙)	8	1200	
	A3200D	 iPARTY	20:00-20:50	捏捏	8	1200	
星期四	A3200B	紓壓拳擊 (初階班)	20:00-20:50	S	8	1200	
	A4090B	 OXIGENO	09:00-09:50	Gill	7	1050	
	A4100B	雕塑有氧	10:00-10:50	宣儀	6	900	
	A4110D	核心延展	11:00-11:50	宣儀	7	1050	
	A4133B	紓壓拳擊 (中高強度)	13:30-14:20	S	6	900	
	A4183B	紓壓拳擊 (中高強度)	18:30-19:20	S	6	900	
	A4190D	 ZUMBA	19:00-19:50	Melina (妙妙)	6	900	
	U4193B	 UBOUND	19:30-20:20	倚蔚	7	2100	
	A4200D	肌力有氧	20:00-20:50	建銘	6	900	
	U4203B	 UBOUND	20:30-21:20	倚蔚	6	1800	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期五	A5100B	基礎有氧雕塑	10:00-10:50	Pony	7	1050	Pound fit 鼓棒有氧 POUND 是一種以「擊鼓」為主的「全身大鍛鍊」計畫！藉由特製輕量化鼓棒 Ripstix，隨著流行音樂的節奏敲擊，利用有氧一系列動作，同時訓練大小肌肉群，增加你的靈活度及專注力！！ POUND 一個小時所燃燒的熱量高達900卡洛里，可以強化肌肉、並且可以瘦手臂、大腿及小腹！ Zumba 結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，是一套充滿活力、與高效熱絡奔放的健身運動。這糅合低撞擊力的帶氧運動，透過徐疾有致的動作，能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。
	D5183B	單人恰恰倫巴	18:30-19:20	Meixiu	7	1400	
	A5193B		19:30-20:20	甄甄	7	1050	
	A5190D		19:00-19:50	Michael	7	1050	
	A5200D	鼓棒有氧 (須酌收教材費用200元)	20:00-20:50	Michael	7	1260	
星期六	A6130B		13:00-13:50	Kathy	7	1050	

課程老師介紹



倚蔚老師

教學項目

Radical Fitness UBOUND (活力躍蹦)
 Radical Fitness TOPRIDE (巔峰飛輪)
 飛輪
 POUND FIT (鼓棒有氧)

授課時間

周四晚上 1800-1850 TOPRIDE
 1930-2020 活力蹦床
 2030-2120 活力蹦床



TRX類課程 Total Resistance Exercise 108-2 期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	T1093A	TRX	09:30-10:20	豆花	9	2700	TRX懸吊訓練原先是為培訓美國海豹突擊隊而設計，是一個總體身體訓練計劃，讓身體產生力量、靈活性、平衡和機動性－適合任何層級。軍隊精英因使用這項鍛鍊方法而獲得身體正面的變化結果。 訓練功效 強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線。 適合對象 久坐、久站的上班族、各種體能程度的使用者、想擁有充沛的體能及曼妙線條者、熱愛挑戰體能極限者。
	T1103A	TRX	10:30-11:20	豆花	9	2700	
	T1130A	TRX	13:00-13:50	David	9	2700	
	T1180A	TRX	18:00-18:50	郁婷	9	2700	
	T1183A	TRX	18:30-19:20	Andrew	9	2700	
	T1190B	TRX	19:00-19:50	David	9	2700	
	T1193A	TRX	19:30-20:20	Andrew	9	2700	
	T1200B	TRX	20:00-20:50	David	9	2700	
星期二	T2100A	TRX	10:00-10:50	雅婷	9	2700	TRX懸吊訓練基本上是舉起你的身體以對抗地心引力，讓你支撐在地上的手臂或腿在健身時充分感受到你的重量，並帶動更多的肌肉。通過簡單地調整你的身體姿勢和重量分佈在TRX以增加或減少阻力，你能控制自己在每一項運動中你想挑戰自己多少以達到個人最佳表現。
	T2110A	TRX	11:00-11:50	雅婷	9	2700	
	T2140A	TRX	14:00-14:50	Jack	9	2700	
	T2150A	TRX	15:00-15:50	Jack	9	2700	
	T2183A	TRX	18:30-19:20	David	9	2700	
	T2190B	TRX	19:00-19:50	郁婷	9	2700	
	T2193A	TRX	19:30-20:20	David	9	2700	
	T2200B	TRX	20:00-20:50	郁婷	9	2700	
	T2203A	TRX	20:30-21:20	David	9	2700	
星期三	T3100A	TRX	10:00-10:50	David	8	2400	
	T3110A	TRX	11:00-11:50	David	8	2400	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期三	T3121A	TRX	12:15-12:45	David	8	1200	TRX懸吊訓練原先是為培訓美國海豹突擊隊而設計，是一個總體身體訓練計劃，讓身體產生力量、靈活性、平衡和機動性－適合任何層級。軍隊精英因使用這項鍛練方法而獲得身體正面的變化結果。
	T3150A	TRX	15:00-15:50	Hank	8	2400	
	T3180B	TRX	18:00-18:50	旭恩	8	2400	
	T3183A	TRX	18:30-19:20	Andrew	8	2400	
	T3190B	TRX	19:00-19:50	旭恩	8	2400	
	T3193A	TRX	19:30-20:20	Jerry	8	2400	
	T3200B	TRX	20:00-20:50	豆花	8	2400	
星期四	T4100A	TRX	10:00-10:50	Gill	6	1800	TRX懸吊訓練基本上是舉起你的身體以對抗地心引力，讓你支撐在地上的手臂或腿在健身時充分感受到你的重量，並帶動更多的肌肉。通過簡單地調整你的身體姿勢和重量分佈在TRX以增加或減少阻力，你能控制自己在每一項運動中你想挑戰自己多少以達到個人最佳表現。
	T4110A	TRX	11:00-11:50	豆花	7	2100	
	T4183A	TRX	18:30-19:20	David	7	2100	
	T4190B	TRX	19:00-19:50	旭恩	6	1800	
	T4193A	TRX	19:30-20:20	David	6	1800	
	T4200B	TRX	20:00-20:50	旭恩	6	1800	
	T4203A	TRX	20:30-21:20	David	7	2100	
星期五	T5091A	TRX	09:10-10:00	小倩	7	2100	
	T5100A	TRX	10:00-10:50	Hank	7	2100	
	T5110A	TRX	11:00-11:50	Hank	7	2100	
	T5150A	TRX	15:00-15:50	Hank	7	2100	
	T5190A	TRX	19:00-19:50	David	7	2100	
	T5200A	TRX	20:00-20:50	David	7	2100	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期六	T6100A	TRX	10:00-10:50	豆花	7	2100	訓練功效 強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線。 適合對象 久坐、久站的上班族、各種體能程度的使用者、想擁有充沛的體能及曼妙線條者、熱愛挑戰體能極限者。
	T6110A	TRX	11:00-11:50	David	5	1500	
	T6140B	TRX	14:00-14:50	Jerry	7	2100	
	T6150A	TRX	15:00-15:50	Jerry	5	1500	
星期日	T7100A	TRX	10:00-10:50	豆花	7	2100	
	T7110A	TRX	11:00-11:50	豆花	7	2100	
	T7140A	TRX	14:00-14:50	豆花	7	2100	
	T7150A	TRX	15:00-15:50	豆花	7	2100	

TRX動作小教學



TRX-----三頭肌伸展●

利用這個簡單又有效訓練的動作來鍛鍊三頭肌吧！這個動作有點像是伏地挺身，先背對錨點雙腳張開比肩膀略寬，雙手高舉過頭正手握手把，雙手在眼前的位置伸直，將重心轉移到雙腳上，彎曲手臂，讓手掌移動到頭後面，用三頭肌的力量撐起身體回到開始動作，雖然這個動作不大，卻超級有效，每次動作都能清楚感覺到三頭的施力。

建議您訓練時記得選擇適當的環境，無經驗者建議找教練在旁協助較佳。



飛輪類課程

Indoor Cycling Studio

108-2期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	C1100	完美體態飛輪	11:00-11:50	Hank	9	1620	有氧運動 燃燒脂肪 提升心肺功能 加強下半身肌力 ● 大腿：股四頭肌、股二頭肌 ● 小腿：腓長肌、比目魚肌 ● 臀部：臀肌 對膝蓋衝擊低
	C1143	入門飛輪	14:30-15:20	Hank	9	1620	
	C1180	基礎飛輪	18:00-18:50	Tim	9	1620	
	C1190	燃脂瘦身飛輪	19:00-19:50	Tim	9	1620	
	C1200	樂活入門飛輪	20:00-20:50	致豫	9	1620	
星期二	C2180	基礎飛輪	18:00-18:50	Tim	9	1620	飛輪課程為簡單的有氧運動之一，只要幾個簡單的動作，加上教練的引導模擬不同的地形及情境，配合快慢不同元素的音樂，就能幫助您在很短的時間燃燒大量的脂肪。
	C2190	燃脂瘦身飛輪	19:00-19:50	Tim	9	1620	
	C2200	活力入門飛輪	20:00-20:50	Sara	9	1620	
星期三	C3100	基礎飛輪	10:00-10:50	KJ	8	1440	最主要鍛鍊的部位為下半身的大肌群，所以對下半身線條的雕塑有相當好的效果，除此之外也能增強心肺功能及身體核心肌群的訓練，對身體的協調性及平衡感也會有很顯著的改善。
	C3110	燃脂飛輪	11:00-11:50	KJ	8	1440	
	C3143	入門飛輪	14:30-15:20	Hank	8	1440	
	C3180	基礎飛輪	18:00-18:50	William	8	1440	
	C3190	熱量消耗飛輪	19:00-19:50	William	8	1440	
	C3200	活力飛輪	20:00-20:50	William	8	1440	
星期四	C4110	瘦身飛輪	11:00-11:50	Nick	7	1260	
	C4180	TOP RIDE	18:00-18:50	倚蔚	7	1260	
	C4190	活力燃脂飛輪	19:00-19:50	Sara	7	1260	
	C4200	活力入門飛輪	20:00-20:50	Sara	7	1260	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期五	C5110	熱量消耗飛輪	11:00-11:50	William	7	1260	
	C5183	基礎代謝飛輪	18:30-19:20	Adam	7	1260	
	C5193	耐力飛輪	19:30-20:20	Sara	7	1260	
	C5203	晚安飛輪	20:30-21:20	Sara	7	1260	
星期六	C6160	活力飛輪	16:00-16:50	Jerry	7	1260	

課程堂數總覽

星期一: 3/4-4/29 共9堂
3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29

星期二: 3/5-4/30 共9堂
3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9、4/16、4/23、4/30

星期三: 3/6-4/24 共8堂
3/6、3/13、3/20、3/27、4/3、4/10、4/17、4/24

星期四: 3/7-4/25 共7堂
3/7、3/14、3/21、3/28、4/11、4/18、4/25

星期五: 3/8-4/26 共7堂
3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19、4/26

星期六: 3/9-4/27 共7堂
3/9、3/16、3/23、3/30、4/13、4/20、4/27

星期日: 3/10-4/28 共7堂
3/10、3/17、3/24、3/31、4/14、4/21、4/28

*4/4-4/7 停課

*星期四飛輪從3/7開始，其餘課程從3/14開始



星達家到府服務

STAR HOME



寶貝龍兒童運動館

X

北區運動中心

教學五大項目



平衡木



跳箱



地板



單槓



跳床



臺中市北區崇德路一段 55 號 2 樓 (北區運動中心二樓)



寶貝龍兒童運動館



早上 10:00 ~ 晚上 8:00



台中日式兒童體適能推廣協會指定訓練中心

項目 價格 VIP

全身按摩 (60分) 800元 720元
· 中心獨享！再送10分肩頸按摩

(40分) 600元 540元
· 芳香精油按摩+熱敷

刮痧 (30分) 500元 450元
· 芳香精油按摩+熱敷

腳底按摩 (60分) 500元 450元
· 足40分+肩頸頭15分+熱敷5分

(40分) 400元 360元
· 足35分+熱敷5分

臉部護膚

· 靚亮美肌粉刺調理 (80分)
原價 1500元 VIP體驗價 799元

· 水嫩光感保濕課程 (110分)
原價 1800元 VIP體驗價 999元

★中心會員享VIP價

★中心工作人員享原價85折優惠

(星達家運動中心服務處於B1櫃台旁)

全身精油按摩 腳底按摩 刮痧

星達家按摩到府服務 - 今年七月正式開張，目前進駐北區國民運動中心的星達家，嚴格把關每位師傅的素質及客人安全性，是一支值得信賴的到府服務團隊，讓您在家也能放鬆身心。

一通電話 到府服務 多年經驗 男女師傅

預約專線：0958-617518
免費教學專線：0923-600053

臺中市北區國民運動中心

Taichung North District Civil Sports Center

臺中市北區崇德路一段55號

TEL:04-22356555

FAX:04-22356222

營業時間

每日上午6:00-晚上22:00

位置訊息



Facebook



更多最新消息~

交通資訊

公車

●臺中火車站:

搭乘324、58、65、71、12抵達臺中市北區國民運動中心

●臺中勤美誠品:

步行至美村公益路口，搭乘71抵達臺中市北區國民運動中心

步行至中正國小，搭乘303、304、307、308、326抵達臺中市北區國民運動中心

自行開車

●臺中火車站→建國路右轉→雙十路一段→雙十路二段→左轉錦南街→直走接崇德路一段→臺中市北區國民運動中心

●中港交流道→台灣大道三段→文心路二段→文心路四段右轉→崇德路二段→崇德路一段→臺中市北區國民運動中心