

HAPPY Father's DAY

第四期

7-8月

7/1-8/31

2019

● 敬祝 全天下的父親
父親節快樂

—— — — — —
籃球三對三
&
羽球聯誼賽
~開始報名囉~



臺中市
北區國民運動中心

臺中市北區區公所

柯宏黛 區長

學歷 中國醫藥大學環境醫學研究所碩士

經歷

- 臺中市梧棲區公所區長
- 臺中市外埔區公所區長
- 臺中市環境保護局專員兼任
山區清潔大隊大隊長
- 臺中市環境保護局技正兼任
屯區清潔大隊大隊長
- 臺中市環境保護局股長
臺中市北區清潔隊長



Q1:請問區長您對於北區提倡銀髮族運動，今年度是否有新方案或活動？

A1:洞悉65歲以上高齡者對於肌肉的活動幾乎是零，有促進健康、延緩老化當誘因，增加年長者走出戶外參與運動活絡筋骨。雖然長輩較不適合高強度健身，可藉由軟性輕度運動釋放能量來達到健康。依循現有的資源強力推廣，像是持敬老愛心卡及公益時段免費使用各項設施，符合政府積極推動高齡者運動的友善環境。另亦請北區各里協助舉辦里民健康活動，如健康講座、運動課程等。

Q2:請問區長對於目前北區的運動環境與人口，公所這邊有相關計畫嗎？

A2:啟動全民運動（Sport for All）風氣，一方面達到運動效益，另一方面降低醫療成本負擔。建請貴中心以北區在地民眾為優先，祭出優惠專案，以協助忙於工作的上班族推行周末優惠時段；與鄰近學校、醫院或是轄區內派出所、消防局做連結共構並配合36個里34個社區，鼓勵全民運動。

Q3:三、公所這邊是否有相關管道或配套措施可以協助本運動中心，讓更多民眾來參與運動？

A3:希冀藉由里鄰社區的資源，像是公佈欄、各社區網頁平台進行資源整合，讓北區訊息活絡以達到資源共享，公所會提供公用廣告欄來協助提升推廣效益。

Q4:請問區長對於北區未來全民健康的期許為何？

A4:運動休閒是政府這幾年積極推廣的政策，期許藉由規律的運動能讓身心靈得到平衡發展與滿足；北區國民運動中心別出心裁的挑空設計建築及引進各項運動的專業指導員，為在地市民帶來全新的視覺享受及運動體驗，期望能透過公益時段高齡者及兒童免費的宣傳，帶動其他家人及朋友來參與運動的效益，並推出月票、季票、年票模式參加體育健身活動。



臺中市市議員

陳政顯

議員

學歷

雲林縣北港鎮南陽國小
北港國中
省立東石高中機工科
修平技術學院資管系畢
逢甲大學公共政策研究所畢

經歷

陳有江市議員服務處主任
獲頒中華民國童子軍木章資格
臺中市義警北區中隊中隊長
中國國民黨臺中市北區黨部小組長
臺中市後備軍人北區輔導中心主任
臺中市身心障礙者體育會理事
臺中市盲人福利協進會、按摩職業工會顧問
臺中市總工會顧問



Q1:請問議員您對於目前台中市(北區)運動風氣有什麼樣的看法?

A1:北區民眾的運動風氣是相當盛行的，在各個公園、學校及科博館等處，常可以看到許多運動的民眾，不過這些都是戶外的場所，很開心有北區運動中心的建設，提供了北區市民另一個選項，能吸引更多喜愛室內運動的民眾一起來運動。

Q2:請議員對於北運提供在地民眾之服務有無建議與改善地方?

A2:既然政府有心建設一個室內的運動場館，我覺得就要讓使用的民眾感受到誠意，經營者除了在地居民提供優惠以外，在相關的軟硬體設施要更好的維持，以提供良好的運動友善環境為目的標。

Q3:面對邁入高齡化的趨勢，您對銀髮族是否有不同的運動見解?

A3:高齡長輩可以從事的運動種類，當然跟一般年輕人及兒童是有很大的不同的，沒辦法承受激烈運動，應該是以活絡筋骨的運動為主，以及發展團體生活的社交來考量，希望能夠有場地可以提供相關的和緩運動課程來嘉惠我們的長者。

回覆：本中心預計與各鄰里規劃銀髮族樂齡活動，積極整合本中心與地方資源，為銀髮族增添生活樂趣與活動空間。

Q4:請議員分享您對未來促進北區市民全民運動的期許

A4:這麼漂亮的北區運動中心，我當然會期待他能夠成為台中市最亮麗的一個運動場館，期待可以有更精彩的課程，最好的師資，以及維護最完善的設備，經營者更是提供最和善的服務，讓運動成為民眾的日常。



目錄 Content

01 關於北區

- 01 臺中市北區柯宏黨區長專訪
- 03 臺中市市議員陳政顯議員專訪
- 05 目錄
- 06 一起潛水
- 07 收費標準
- 09 樓層介紹
- 11 課程報名須知

02 中心課程

- | | |
|------------|----------|
| 13 游泳課程 | 27 瑜珈課程 |
| 17 體適能課程 | 30 有氧課程 |
| 19 球類課程 | 33 TRX課程 |
| 24 多功能教室介紹 | 36 飛輪課程 |
| 25 品牌課程 | |
| 26 兒童課程 | |

03 中心活動

- 38 父親節公益講座
- 39 籃球三對三
- 40 羽球公開賽

04 運動×生活

- 41 寶貝龍兒童運動館
- 42 啟蒙射箭場

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專業潛水訓練中心，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
Together Diving Center

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	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	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
	身心障礙者: 免費 陪同者一名: 免費		
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		桌球活動: 90元/時/桌

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



RF

- 韻律教室D
Aerobics & Dance Studio D

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

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



B2

- 游泳池、跳水池、販賣部
Swimming Pool, Diving Pool, Merchandise
- 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

1F

- 綜合球場
Multifunction Courts
- 羽球場
Badminton Courts
- 桌球室
Table Tennis Courts
- TRX訓練室A
TRX Training Room A
- 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108年06月15日起開始報名，時段為每天上午6:00至晚上9:30，例假日照常受理。

舊生原班續報：民國108年5月25日起到6月14日截止。

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7月1日至108年8月31日止，上課計6~9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、依據臺中市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，本中心不接受事後報名人已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

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

七、八月連報優惠
舊生連報兩期85折
新生連報兩期9折

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
SW15	幼兒假日班	3-6歲	15: 30-16: 30	W6或 W7	7/6-8/31	2800元/人	8堂	3人
SW16	兒童假日班	7-12歲	10: 30-11: 30	W6或 W7	7/6-8/31	2400元/人	8堂	4人
SW17			14: 30-15: 30					
SW10			19: 00-20: 00					
SW18	成人假日班	13歲以上	10: 30-11: 30	W6或 W7	7/6-8/31	2560元/人	8堂	4人
SW19			14: 30-15: 30					
SW13			19: 00-20: 00					
SW20	女性專班	13歲以上	19: 00-20: 00	W3	7/3-7/31	1625元/人	5堂	4人
					8/7-8/28	1300元/人	4堂	
1V1	精緻班	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內上完)			10000/人	10堂	
1V2						6000/人	10堂	
1V3						5000/人	10堂	
1V4						4000/人	10堂	
單人個別指導						1200/人	1堂	

※停課日:8/24(六)停課

北區游泳隊

課程名稱	年齡	課程時間	日期	上課期間	備註
游泳隊	國小至高中	18:00-19:30	W1、W3、W5	半年	需任何一式達50公尺



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湖溪教練
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

(旗魚教練)

專長
游泳
潛水
籃球
羽球



張立

專長
游泳
潛水



專業證照

WSF自由潛水教練
體育署救生員

專業經歷

運動中心救生員

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
中華民國水中救生協會立式划槳 SUP教練證
PADI Open Water進階潛水
初級急救員

專業經歷

七期社區救生員
七期社區私人游泳教練

許耀文

(巧虎教練)

專長
游泳教學
SUP教學
排球



張銘宏

(花枝教練)

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

(海馬教練)

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

中華民國海濱協會救生證
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

(海豹教練)

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

(海豚教練)

專長
游泳教學
SUP教學
排球



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!
- 身心障礙報名課程9折, 續報85折

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
Optimum kinetics滾筒筋膜放鬆
美國SPINNING 國際室內單車一星指導員

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



專長

體態雕塑
體適能訓練
飛盤

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



專長

游泳
健康體適能規劃
核心肌群訓練
健康飲食指導
HIIT循環訓練

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
KBC壺鈴教練認證Lv1
中華全民運動健康管理協會重量訓練
中國紅十字會BLS救命術

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



專長

重量訓練
銀髮族訓練
羽毛球
壁球

專業證照

SMRT-CORE-自我筋膜放鬆
KBC壺鈴教練認證Lv1
ACE銀髮族訓練認證
中華全民運動健康管理協會重量訓練
中華全民運動協會C級健身體適能教練
中華羽球協會C級教練
中國紅十字會BLS救命術

專業經歷

私人健身房巡場教練
彰化運動台灣高齡活動技術指導
大學羽球社團教練
黑金剛游泳池教練
暑期運動教練

專業證照

中華民國健身協會體適能C級指導員
中華民國手球協會C級教練
中華民國籃球協會C級教練
Optimum kinetics滾筒筋膜放鬆
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團體教練
暑期安親運動教練



鄭旭恩

專長

個人運動課程規劃
TRX核心訓練
十字腳帶術後復健
競技專項體能訓練
敏捷協調訓練
減重規劃

龐德浩



專長

壺鈴訓練
彈力繩訓練
運動表現
銀髮族訓練

專業證照

ACE-CPT美國運動協會認證 私人教練
ACE銀髮族訓練認證
KBC壺鈴教練認證Lv1、Lv2
KAT矯正性訓練
VITL 3D功能彈力訓練指導員
ACE SP 運動表現
紅十字會急救證CPR+AED

專業經歷

私人俱樂部教練
麥克健身

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。

籃球	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			
	籃球團體班 假日初階班	每周六	18:00-20:00	3,200元/人	8堂/16hr	4人以上 開班
		每周日	18:00-20:00			
	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 13,000元/1人 6,500元/1人 7,500元/1人	10堂/60分/堂 10堂/90分/堂 10堂/60分/堂 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

★★Basketball★★ 2019

輕鬆打



輕鬆打 使用規則



- 每周的禮拜三以及禮拜五早上9:00~12:00
- 採現場登記制：憑發票至場館組換紙手環登記入場。
- 如未繳費入場使用者以原場地該時段價格承租付費。(籃球離峰1HRS/1000元)
- 本中心籃球輕鬆打僅提供場地使用，如需租借籃球為50元/顆，手掀式記分板為200元/個。
- 收費採「入場制」不管有無使用場地或暢打均須繳費。
- 籃球輕鬆打進出場皆憑紙手環出入，遺失手環者須補票才可進場。
- 輕鬆打人數上限：每日籃球場單面全場場地人數上限30人。
- 球場使用規則比照本中心籃球場使用規範，如有損毀相關設備賠償方法比照本中心規範之辦理。
- 本中心保有活動修改、解釋內容之權益。

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	3,200元/人	8堂/16hr	4人-8人
		每周日	14:00-16:00			
	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 1對2 5,500元/1人 1對3 4,000元/1人	10堂/10hr	

羽球體驗課程

團體班	羽球	1堂	每周三 每周五	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





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			
		每周日	18:00-20:00			
			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 1對2 5,500元/1人 1對3 4,000元/1人	10堂/10hr	

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



球類教練群

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
ACE銀髮族workshop認證
SMART-CORE自我筋膜放鬆



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
中華民國紅十字會初級急救員
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
羽晚盃頂級組男子雙打、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
中華民國海峽協會C級游泳教練

專業經歷

台南市學生籃球聯賽高中女子乙組第一名
台南市高中校際3對3籃球賽第一名
台南市議長盃代表隊
全國大專院校觀光運動休閒盃第三名
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
TIMS台灣行銷企劃證照
中華民國樂齡功能性體適能檢測員



許瑋舫

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

劉玉卿



專業經歷

高雄市中等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
新北市蘆洲區蘆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



廖昱程

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

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。





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
極限戰鬥 	A1180B	一	18:00-18:50	Jump	9	1350	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。
	A5190D	五	19:00-19:50	Michael	9	1350	

舒活伸展 	A3183A	三	18:30-19:20	Gil	9	1350	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	Gil	9	1350	
	A5153A	五	15:30-16:20	Gil	9	1350	

D.M.Y	A1183D	一	18:30-19:20	Julie	9	1350	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"= DMY
--------------	--------	---	-------------	-------	---	------	---

	A1140B	一	14:00-14:50	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
	A1200B	一	20:00-20:50	仔仔	9	1350	
	A2110B	二	11:00-11:50	Kathy	9	1350	
	A3110D	三	11:00-11:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A3190D	三	19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A3200D	三	20:00-20:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A4190D	四	19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A5193B	五	19:30-20:20	甄甄	9	1350	

	A3180B	三	18:00-18:50	萬樂	9	1350	課程將流行音樂結合基礎有氧步型，使每個人都能輕鬆記住動作；不管是熱舞高手、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。全新的有氧運動體驗，創造屬於您獨一無二的有氧Music Video。
	A4203B	四	20:30-21:20	建銘	9	1350	

	A2180D	二	18:00-18:50	Kathy	9	1350	i Dance的舞蹈課程除了讓你的體態更健美，更希望你從舞蹈中得到快樂。跟著節奏舞動身體，壓力隨汗水而排解，同時鍛鍊體能。舞蹈不但讓你體力充沛，更可以撫慰平日繃緊的情緒，提升身、心、靈三方面的健康
	A3140B	三	14:00-14:50	Kathy	9	1350	

	A3110D	三	11:00-11:50	Kathy	9	1350	iWALK是一堂完全沒有任何有氧經驗的學員，在第一次進團課教室後能上完一堂完整的課程，動作雖然簡單易跟，但是氣氛和運動量能滿足所有進入iWALK教室的每一個人，這堂課獨特的魅力，就在課程進行中一種移動的快感，及與老師和學員的互動，就等你來體驗哦！量身打造的「健走」團體課程，創造出室內健走的新格局，更新大眾對有氧運動的想法，讓更多人走進有氧教室
	A5153B	五	15:30-16:20	Kathy	9	1350	



兒童類課程 Children

108-4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
星期二	S2110D	幼兒律動 (3-6y)	11:00-11:50	Pony	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。
星期三	S3100B	幼兒律動 (3-6y)	10:00-10:50	Melina (妙妙)	9	1620	
星期五	S5110B	小小熱力客 (2.6歲-4.5歲) 需酌收200元教材費	11:00-11:50	Pucca	9	1620	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	9	1620	
	S6110B	幼兒律動 (3-6歲)	11:00-11:50	甄甄	9	1620	

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	李杰琨	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

108-4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 7/1-8/26	Y1083A	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	9	1440	正位瑜珈 針對身體三大平台—肩膀、骨盆、腳掌足弓，進行體位法的安排練習，目的在於重建肌耐力，找回失去的平衡。同時結合勝利Ujjayi生命能量控制法，引導學員在體位法停留的過程中，感覺呼吸帶來的熱能，除了穩定身體，提升肌肉持久力，更能間接提升心肺功能。 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	曲線雕塑瑜珈	09:00-09:50	竹容	9	1440	
	Y1100A	彼拉提斯	10:00-10:50	Meixiu	9	1440	
	Y1140A	瑜珈提斯	14:00-14:50	尹彤	9	1440	
	Y1150A	正位瑜珈	15:00-15:50	尹彤	9	1440	
	Y1183A	伸展瑜珈	18:30-19:20	Grace	9	1440	
	Y1193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440	
	Y1193D	樂活極球 (自備或向老師購買)	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 7/2-8/27	Y2090A	流動瑜珈	09:00-09:50	Janet	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	
	Y2173A	彼拉提斯	17:30-18:20	Meixiu	9	1440	
	Y2183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	Meixiu	9	1440	
	Y2193B	彼拉提斯	19:30-20:20	Meixiu	9	1440	
	Y2193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440	
	Y2203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	小畢	9	1440	

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 7/3-8/28	Y3090A	紓壓伸展瑜珈	09:00-09:50	Kathy	9	1440	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。 體雕瑜珈： 融合東方傳統瑜珈的體位法與西方運動醫學的概念，設計出能夠有效強化身體機能、提升專注力，並釋放日常生活壓力的體雕瑜珈。 瑜珈提斯： 注重肌肉伸展和呼吸結合，主要訓練人體核心肌群，也就是丹田。皮拉提斯鍛鍊的是較深層肌肉，不是表面大肌群，所以不會有壯大肌肉，反而讓線條變得更纖細修長。此外，瑜珈提斯能增強平衡，矯正如脊椎側彎等不良習慣造成的傷害，還可幫助體內淋巴系統循環，增強免疫力，提升血液循環，有效改善氣色和膚質。 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。
	Y3100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Grace	9	1440	
	Y3103B	體雕瑜珈	10:30-11:20	小畢	9	1440	
	Y3110A	經絡伸展瑜珈	11:00-11:50	Grace	9	1440	
	Y3140A	體雕瑜珈	14:00-14:50	小畢	9	1440	
	Y3150A	瑜珈提斯	15:00-15:50	小畢	9	1440	
	Y3180D	伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina (妙妙)	9	1440	
	Y3193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	采宇	9	1440	
星期四 7/4-8/29	Y3203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	采宇	9	1440	
	Y4083A	經絡伸展瑜珈	08:30-09:20	Calin	9	1440	
	Y4100A	瑜珈提斯	10:00-10:50	Meixiu	9	1440	
	Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	9	1440	
	Y4150A	彼拉提斯	15:00-15:50	Meixiu	9	1440	
	Y4180D	伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina (妙妙)	9	1440	
	Y4183A	彼拉提斯	18:30-19:20	Meixiu	9	1440	
	Y4193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440	
星期五 7/5-8/30	Y4203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	9	1440	
	Y4203B	伸展瑜珈	20:30-21:20	曼琦	9	1440	
	Y5083A	早安舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	9	1440	
	Y5093A	瑜珈提斯	09:30-10:20	Meixiu	9	1440	

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 7/5-8/30	Y5103A	紓壓伸展瑜珈	10:30-11:20	Kathy	9	1440	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。 伸展瑜珈 強調專心、集中，藉由緩慢而流暢的動作，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	Japa	9	1440	
	Y5183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	尹彤	9	1440	
	Y5193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	Meixiu	9	1440	
	Y5193B	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440	
	Y5203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	9	1440	
星期六 7/6-8/31	Y6100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Meixiu	9	1440	
	Y6110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	9	1440	
	Y6150A	伸展瑜珈	15:00-15:50	甄甄	9	1440	
星期日 7/7-8/25	Y7100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	曼琦	8	1280	
	Y7110A	伸展瑜珈	11:00-11:50	曼琦	8	1280	

運動知識小學堂——瑜珈的好處

○ 擺脫手腳冰冷

瑜珈能夠促進血液循環，增加末梢血液循環效率改善手腳冰冷，只要動作標準加上正確呼吸，就能明顯感受到身體迅速熱起來。

○ 療癒情緒

做瑜珈時除了動作之外，更注重呼吸，甚至是冥想。此時腦中的波動會減少，久而久之可以將負面情緒減少或排除。

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

108-4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 7/1-8/26	A1100B	魅力拉丁有氧	10:00-10:50	竹容	9	1350	D.M.Y 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"= DMY 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。
	A1103D	 ZUMBA	10:30-11:20	Melina (妙妙)	9	1350	
	A1140B	 ZUMBA	14:00-14:50	Kathy	9	1350	
	A1180B	 FIGHT DO	18:00-18:50	Jump	9	1350	
	A1183D	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	
星期二 7/2-8/27	A1200B	 ZUMBA	20:00-20:50	仔仔	9	1350	基礎有氧雕塑 課程內容分為暖身組合、有氧組合、核心肌群、伸展放鬆，是雕塑身材的好選擇。
	A2100B	紓壓拳擊 (中高強度)	10:00-10:50	S	9	1350	
	A2110B	 ZUMBA	11:00-11:50	Kathy	9	1350	
	A2180D	 iDANCE	18:00-18:50	Kathy	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	20:00-20:50	Tim	9	1350	
	A2203B	 ZUMBA	20:30-21:20	仔仔	9	1350	
星期三 7/3-8/28	A3090B	曲線雕塑有氧	09:00-09:50	Grace	9	1350	
	A3100D	 ZUMBA	10:00-10:50	Kathy	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 7/3-8/28	A3110D	 iWALK	11:00-11:50	Kathy	9	1350	有氧間歇運動 在運動過程中不斷變換運動強度。除了「動、停、動、停」的模式外，「高強度、低強度、高強度、低強度」或「快、慢、快、慢」等方法，都可以算是間歇訓練。藉由以提高人體耐力素質，同時增強心肺功能為目的的體育運動，結合不同種動作與肌力達到最大心率為主要，很多時候也被用作減輕體重！
	A3110B	 ZUMBA	11:00-11:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A3140B	 iDANCE	14:00-14:50	Kathy	9	1350	
	A3180B	 iPARTY	18:00-18:50	萬樂	9	1350	
	A3183A	舒活伸展	18:30-19:20	Gill	9	1350	
	A3190B	紓壓拳擊 (中高強度)	19:00-19:50	S	9	1350	
	A3190D	 ZUMBA	19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A3200B	紓壓拳擊 (初階班)	20:00-20:50	S	9	1350	
	A3200D	 ZUMBA	20:00-20:50	Melina (妙妙)	9	1350	
星期四 7/4-8/29	A4090B	舒活伸展	09:00-09:50	Gill	9	1350	燃脂TABATA 是一種高強度的間歇式訓練，這項訓練提倡在運動時，盡可能使用更多的肌肉群，Tabata 是公認燃脂最快、最有效的訓練之一，同時還能提升身體有氧、無氧的心肺能力，同時增加肌肉的肌力與耐力。
	A4100B	有氧間歇運動	10:00-10:50	宣儀	9	1350	
	A4103D	 ZUMBA	10:30-11:20	Melina (妙妙)	9	1350	
	A4110B	核心延展	11:00-11:50	宣儀	9	1350	
	A4133B	紓壓拳擊 (中高強度)	13:00-13:50	S	9	1350	
	A4183B	紓壓拳擊 (中高強度)	18:30-19:20	S	9	1350	
	A4190D	 ZUMBA	19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A4193B	曲線肌力有氧	19:30-20:20	建鉉	9	1350	
	A4200D	燃脂TABATA	20:00-20:50	Pony	9	1350	
星期五 7/5-8/30	A4203B	 iPARTY	20:30-21:20	建鉉	9	1350	
	A5100B	 ZUMBA	10:00-10:50	Melina (妙妙)	9	1350	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期五 7/5-8/30	A5143B	拳擊有氧	14:30-15:20	Gill	9	1350	Pound fit 藉由特製的輕量化鼓棒為器材，在敲擊空氣與地板之間，達到伸展的有氧運動，可以同時達成鍛鍊肌力、肌耐力、有氧、高強度間歇訓練。因應每一首歌的節奏，針對的訓練項目也有差異，有的是以心肺為主，有的著重在肌耐力，因為歌曲不同，比重也有差異。
	A5153A	舒活伸展	15:30-16:20	Gill	9	1350	
	A5153B	 iWALK	15:30-16:20	Kathy	9	1350	
	A5180D	雕塑有氧	18:00-18:50	竹容	9	1350	
	A5183B	體態線條雕塑	18:30-19:20	Sean	9	1350	
	A5193B	 ZUMBA	19:30-20:20	甄甄	9	1350	
	A5190D	 FIGHT DO	19:00-19:50	Michael	9	1350	
	A5200D	Pound Fit鼓棒有氧 (需繳教材費用200元)	20:00-20:50	Michael	9	1350	
星期六 7/6-8/31	A6100B	TABATA 曲線雕塑	10:00-10:50	豆花	9	1350	
	A6100D	 iDANCE	10:00-10:50	Kathy	9	1350	
	A6110D	 iWALK	11:00-11:50	Kathy	9	1350	
	A6190B	拳擊有氧	19:00-19:50	Jack	9	1350	

課程介紹



iWALK是一堂完全沒有任何有氧經驗的學員，在第一次進團課教室後能上完一堂完整的課程，動作雖然簡單易跟，但是氣氛和運動量能滿足所有進入iWALK教室的每一個人，這堂課獨特的魅力，就在課程進行中一種移動的快感，及與老師和學員的互動，就等你來體驗哦！

量身打造的「健走」團體課程，創造出室內健走的新格局，更新大眾對有氧運動的想法，讓更多人走進有氧教室



iDance的舞蹈課程除了讓你的體態更健美，更希望你可以從舞蹈中得到快樂。跟著節奏舞動身體，壓力隨汗水而排解，同時鍛鍊體能。舞蹈不但讓你體力充沛，更可以撫慰平日繃緊的情緒，提升身、心、靈三方面的健康

 TRX類課程 Total Resistance Exercise ★ 為難易度等級 滿分3顆星 108-4 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 7/1-8/26	T1100A	★★ TRX	10:00-10:50	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練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。
	T1110A	★★ TRX	11:00-11:50	豆花	9	2700	
	T1130A	★★ TRX	13:00-13:50	David	9	2700	
	T1180B	★★ TRX	18:00-18:50	郁婷	9	2700	
	T1183A	★ TRX	18:30-19:20	豆花	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	
	T1203A	★ TRX	20:30-21:20	Jeremy	9	2700	
星期二 7/2-8/27	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	
	T2180B	★ TRX	18:00-18:50	Sean	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 7/3-8/28 33	T3100A	★★★ TRX	10:00-10:50	David	9	2700	
	T3110A	★ TRX	11:00-11:50	David	9	2700	

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 7/3-8/28	T3140A	★ TRX	14:00-14:50	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練方法而獲得身體正面的變化結果。
	T3150A	★ TRX	15:00-15:50	豆花	9	2700	
	T3180B	★★ TRX	18:00-18:50	旭恩	9	2700	
	T3183A	★★ TRX	18:30-19:20	Andrew	9	2700	
	T3190B	★★ TRX	19:00-19:50	旭恩	9	2700	
	T3193A	★★★ TRX	19:30-20:20	Jerry	9	2700	
	T3200B	★★ TRX	20:00-20:50	豆花	9	2700	
	T3203A	★ TRX	20:30-21:20	Jeremy	9	2700	
星期四 7/4-8/29	T4100A	★★ TRX	10:00-10:50	Gill	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。
	T4110A	★ TRX	11:00-11:50	豆花	9	2700	
	T4140A	★ TRX	14:00-14:50	Kathy	9	2700	
	T4150A	★ TRX	15:00-15:50	Kathy	9	2700	
	T4180B	★ TRX	18:00-18:50	Sean	9	2700	
	T4183A	★ TRX	18:30-19:20	David	9	2700	
	T4190B	★★ TRX	19:00-19:50	旭恩	9	2700	
	T4193A	★★ TRX	19:30-20:20	David	9	2700	
	T4200B	★★ TRX	20:00-20:50	旭恩	9	2700	
	T4203A	★ TRX	20:30-21:20	David	9	2700	
星期五 7/5-8/30	T5091A	★★ TRX	09:10-10:00	小倩	9	2700	
	T5100A	★ TRX	10:00-10:50	豆花	9	2700	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
	T5110A	☆☆☆ TRX	11:00-11:50	豆花	9	2700	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。
	T5140A	☆☆ TRX	14:00-14:50	豆花	9	2700	
	T5150A	☆☆☆ TRX	15:00-15:50	豆花	9	2700	
	T5190A	☆☆☆☆ TRX	19:00-19:50	David	9	2700	
	T5200A	☆☆☆ TRX	20:00-20:50	David	9	2700	
星期六 7/6-8/31	T6100A	☆☆ TRX	10:00-10:50	豆花	9	2700	
	T6110A	☆☆☆☆ TRX	11:00-11:50	David	9	2700	
	T6140A	☆☆ TRX	14:00-14:50	Jerry	9	2700	
	T6150A	☆☆☆☆ TRX	15:00-15:50	Jerry	9	2700	
	T6190A	☆☆ TRX	19:00-19:50	David	9	2700	
	T6200A	☆☆☆ TRX	20:00-20:50	David	9	2700	
星期日 7/7-8/25	T7100A	☆☆ TRX	10:00-10:50	豆花	8	2400	
	T7110A	☆☆ TRX	11:00-11:50	豆花	8	2400	
	T7140A	☆☆ TRX	14:00-14:50	豆花	8	2400	
	T7150A	☆☆ TRX	15:00-15:50	豆花	8	2400	

TRX動作小教學



圖片來源:TRX Y型三角飛鳥 © mensfitness.com

TRX Y型三角飛鳥

目標肌群 腹部、二頭肌、背部
難度 中階

一開始先面對錨點站好，雙腳張開與臀部同寬，手掌相對抓著握把，雙手向上伸直呈「Y」字形，身體自然往後躺，雙手往中間夾緊，做動作時必須保持雙手與TRX帶子的伸直，當身體回到開始動作時，利用背部的力量慢慢地回到開始動作，同時利用核心來穩定身體平衡。



飛輪類課程 Indoor Cycling Studio

★ 為難易度等級
滿分3顆星
108-4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 7/1-8/26	C1110	☆☆ 快樂飛輪	11:00-11:50	Michael	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
	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 7/2-8/27	C2100	☆☆ 混合訓練	10:00-10:50	Eric	9	1620	
	C2110	☆☆ 基礎入門飛輪	11:00-11:50	Eric	9	1620	
	C2180	☆☆☆ 基礎飛輪	18:00-18:50	Tim	9	1620	
	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 7/3-8/28	C3100	☆☆ 基礎飛輪	10:00-10:50	KJ	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。 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	9	1620	
	C3180	☆☆ 基礎飛輪	18:00-18:50	William	9	1620	
	C3190	☆☆☆☆ 熱量消耗飛輪	19:00-19:50	William	9	1620	
	C3200	☆☆ 活力飛輪	20:00-20:50	William	9	1620	
星期四 7/4-8/29	C4110	☆☆ 活力入門飛輪	11:00-11:50	致豫	9	1620	
	C4180	☆☆☆ 基礎飛輪	18:00-18:50	William	9	1620	
	C4190	☆☆☆☆ 活力燃脂飛輪	19:00-19:50	Sara	9	1620	
	C4200	☆☆ 活力入門飛輪	20:00-20:50	Sara	9	1620	

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 7/5-8/30	C5110	★活力飛輪	11:00-11:50	William	9	1620	最主要鍛練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。
	C5183	★樂活入門飛輪	18:30-19:20	致豫	9	1620	
	C5193	★活力入門飛輪	19:30-20:20	Sara	9	1620	
	C5203	★燃脂有氧飛輪	20:30-21:20	Sky	9	1620	
星期六 7/6-8/31	C6100	★基礎燃脂飛輪	10:00-10:50	Sky	9	1620	
	C6110	★★燃脂心肺飛輪	11:00-11:50	Sky	9	1620	
	C6160	★活力飛輪	16:00-16:50	Jerry	9	1620	

課程堂數總覽

星期一:7/1-8/26 共9堂

7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26

星期二:7/2-8/27 共9堂

7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、7/13、8/20、8/27

星期三:7/3-8/28 共9堂

7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28

星期四:7/4-8/29 共9堂

7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、8/22、8/29

星期五:7/5-8/30 共9堂

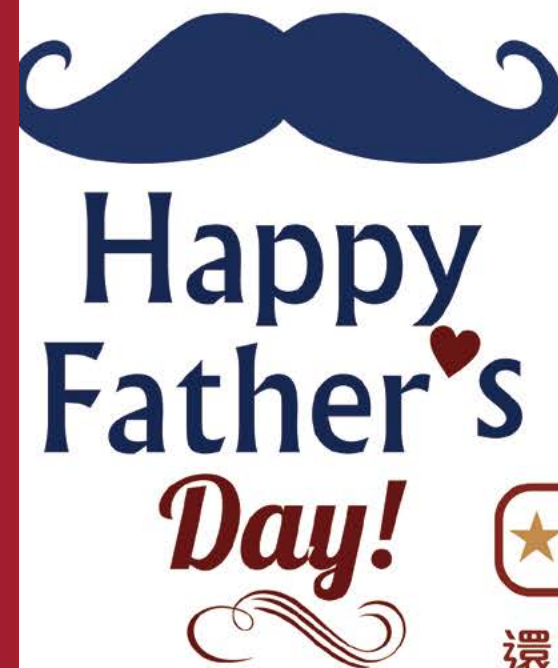
7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30

星期六:7/6-8/31 共9堂

7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31

星期日:7/7-8/25 共8堂

7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25



父親節公益講座

【中年身體保健 提早預防治療】

特別邀請中國醫藥大學

老年醫學科“主任林志學醫師”主講

★還有體適能檢驗，專業教練諮詢服務★

還有價值\$4,500等多項大獎等你們來抽獎唷

★活動地點：

北區國民運動中心 1F綜合球場

★活動時間：

2019/8/11 (日) 13:30-17:00

★報名方式：

臨櫃報名/來電報名/線上報名

★費用：免費★

★全程免費參加！

免費檢測！

免費諮詢！



籃球三對三公開賽



報名日期

隊伍數額滿為止
6/1號開始報名

比賽日期

7/20、7/21
(六、日)

比賽地點

臺中市北區國民運動中心
1樓綜合球場

報名費用

500元/組/4人

分組方式

青少年 男子組(32隊)
青少年 女子組(16隊)
108學年度國、高中職學籍之
在學學生，含應屆畢業生
社會青年 男子組(32隊)
社會青年 女子組(16隊)
年滿18歲以上

趣味競賽

6人/組(自由組隊)

免費報名

比賽時程

07:15~08:00
開始受理檢錄
08:00~12:00
賽程進行
12:00~13:00
中場休息
13:00~18:00
賽程進行

三對三獎勵

冠軍

新臺幣 6,000 元、
市值新臺幣 4,000 元
精美禮品乙份、獎章(每人一面)

亞軍

市值新臺幣 5,000 元精美禮品乙份、
獎章(每人一面)

季軍

市值新臺幣 3,000 元精美禮品乙份、
獎章(每人一面)

參賽獎

凡報名三對三公開賽每人即獲抽獎券，現場可參加活動抽獎

趣味競賽獎勵

冠軍

市值新臺幣 2,000 元
精美禮品乙份

亞軍

市值新臺幣 1,000 元
精美禮品乙份

季軍

市值新臺幣 500 元
精美禮品乙份

以上所有獎項除獎章(每人一面)外，
皆以隊伍方式領取

指導單位 教育部體育署



主辦單位



臺中市北區國民運動中心

● 報名方式：臺中市北區國民運動中心1樓登記報名繳費。
● 不限性別均可報名。
● 社會組：現役SBL、ABL及108學年度大專公開一級球員不得參賽。
● 國、高中組：108學年度HBL、JHBL甲組球員不得參賽。

● 未達大會認定開賽組數大會將會取消賽事並退還費用。
● 需各組自備同款式、顏色之有號碼的服裝，如未準備須穿著號碼衣。
● 如兩隊所著衣服相似，將以猜拳方式決定一方著號碼衣。

2019 臺中市北區國民運動中心 羽球社區聯誼賽

羽球爭霸戰 與您同樂

凡報名者皆可獲抽獎券參加活動抽獎，眾多好禮等你拿!!!

冠軍

可獲得總價值1萬元大獎
(內含獎金新台幣6000元)+榮耀獎章

亞軍

市值新台幣 5,000 元精美禮品+榮耀獎章

季軍

市值新台幣 2,000 元精美禮品+榮耀獎章

活動地點：

北區國民運動中心 1F羽球場

活動時間：

108/8/17(六) 8/18(日)
08:00-18:00

報名日期：

108/7/1~8/16 12點止

報名費用：每隊500元

(未出賽者不得申請退費)

報名方式：

北區國民運動中心
1F櫃台

分組方式：

- 青少年男子雙打
- 青少年男女混雙
- 社會青年男子雙打
- 社會青年男女混雙
- 親子混雙



報名限制：每隊限報2人、每人限報2隊、青少年含在學學生(含應屆畢業生)、社會青年須年滿18歲以上、參賽人員須攜帶附有照片之身分證明正本。

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

臺中市北區國民運動中心 - R 樓

啟蒙射箭場

台中市一所專為新手設立之親和射箭場。場上備有靶道24座，場內裡風景觀設計，常駐教練及專業初學器材，讓新學射手得於舒適環境中，平心靜氣地享受身心靈協調的喜悅。

券別	種類	內容	費用	備註
娛樂券	標靶射擊類	暢快挑戰券	100元 / 12支	限時完成
		輕體驗隨意券 1H	400元 / 1小時	
		輕體驗隨意券 2H	500元 / 2小時	
		輕體驗隨意券 3H	600元 / 3小時	
		企業/團體活動	另案報價	需預約詢問
練習券	場地租費類	首時場地費	200元 / 次	單人使用
		續用場地費	100元 / 時	
		弓具租用費	200元 / 次	
		月繳制場地費	3,000元 / 月	
	小班課程類	一對一課程班	1,500元 / 節	約時課程
		一對二課程班	2,700元 / 節	
		一對三課程班	3,600元 / 節	
		一對四課程班	4,200元 / 節	
	團練課程類	入門班	3,000元 / 5堂	週三、週五夜間 19:00 後隨到隨上 課後可自由練習
		進階班(須通過射術鑑定)	2,500元 / 5堂	
		專項弓種班	3,500元 / 5堂	



- 初次蒞臨啟蒙射箭場練習，請預留半小時參加安全講習及基本動作教學課程，每整點開場。
- 報名團練課程班需購課堂專用箭支(鉛箭)，相關選配請洽場務工作人員。
- 團練班學員將依各學員進度不同給予階段性的動作指導，學員在課期間返場練習均享有器材租用優惠及免費申請一次射術鑑定。(初段一到七級)
- 進階班課程將以四弓種(傳統弓、複合弓、裸弓、反曲弓)循序漸進完成各項目之專業技術學程。
- 持有身心障礙證明者需要有一名具照顧能力者陪同(不得購票)，場地費及弓具租用費半價。
- 本射箭場適合國小三年級或身高150公分以上，能理解並聽從教練指導之全體民眾。

FB 打卡



Line@



平日 下午兩點至晚上十點
例假日 上午十點至晚上十點

臺中市北區國民運動中心 - 啟蒙射箭場

臺中市北區崇德路一段55號R樓 諮詢電話：04-2231-1608

富邦運動行銷有限公司
Fubon Sports Marketing Co., Ltd.

HAPPY Father's DAY

營業時間

每日上午6:00-晚上22:00

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



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

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

位置訊息

Facebook



更多最新消息~

