

蘆竹聖誕女孩日

國民運動中心
2022 01-02月 Vol.01

智慧運動中心 APP
最方便的選擇

運動獨享拿好康



持振興五倍券500元以上面額
報名111-01、02月期課享8折優惠



舊生原班續報 12/04至12/10 **APP報名** **臨櫃報名** 全面 **88折**

不分新舊生 12/11至12/31 **APP報名** 全面 **9折** / 舊生 **臨櫃報名** 全面 **9折** / 新生 **臨櫃報名** 兩門以上 **9折**

*舊生定義：報名完整11-12月雙月課程、12月單月課程，且開班成功、無中途退費之學員。

🕒 開課日起至111/01/21仍可受理插班報名 🕒 111/01/01-02/28單堂體驗報名(課表另行公告)

🕒 新住民來運動

設籍本市市民之外籍或大陸港澳配偶(領有中華民國居留證且其配偶設籍本市者)，持本人市民卡及具有有效期之中華民國居留證正本，可免費報名中心任一門團體課程(TRX、空中瑜珈、球類、體適能團體課程除外)，每門課程限一位名額。



收費標準

樓層	設施項目	計費方式	注意事項
B2	汽車停車場 Car Parking Garage	20元/時 NTD. 20/hour (進場30分鐘內離場免付費， 仍需至繳費機輸入車牌號碼)	*開放時間：06:00-22:30 *身心障礙者憑身心障礙手冊享有 前四小時免費停車優惠，第五小時起則按臨停半價收費，請身心障礙者本人攜帶行照、駕照、身心障礙專用證(黃色)，身心障礙手冊證件至一樓客服櫃檯提供停車票卡(機車)或車牌號碼(汽車)辦理抵免。
B1	機車停車場 Motorcycle Parking Garage	10元/次 NTD. 10/ per entry (隔夜重新計算)	
1F	50M室內 溫水游泳池 Swimming Pool	全 票Adult: 100元/次 學生票Student: 70元/次 陪同票Accompany: 30元/次 優待票Senior: 50元/次 幼兒票Child: 30元/次 月會員Monthly Card: 1500元/40天 優惠券Voucher: 2700元/30張/90天	全 票: 憑桃園市市民卡, 享全票95折優惠 學生票: 滿6歲以上學生並出示證件 陪同票: 僅供池畔陪同不可使用游泳池設施 優待票: 年滿65歲以上之長者並出示證件 幼兒票: 滿3歲~未滿6歲之學齡前幼童, 須有家長陪同 ※未滿3歲之幼兒免費入場使用, 須有家長陪同 月會員: 限本人使用 (自辦當日起算40天內不限次數、時間) 優惠券: 不限本人使用 (自申辦當日起算90天內使用) *入場務必穿著泳衣、泳帽 *每星期一至星期五10:00-10:30進行清場, 星期六、日不清場 *購買各項優待票請出示證件作為識別, 未出示者以原價收費 *12歲以下兒童入場, 須有家長陪同入場 (亦須購票) *依規定12歲以下兒童不可使用蒸氣、烤箱、冷熱SPA池 *優惠券逾期補足全票差額方可使用
	VR虛擬實境 VR Sports Area	120元/10分鐘 NTD. 120 for 10 mins (一次限一人使用)	
2F	桌球區 Table Tennis Area	95元/時/桌 NTD. 95/ hour/ table 桌球租借Ball: 10元/顆 球拍租借Paddle: 30元/支 球具租借Set Rental: 50元/2拍1球	*現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 *APP預約4-7天內場地 *器材租借需押有照片之證件
3F	體適能中心 Fitness Center	全票Adult: 50元/1小時 學生票Student: 35元/時 優待票Senior: 25元/時 月會員Monthly Card: 1500元/40天 InBody檢測InBody Analysis: 200元/次	全票: 憑桃園市市民卡, 享全票第一小時95折優惠 學生票: 滿16歲以上學生並出示證件 優待票: 年滿65歲以上之長者並出示證件 月會員: 限本人使用 (自辦當日起算40天內不限次數、時間) *入場務必攜帶毛巾、著運動服及運動鞋, 如無依照規定不得入場 *衣口袋、超過A4大小的包包禁止攜入, 或請放至於收費置物櫃(\$10/次) *未滿16歲不得入場
	綜合球場 (籃球、排球) Multifunction Court	全場Full court: 1000元/時 半場Half court: 500元/時 籃球/排球租借Basketball/ Volleyball: 50元/顆	籃球/排球租借: 使用市民卡可免租借費 *現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 *APP預約4-7天內場地 *器材租借需押有照片之證件 *租借排球場地限租全場
	撞球區 Billiards Area	100元/時/檯 NTD. 100/ hour/ table (含球杆及球)	*現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 *APP預約4-7天內場地
4F	壁球區 Squash Room	尖峰Peak Hours: 250元/時 離峰Off-peak Hours: 150元/時 壁球租借Ball: 10元/顆 球拍租借Squash racket: 30元/支 球具租借Set Rental: 50元/2拍1球	*現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 *APP預約4-7天內場地 *器材租借需押有照片之證件 尖峰時段: 離峰時段: 平日18:00-22:00 平日06:00-18:00 假日12:00-22:00 假日06:00-12:00
	抱石練習場 Bouldering	請洽球館部 Please contact staff for assistance	
R1	直排輪訓練場 Roller Skating Rink	請洽球館部 Please contact staff for assistance	場地退費辦法 *如欲取消場地預約, 需於場地使用時間前1天至中心現場臨櫃辦理退費, 逾時恕不退費。 *退費時攜帶發票、原刷卡單、原信用卡, 如有統編請攜帶公司大小章或發票章, 並親至本中心填寫折讓單辦理退費。

NEW

VR

虛擬實境運動場域

震撼體驗價120元 (單次)

報名方式



詳閱簡章



選定班別



至各櫃台報名



至客服中心
繳費 (可刷卡)



完成報名手續
領取上課證
(QRcode)



上課當天
憑上課證直接
至教室報到

※ 部分教材與材料隨堂另購

- ▶ **報名須知** 報名本中心課程前，請先詳閱本中心報名須知及各部門課程相關規定，在完成報名手續簽名後，其法律效力及於報名人，報名人事後不得以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。
- ▶ **停課說明** 逢天災（如颱風、地震、豪雨等）均依照行政院人事行政局或桃園市政府宣佈是否停課，本中心不另行通知；補課方式依本中心決議另行公告。
- ▶ **轉班規定** 轉班請於本中心開課第二次上課前持課程繳費證明單、發票、原刷卡單、原信用卡辦理，逾期恕不受理。「轉班異動」除非自願性轉班外，轉班只限辦理乙次。本公司僅接受因公調職及醫生證明(構成無法運動之因素)，調職證明僅接受有政府立案的公司，證明單上需有統一發票章或公司章。
- ▶ **退費規定**
 1. 本中心團體課程，如因學員個人因素離班，其退費辦法依桃園市政府「桃園市短期補習班退費管理自治條例」第3條規定：
 - (1)於實際開課日前之第三十日要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用之總額。
 - (2)於實際開課日前之第一日至第二十九日要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用總額之90%，但收取費用以新台幣一千元為限，超過部分仍須退還。
 - (3)於實際開課日起五日內要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用總額之80%。
 - (4)於實際開課日起之第六日，至全期或總課程時數之三分之一期間內要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用總額之50%。
 - (5)課程已逾全期或總課程時數之三分之一者，所收取之當期開班依約繳納費用，得全數不予退還。
 2. 本中心課程視各部門規定之開課人數開班，如因人數不足未能開班時，可辦理轉班或退費。
 3. 為節省您寶貴的時間，退費時請攜帶課程繳費證明單、原刷卡單、原信用卡、發票(若發票有登記統一編號者需提供印鑑)，並親至本中心填寫折讓單始可辦理退費。
- ▶ **請假規則** 本中心之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。如因公調職及生病，需出示相關醫生證明(構成無法運動之因素)、調職證明(僅接受有政府立案的公司，證明單上需有統一發票章或公司章)。

樓層介紹



2F

有氧教室·智能教室·桌球區
懸吊訓練教室



1F

服務中心·游泳池·VR虛擬運動場域
兒童體適能教室·販賣部

B1

機車停車場

B2

汽車停車場

R1

直排輪練習場

4F

瑜珈教室·壁球場·抱石練習場
兒童遊戲室

3F

綜合球場·體適能中心·撞球區
飛輪教室·重訓教室·社區教室

喝水不夠 喝 FIN 就好

迅速補充
水分及電解質

添加日本專利

L-137植物乳酸菌

蘆竹健康樂活專區

SENIOR

桃園市蘆竹國民運動中心

● 要活就要動：精選呷百二課程

*樂活專區不得與五倍券及其他優惠或折扣併用 *瑜珈課程請自備瑜珈墊
*巴西戰舞應穿著運動長褲與止滑襪(或赤腳)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	原價	優惠價	授課老師
一	01/03-02/21 (01/31、02/28停課)	早晨輕瑜珈	09:50-10:50	7	\$1,120	\$840	光滑
二	01/04-02/22 (02/01停課)	樂齡肌力	09:50-10:50	7	\$2,100	\$840	Ziv
		TRX樂齡肌力	11:00-12:00	7	\$2,450	\$840	圓圓
		巴西戰舞	19:35-20:35	7	\$1,225	\$840	Capitão
三	01/05-02/23 (02/02停課)	太極拳(2H)	07:00-09:00	7	\$2,450	\$1,680	郝曉婷
四	01/06-02/24 (02/03停課)	樂齡瑜珈	09:30-10:30	7	\$1,120	\$840	Wendy
		樂齡Zumba	14:00-15:00	7	\$1,120	\$840	Krista
五	01/07-02/25 (02/04停課)	樂齡肌力	09:50-10:50	7	\$2,100	\$840	Ziv
		TRX樂齡肌力	11:00-12:00	7	\$2,450	\$840	圓圓

*樂齡肌力、瑜珈需年滿55歲以上 *巴西戰舞限40歲以上 *太極拳不限年齡

★★★ 公益時段：暢遊泳池、健身房 ★★★

公益時段：(平日) 0800-1000、1400-1600

補班、補課

(假日) 0800-1000

國定假日、連假

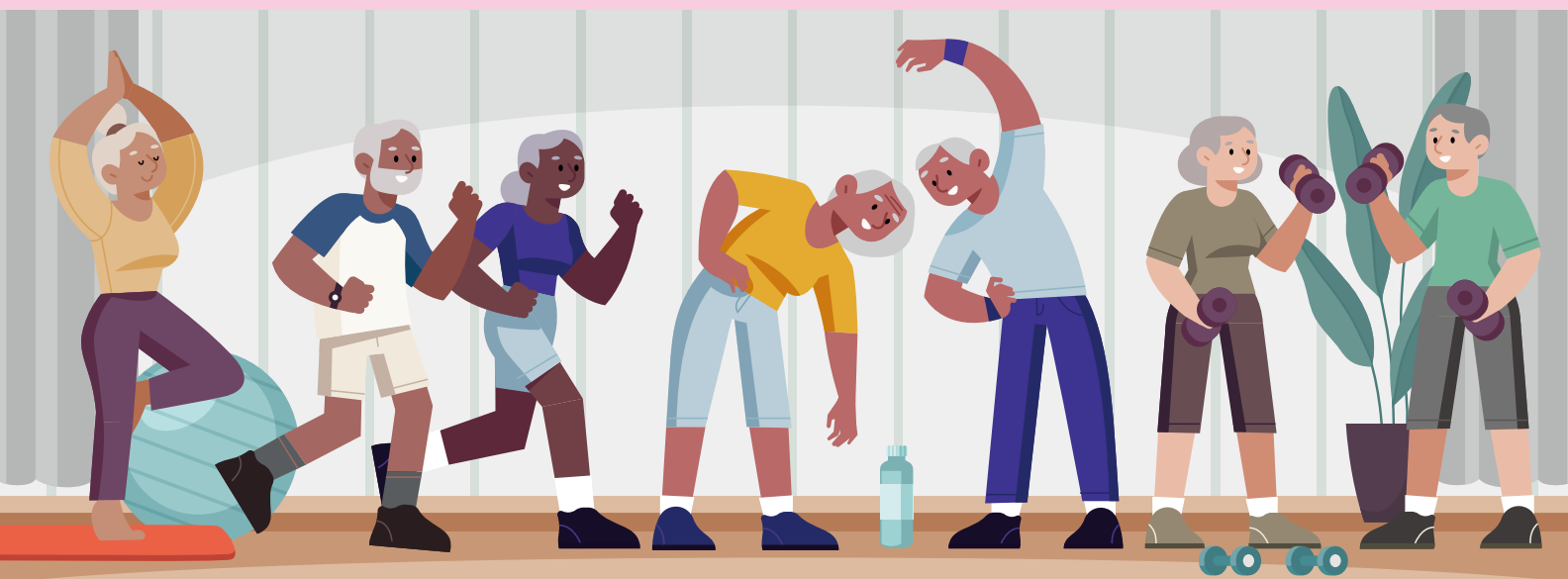
※寒暑假公益時段，另行公告

貼心提醒：

敬老卡可依本中心設施及場地租借費用之收費標準扣抵點數。

設施：游泳池、體適能中心(健身房)

對象：年滿65歲以上長者、低收入戶、身心障礙者 (請出示證件)



游泳家教課

游泳體驗課

泳池課程



1對1 家教課

◎ 10,000元/人



1對1 體驗課

◎ 900元/人



1對2 家教課

◎ 6,000元/人



1對2 體驗課

◎ 550元/人



1對3 家教課

◎ 4,650元/人



1對3 體驗課

◎ 450元/人



1對4 5 6 家教課

◎ 4,000元/人



1對4 體驗課

◎ 375元/人

一期10堂課 / 需開課後三個月內完成課程
需配合現場時段與教練預約
恕不與期課優惠合併使用

1堂課(1hr) / 需開課後三個月內完成課程
需配合現場時段與教練預約
一人限報名一次不可重複報名

- 室內全年溫水(常年28~30度C)
- 50公尺長標準水道(6水道 水深120~140cm)
- SPA 蒸氣、烤箱室(兒童池 水深60cm)
- 專業級師資

SWIMMING

游泳期課

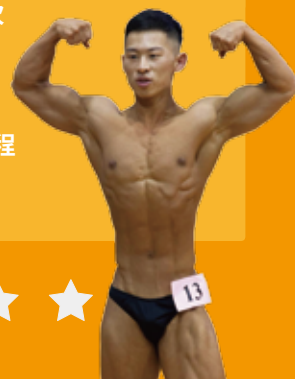
課程名稱	上課日期	上課時間	費用
平日 成人團體班 16歲以上	01/07-01/28	五 19:00-20:00 (一週一日課程)	4h \$1,000
	02/11-02/25		3h \$750
假日 成人團體班 16歲以上	01/08-01/29 (01/22停課)	六 11:00-12:00 20:00-21:00 (一週一日課程)	3h \$750
	02/12-02/26		3h \$750
	01/02-01/30	日 18:00-19:00 (一週一日課程)	5h \$1,250
	02/13-02/27		3h \$750
平日 幼兒精緻班 3-6歲	01/05-01/26	三 18:00-19:00 (一週一日課程)	4h \$1,400
	02/09-02/23		3h \$1,050
	01/07-01/28	五 09:00-10:00 15:00-16:00 18:00-19:00 (一週一日課程)	4h \$1,400
	02/11-02/25		3h \$1,050
假日 幼兒精緻班 3-6歲	01/08-01/29 (01/22停課)	六	3h \$1,050
	02/12-02/26		3h \$1,050
	01/02-01/30	日	5h \$1,750
	02/13-02/27		3h \$1,050
平日 兒童精緻泳訓班 7-15歲	01/05-01/26	三 19:00-20:00 (一週一日課程)	4h \$1,000
	02/09-02/23		3h \$750
	01/07-01/28	五	4h \$1,000
	02/11-02/25		3h \$750
假日 兒童精緻泳訓班 7-15歲	01/08-01/29 (01/22停課)	六 10:00-11:00 12:00-13:00 (優惠時段 175/堂)	3h \$750
	02/12-02/26		3h \$750
	01/02-01/30	日 16:00-17:00 19:00-20:00 (一週一日課程)	5h \$1,250
	02/13-02/27		3h \$750
女性專班 16歲以上	01/08-02/26 (01/22、02/05停課)	六 11:00-12:00 17:00-18:00 (一週一日課程)	6h \$1,500
	01/02-02/27 (02/06停課)		8h \$2,000
樂齡族專班 50歲以上	01/04-01/27	二、四 08:00-09:00 (一週兩日課程)	8h \$2,000
	02/08-02/24		6h \$1,500

	人數	費用
教練體驗課 堂數 / 01堂	1 對 1	\$1,100/人
	1 對 2	\$700/人
	1 對 3	\$600/人
	1 對 4	\$550/人
	人數	費用
私人教練課 堂數 / 05堂	1 對 1	\$6,500/人
	1 對 2	\$4,500/人



	人數	費用
私人教練課 堂數 / 10堂	1 對 1	\$12,000/人
	1 對 2	\$8,000/人
	1 對 3	\$6,500/人
	1 對 4	\$6,000/人

- 教練課可免費檢測Inbody乙次
- 教練課不與期課優惠合併使用
- 需配合現場時段與教練預約
- 開課後三個月(90天)內完成課程
- 專業級師資替你量身打造菜單



精緻小班團體課程

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	01/03-02/21 (01/31、02/28停課)	基礎綜合訓練	18:30-19:30	7	\$2,100	專任教練
			19:40-20:40	7	\$2,100	專任教練
			20:50-21:50	7	\$2,100	專任教練
二	01/04-02/22 (02/01停課)	初階肌力訓練	18:30-19:30	7	\$2,100	Ziv
			19:40-20:40	7	\$2,100	Ziv
			20:50-21:50	7	\$2,100	Ziv
三	01/05-02/23 (02/02停課)	體態雕塑班	18:30-19:30	7	\$2,100	Jie
			19:40-20:40	7	\$2,100	Jie
			20:50-21:50	7	\$2,100	Jie
四	01/06-02/24 (02/03停課)	體態雕塑班-女性專班	18:30-19:30	7	\$2,100	Ray
			19:40-20:40	7	\$2,100	Ray
			20:50-21:50	7	\$2,100	Ray
五	01/07-02/25 (02/04停課)	新手燃脂訓練	18:30-19:30	7	\$2,100	Ziv
			19:40-20:40	7	\$2,100	Ziv
			20:50-21:50	7	\$2,100	Ziv

人數達標時，即通知開班

INBODY 身體組成分析儀 Q&A

Q：InBody是什麼？

A：通過Inbody精準機器測量身體的「體脂肪、肌肉量、體脂肪率」，除了體重外，還能讓你更精準地掌握自己的健康狀態！

Q：誰需要知道InBody數據？

A：任何人都適合。例如正要準備健身計畫，目標是增肌或減脂的人，可以安排在計畫前與計畫後進行測量。

Q：Inbody測量注意那些事項？

A：測量前，建議空腹1-2小時（穿著輕便的衣服，測量時需要拿下手錶、首飾及金屬類配件唷！）



循環運動-初階

針對沒有訓練經驗或不知如何開始運動的新手，運用懸吊、藥球、壺鈴、啞鈴、戰繩等各式器材進行上課，並搭配循環刺激心肺，以達到多樣化全身訓練。

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	01/03-02/21 (01/31停課)	循環訓練	18:30-19:30	7	\$1,750	阿憲
三	01/05-02/23 (02/02停課)	基礎循環運動	18:30-19:30	7	\$1,750	阿憲
		循環訓練	20:50-21:50	7	\$1,750	阿憲
五	01/07-02/25 (02/04停課)	基礎循環運動	18:30-19:30	7	\$1,750	Ziv
六	01/08-02/26 (01/01、01/22、02/05停課)	綜合體能訓練	09:00-10:00	6	\$1,500	專任教練
		經膜放鬆	18:30-19:30	6	\$1,500	專任教練

循環運動-進階

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	01/03-02/21 (01/31停課)	循環燃脂	19:40-20:40	7	\$1,750	阿憲
		強化肌力循環	20:50-21:50	7	\$1,750	專任教練
二	01/04-02/22 (02/01停課)	燃脂循環訓練	18:30-19:30	7	\$1,750	Jie
		循環燃脂	21:00-22:00	7	\$1,750	Vic
三	01/05-02/23 (02/02停課)	強化肌力循環	11:00-12:00	7	\$1,750	專任教練
		強化肌力循環	19:40-20:40	7	\$1,750	阿憲
五	01/07-02/25 (02/04停課)	強化肌力循環	19:40-20:40	7	\$1,750	Ziv
		循環燃脂	20:50-21:50	7	\$1,750	Vic
六	01/08-02/26 (01/01、01/22、02/05停課)	強化肌力循環	19:40-20:40	6	\$1,500	專任教練
日	01/02-02/27 (02/06停課)	假期早晨燃脂	09:00-10:00	8	\$2,000	專任教練
		全方位肌力訓練	10:10-11:10	8	\$2,000	專任教練

體態雕塑

以各式器材及多樣化的動作進行訓練，增加心肺及肌力，進而達到誘人的馬甲線及人魚線。

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	01/03-02/21 (01/31停課)	翹臀蜜桃雕塑班	09:50-10:50	7	\$1,750	專任教練
二	01/04-02/22 (02/01停課)	找回馬甲線	19:35-20:35	7	\$1,750	Ziv
四	01/06-02/24 (02/03停課)	體態雕塑班	18:30-19:30	7	\$1,750	Jie
			19:40-20:40	7	\$1,750	Jie
			20:50-21:50	7	\$1,750	Jie
五	01/07-02/25 (02/04停課)	找回馬甲線	09:50-10:50	7	\$1,750	專任教練
		體態雕塑-女性專班	11:00-12:00	7	\$1,750	Ziv
六	01/08-02/26 (02/05停課)	核心強化班	13:50-14:50	6	\$1,500	專任教練
			15:00-16:00	6	\$1,500	Jie
		翹臀蜜桃雕塑班	16:10-17:10	6	\$1,500	Luke
		找回馬甲線	17:20-18:20	6	\$1,500	Jie

燃脂循環

肌力循環式訓練菜單串聯自由重量、徒手肌力，以及心肺功能等連續型肌力動作組成一套鍛鍊系統，在有限的時間內重複組數，靈活訓練全身肌群，並達到強效燃脂的效果。

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	01/03-02/21 (01/31停課)	脂肪終結者	11:00-12:00	7	\$1,750	專任教練
日	01/02-02/27 (02/06停課)	強效燃脂運動	19:00-20:00	8	\$2,000	專任教練
			20:10-21:10	8	\$2,000	專任教練

拳擊體適能

互動式拳擊是一種戰鬥力十足的健身運動，利用出拳動作搭配其他體適能動作，達到訓練心肺、肌力、耐力與核心肌群，在爆發力與連續動作的進行下燃燒脂肪，盜走身上的肥肉。

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
三	01/05-02/23 (02/02停課)	拳拳盜肉	20:50-21:50	7	\$2,100	Luke

各類課程包班，不限堂數，詳情請洽3樓體適能

★★★ Inbody檢測：1F櫃台購票後至3F體適能檢測，一次200元 ★★★

有氧課程

AEROBICS

★ 推薦課程
單堂體驗: 200元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一	01/03-02/21 (01/31、02/28停課)	• POUNDFIT鼓棒肌力有氧	09:50-10:50	7	\$1,120	曉音
		• 有氧肌力身體雕塑	11:00-12:00	7	\$1,120	光滑
		拳擊有氧	18:30-19:30	7	\$1,120	森林
		Zumba	19:35-20:35	7	\$1,120	Krista
二	01/04-02/22 (02/01停課)	• 初階燃脂有氧	08:40-09:40	7	\$1,120	一元
		有氧舞蹈	13:30-14:30	7	\$1,120	ChiChi
		• 完美身型	★ 17:00-18:00	7	\$1,120	光滑
		• 拳擊有氧	18:30-19:30	7	\$1,120	Blue
		拳擊有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	森林
三	01/05-02/23 (02/02停課)	• 肌力雕塑	15:50-16:50	7	\$1,120	光滑
		基礎健康有氧	18:30-19:30	7	\$1,120	凱莉
		甩汗燃脂有氧	19:30-20:35	7	\$1,120	凱莉
四	01/06-02/24 (02/03停課)	• 初階燃脂有氧	08:40-09:40	7	\$1,120	一元
		Zumba	11:00-12:00	7	\$1,120	Chi
		有氧肌力雕塑	★ 15:10-16:10	7	\$1,120	Krista
		Zumba	19:35-20:35	7	\$1,120	大綠
五	01/07-02/25 (02/04停課)	有氧伸展	11:00-12:00	7	\$1,120	六六
		Zumba	18:30-19:30	7	\$1,120	LuLu
			19:35-20:35	7	\$1,120	LuLu
		• 拳擊有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	Blue
六	01/08-02/26 (01/01、01/22、02/05停課)	拳擊有氧	★ 09:50-10:50	6	\$960	光滑
		• 肌力雕塑	11:00-12:00	6	\$960	光滑

▶ 有氧自組班: 8堂 / \$1,440 (需配合現場時段與教練預約)

• 需自備瑜珈墊之課程

空中瑜珈

AERIAL YOGA

★ 推薦課程
單堂體驗: 450元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一	01/03-02/21 (01/31、02/28停課)	空中瑜珈	09:50-10:50	7	\$2,800	Anna
			★ 11:00-12:00	7	\$2,800	Anna
三	01/05-02/23 (02/02停課)	空中瑜珈	18:30-19:30	7	\$2,800	Rita
			19:35-20:35	7	\$2,800	Peggy
			基礎空瑜	20:40-21:40	7	\$2,800
四	01/06-02/24 (02/03停課)	療癒舒緩空中瑜珈	★ 10:40-11:40	7	\$2,800	Wendy
		空中瑜珈	19:35-20:35	7	\$2,800	Annie
		基礎瑜珈	20:40-21:40	7	\$2,800	Peggy
五	01/07-02/25 (02/04停課)	空中瑜珈	★ 14:40-15:40	7	\$2,800	Annie
			18:30-19:30	7	\$2,800	Kea
			19:35-20:35	7	\$2,800	微微
			20:40-21:40	7	\$2,800	微微
六	01/08-02/26 (01/01、01/22、02/05停課)	基礎空瑜	18:30-19:30	6	\$2,400	阿佳

▶ 空中瑜珈自組班: 8堂 / \$3,600 (需配合現場時段與教練預約)



- 注意 事項
- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
 - ② 有氧年齡需滿15歲; 空中瑜珈建議年齡為18歲以上, 55歲以下。
 - ③ 上課請穿著運動服裝並攜帶水壺、毛巾, 瑜珈、有氧類課程請自備瑜珈墊。
 - ④ 空中瑜珈上課時請勿穿戴任何飾品, 以免勾破空瑜布。
 - ⑤ 高血壓、暈眩症、心臟病、青光眼、懷孕等症狀者, 不建議進行空中瑜珈及其餘劇烈運動。
 - ⑥ 如有其餘症狀者, 請先徵詢醫師同意後, 並依自身狀況斟酌參加。

如有未盡事宜, 依本中心公告為主

瑜珈課程

YOGA

★ 推薦課程

瑜珈單堂體驗：200元

日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一 01/03-02/21 (01/31、02/28停課)	Yoga Basics 基礎瑜珈	18:30-19:30	7	\$1,120	Selina
	瑜珈輸入門	19:35-20:35	7	\$1,120	Selina
	★ 伸展瑜珈	20:40-21:40	7	\$1,120	Rita
二 01/04-02/22 (02/01停課)	基礎哈達瑜珈	09:50-10:50	7	\$1,120	微微
	★ 舒緩瑜珈	18:30-19:30	7	\$1,120	Kea
	適能有氧瑜珈	19:35-20:35	7	\$1,120	邱淑貞
	★ 核心瑜珈	20:40-21:40	7	\$1,120	邱淑貞
三 01/05-02/23 (02/02停課)	療癒瑜珈	10:00-11:00	7	\$1,120	Selina
	墊上核心	18:30-19:30	7	\$1,120	Claire
	實用瑜珈	19:35-20:35	7	\$1,120	Claire
	整體舒活瑜珈	20:40-21:40	7	\$1,120	Michelle
	★ 樂活瑜珈	20:40-21:40	7	\$1,120	Blue
四 01/06-02/24 (02/03停課)	全方位瑜珈	11:00-12:00	7	\$1,120	美燕
	★ 地板瑜珈	18:30-19:30	7	\$1,120	Annie
	和緩瑜珈	19:35-20:35	7	\$1,120	Rita
	皮拉提斯	20:40-21:40	7	\$1,120	Rita
五 01/07-02/25 (02/04停課)	★ 伸展雕塑瑜珈	08:40-09:40	7	\$1,120	Maggie
	瑜珈提斯	09:50-10:50	7	\$1,120	邱淑貞
	和緩瑜珈	15:50-16:50	7	\$1,120	Annie
	皮拉提斯	18:30-19:30	7	\$1,120	微微
	基礎瑜珈	19:35-20:35	7	\$1,120	Jay
	★ 伸展瑜珈	20:40-21:40	7	\$1,120	Wendy
六 01/08-02/26 (01/01、01/22、02/05停課)	滾筒舒壓瑜珈	09:50-10:50	6	\$960	Rita
	★ 體適能瑜珈	11:40-12:40	6	\$960	張京蓮
	最愛瑜珈輪	12:50-13:50	6	\$960	張京蓮
日 01/02-02/27 (02/06停課)	哈達瑜珈	08:40-09:40	8	\$1,280	Rita
	瑜珈輸入門	09:50-10:50	8	\$1,280	Rita
	火箭瑜珈	17:10-18:10	8	\$1,280	張京蓮

▶ 瑜珈自組班：8堂 / \$1,440 (需配合現場時段與教練預約)



- 注意事項
- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
 - ② 瑜珈課程年齡需滿15歲。
 - ③ 如有其餘症狀者，請先徵詢醫師同意後，並依自身狀況斟酌參加。
 - ④ 上課請穿著運動服裝並攜帶瑜珈墊、水壺、毛巾；教室內免費提供瑜珈磚、彈力帶、小瑜珈球、滾筒等器材供課程使用。
 - ⑤ 如有未盡事宜，依本中心公告為主。



飛輪課程

SPINNING

★ 推薦課程

單堂體驗: 190元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一	01/03-02/21 (01/31、02/28停課)	★ 享瘦有氧飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	Taco
		舒壓飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	雪雪
		燃脂飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	雪雪
二	01/04-02/22 (02/01停課)	入門燃脂飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	Sam
		舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	Sam
		★ 燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	Sam
		舒壓燃脂飛輪	21:00-21:50	7	\$1,050	Sam
三	01/05-02/23 (02/02停課)	入門燃脂飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	Sam
		舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	Sam
		燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	Sam
		舒壓燃脂飛輪	21:00-21:50	7	\$1,050	Sam
四	01/06-02/24 (02/03停課)	★ 靈魂飛輪派對	10:00-10:50	7	\$1,050	Soul
		入門飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	達達
		輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	達達
		★ 入門飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	達達
		輕鬆燃脂飛輪	21:00-21:50	7	\$1,050	達達
五	01/07-02/25 (02/04停課)	騎幻之旅	09:00-09:50	7	\$1,050	奶茶
		飛輪好聲音	18:00-18:50	7	\$1,050	奶茶
		燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	雪雪
		★ 飛輪好聲音	20:00-20:50	7	\$1,050	奶茶
六	01/08-02/26 (01/01、01/22、02/05停課)	★ 瘦一波高強度飛輪	09:00-09:50	6	\$900	雪雪
		瘦一波高強度飛輪	10:00-10:50	6	\$900	雪雪
		享瘦有氧飛輪	11:00-11:50	6	\$900	Taco
日	01/02-02/27 (02/06停課)	★ 輕鬆燃脂飛輪	09:00-09:50	8	\$1,200	奶茶
		基礎飛輪	10:00-10:50	8	\$1,200	奶茶

▶ 飛輪自組班: 8堂 / \$1,360 (需配合現場時段與教練預約)



- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
- ② 飛輪課程年齡需滿15歲。
- ③ 上課請穿著運動服裝並攜帶水壺、毛巾。



- ① 下載APP 長佳智慧運動中心
- ② 頁面點選「桃園市蘆竹國民運動中心」
- ③ 至場館課程類別選擇課程報名



懸吊課程

TRX

★ 推薦課程
單堂體驗:400元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一	01/03-02/21 (01/31、02/28停課)	TRX	18:30-19:30	7	\$2,450	Jie
			★ 19:35-20:35	7	\$2,450	Jie
			20:40-21:40	7	\$2,450	Jie
二	01/04-02/22 (02/01停課)	TRX肌力	★ 09:50-10:50	7	\$2,450	圓圓
		TRX全方位燃脂雕塑	19:50-20:50	7	\$2,450	Vic
三	01/05-02/23 (02/02停課)	TRX全方位燃脂雕塑	★ 11:00-12:00	7	\$2,450	Vic
四	01/06-02/24 (02/03停課)	TRX懸吊循環肌力	18:30-19:30	7	\$2,450	Sam
五	01/07-02/25 (02/04停課)	TRX女性肌力	09:50-10:50	7	\$2,450	圓圓
日	01/02-02/27 (02/06停課)	TRX肌力	19:35-20:35	7	\$2,450	圓圓

▶ 懸吊自組班：8堂 / \$2,960 (需配合現場時段與教練預約)



懸吊課程



魔鬼瘦身

OVER THE LIMIT

魔鬼燃脂瘦身課程

★ 推薦課程
單堂體驗:240元

星期	日期	課程名稱	堂數	上課時間	費用	老師
一、四	01/03-02/24 (01/31、02/03、02/28停課)	★ 晚間魔鬼瘦身班 (一)徒手肌力訓練 (四)有氧課程	14	20:40-21:40	\$2,800	美女

▶ 魔鬼燃脂瘦身自組班：8堂 / \$1,760 (需配合現場時段與教練預約)



- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
- ② 懸吊課程建議上課年齡為18歲以上。
- ③ 請穿著運動服裝，需自備瑜珈墊、水壺、毛巾。
- ④ 上課需自備鞋底乾淨之室內運動鞋更換。



等滲透壓
補給飲品



iOS 下載



Andorid 下載



- ① 下載APP 長佳智慧運動中心
- ② 頁面點選「桃園市蘆竹國民運動中心」
- ③ 至場館課程類別選擇課程報名

Download on the
App Store

Available on the
Google Play



舞蹈課程

DANCE

★ 推薦課程

▶ 舞蹈自組班：8堂 / \$2,960 (需配合現場時段與教練預約)

單堂體驗：200元 (1.5hr 課程300元)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	01/03-02/21 (01/24、01/31、02/28停課)	熱舞	19:35-20:35	6	\$960	Zoe
二	01/04-02/22 (02/01停課)	★ 女團流行MV舞	14:40-15:40	7	\$1,120	ChiChi
		★ 韓流MV舞蹈	20:10-21:10	7	\$1,120	謙謙
三	01/05-02/23 (02/02停課)	成人街舞動動	14:00-15:00	7	\$1,120	六六
四	01/06-02/24 (01/27、02/03停課)	Jazz舞蹈	18:30-19:30	6	\$960	Zoe
六	01/08-02/26 (01/01、01/29、01/22、02/05停課)	★ 熱舞(1.5H)	13:00-14:30	5	\$1,200	Zoe

Children 兒童 (7-12歲)

▶ 幼兒自組 / 兒童自組班：8堂 / \$1,760 (需配合現場時段與教練預約)

單堂體驗：240元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
六	01/08-02/26 (01/01、1/22、02/05停課)	兒童街舞跳跳	10:00-11:00	6	\$1,200	六六
		★ 兒童MV舞蹈	13:00-14:00	6	\$1,200	Maggie



技擊課程

單堂體驗：215元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
二	01/04-02/22 (02/01停課)	巴西戰舞	20:40-21:40	7	\$1,225	Capitão



- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
- ② 上課請穿著運動服裝並攜帶水壺、毛巾。
- ③ 如有未盡事宜，依本中心公告為主。



iOS 下載



Android 下載



- ① 下載APP 長佳智慧運動中心
- ② 頁面點選「桃園市蘆竹國民運動中心」
- ③ 至場館課程類別選擇課程報名



蘆竹球館期課課程

★ 籃球 ★ 桌球 ★ 壁球 ★

火熱招生中



場地租借



撞球場

\$100/1H/1樓



桌球場

\$95/1H/1桌



綜合球場
(籃球、排球)

全場:\$1000/1H 半場:\$500/1H



壁球場

尖峰:\$250/1H 離峰:\$150/1H

籃球、壁球、桌球

教練課 / 體驗課

上課人數

價格/10堂

體驗1堂

1對1 | 10,000元/人 | 900元/人

1對2 | 6,000元/人 | 550元/人

1對3 | 4,500元/人 | 400元/人

1對4 | 3,600元/人 | 350元/人

一期10堂課 / 需開課後三個月內完成課程
需配合現場時段與教練預約
恕不與期課優惠合併使用

- ★ 需自備水壺、毛巾
- ★ 運動前請進行充分暖身
- ★ 運動前後一小時避免大量進食
- ★ 人數達標時，即通知開班

類別	課程名稱	日期	上課時間	堂數	費用
壁球	平日成人初階班	01/04-02/22 (02/01停課)	二 18:00-19:30(教練教學) 19:30-20:00(自主練習)	7	\$2,800
	平日成人初階班	01/05-02/23 (02/02停課)	三 20:00-21:30(教練教學) 21:30-22:00(自主練習)	7	\$2,800
	假日成人初階班	01/02-02/27 (02/06停課)	日 10:00-11:30(教練教學) 11:30-12:00(自主練習)	8	\$3,200
	假日兒童初階班 (10歲以上)	01/08-02/26 (01/22停課) (02/05停課)	六 10:00-11:30	6	\$2,100
桌球	假日兒童初階班 (7歲以上)	01/08-02/26 (01/22停課) (02/05停課)	六 10:00-12:00	6	\$2,100
		01/02-02/27 (02/06停課)	日 10:00-12:00	8	\$2,800
籃球	假日兒童班 (7歲以上)	01/02-02/27 (02/06停課)	日 10:00-12:00	8	\$3,200

蘆竹壁球社



SQUASH
LUZHU
CLUB

課後自主練習 球友切磋球技

- 社團說明：會籍期間內可於開放時段內使用場地，整季參加，尖峰時間打壁球一小時只要**125元** (原價250元/時)
- 社團時間：每個禮拜(一)晚上08-10點及禮拜(六)晚上06-08點
- 社團費用：每季3000元/人 (7-9月為一季；9-12月為一季，以此類推)
*詳細內容請洽一樓櫃台或來電洽詢(03)263-9066 #111、112

每季最後一個禮拜(六)
現場專業教練指導

蘆運號太空探險

LUZHU SPACE ADVENTURE

2022冬令營

APP報名

即日起至12月31日 任一梯 **88折** / 01月01日至01月20日 任一梯 **95折**

臨櫃報名

即日起至12月12日 任一梯 **88折** / 12月13日至12月31日 任一梯 **9折** / 01月01日至01月20日 兩梯(含)以上 **85折** / 兩梯(含)以上 **88折** / 兩梯(含)以上 **9折**



全日營



\ 第一梯 / **太空戰士**
01/21-01/22 **\$2,600**

\ 第二梯 / **星際戰士**
01/24-01/28 **\$6,500**



時間	五	六
08:30-09:00	太空人點點名	
09:00-10:00	律動星球(兒童律動)	
10:00-12:00	銀河籃球王(籃球)	
12:00-13:30	能源充電(午休)	
13:30-15:00	桌球撞地球(桌球)	
15:00-15:30	燃料補給(點心)	
15:30-17:00	星光防身戰(防身術)	

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	太空人點點名				
09:00-10:00	太空疊杯(競技疊杯)				
10:00-12:00	宇宙足球(足球)				
12:00-13:30	能源充電(午休)				
13:30-15:00	桌球撞地球(桌球)				
15:00-15:30	燃料補給(點心)				
15:30-16:00	火箭團康派對(團康時間)				
16:00-17:00	星際戰舞(巴西戰舞)				



\ 第三梯 / **宇宙戰士**
02/07-02/10 **\$5,400**

時間	一	二	三	四
08:30-09:00	太空人點點名			
09:00-10:00	律動星球(兒童律動)			
10:00-12:00	銀河籃球王(籃球)	太空船的地墊(智能地墊)		
12:00-13:30	能源充電(午休)			
13:30-15:00	強棒出擊(五人制棒球)			
15:00-15:30	燃料補給(點心)			
15:30-17:00	火星科學任務(科學實驗)			

蘆竹國民運動中心 持紙本振興五倍券

五倍放大 五告好康

*活動詳情請參內頁說明

五倍券優惠

12/31前使用
500元(含)面額以上
振興五倍券、好市成雙券

任一梯85折

限量好禮

12/31前報名兩梯以上全日營送
防水束口袋或**美津濃毛巾**
*數量有限,送完為止

同戶籍之兄弟姊妹可累積
梯次,需出示戶口名簿證明
(正本、副本或手機照片皆可)



第一梯 /

01/21-01/22

第二梯 /

01/24-01/28

第三梯 /

02/07-02/10

單項營

壁球

第一梯 /	第二梯 /	第三梯 /
\$1,120	\$2,800	\$2,240
10:00-12:00 13:00-15:00	10:00-12:00 13:00-15:00	10:00-12:00 13:00-15:00

教學內容

認識壁球 球感訓練	正手拍 直線擊球	反手拍 直線擊球	正手拍發球	分組比賽
--------------	-------------	-------------	-------	------

*壁球單項營建議10歲以上報名

籃球

第一梯 /	第二梯 /	第三梯 /
\$1,120	\$4,200	\$1,680
13:00-15:00	13:00-16:00	08:30-10:00

教學內容

認識籃球 球感訓練	運球訓練	傳球練習	投籃練習	分組比賽
--------------	------	------	------	------

*籃球單項營第三梯與半日營合併上課

桌球

第一梯 /	第二梯 /	第三梯 /
\$1,120	\$2,800	\$2,240
15:00-17:00	15:00-17:00	10:00-12:00 13:00-15:00

教學內容

認識桌球 球感訓練	正手平擊 練習	反手推球 練習	接發球練習	分組比賽
--------------	------------	------------	-------	------

足球

第二梯 /	第三梯 /
\$2,800	\$1,680
10:00-12:00	10:30-12:00

教學內容

認識足球 球感訓練	踢球、傳球 練習	運球、傳球 練習	射門練習、 守門員動作	分組比賽
--------------	-------------	-------------	----------------	------

*足球單項營第二梯與全日營合併上課 *足球單項營第三梯與半日營合併上課



第一梯 /

01/21-01/22

第二梯 /

01/24-01/28

第三梯 /

02/07-02/10

半日營

時間	五	六	\$1,500 第一梯
08:00-09:00	點點名		
09:00-10:00	兒童律動		
10:00-12:00	籃球		

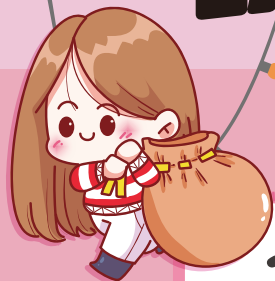
時間	一	二	三	四	五	\$3,000 第二梯
08:30-10:00	籃球					
10:00-10:30	片刻休息					
10:30-12:00	桌球					

時間	五	六	\$1,500 第一梯
13:30-15:00	桌球		
15:00-15:30	點心時間		
15:30-17:00	防身術		

時間	一	二	三	四	\$2,400 第三梯
08:30-10:00	籃球				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	足球				

1. 凡患有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇或其他慢性病，不適合團體活動者請勿報名，如未規定應自行負責。
2. 為避免影響課程秩序，不建議學員攜帶手機或其他娛樂性玩具，如家長需連絡學員，可撥打中心電話。
3. 上課請穿著運動服裝、運動鞋；並請自備毛巾、水壺及口罩，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
4. 如上課期間有感冒或發燒等症狀，建議在家休養。
5. 如遇天災、不可抗力因素，或報名人數不足，中心得以取消營隊課程，並協助辦理轉梯、或補課、或退費。
6. 課表將依場地需求及課程人數狀況調整，如有變動將另行公告，教練會依學員學習狀況調整課表。
7. 如因學員個人因素遲到早退，恕不另行補課或退費。
8. 營隊退費規定，依中心課程退費標準為主，如有未盡事宜，依中心現場公告為準。

蘆竹聖誕女孩日



攤位
募集中

女性篇

蘆竹舊物市集

2021.12.25

13:00 - 18:00



桃園市蘆竹國民運動中心2F



報名資訊與辦法

主題

1. 二手攤位: 需有女性相關用品
2. 創意攤位: 以文創、手作、小農產品為主

開車路線

國道1號往桃園:

沿國道1號前往桃園, 從國道1號49-桃園 號出口下交流道, 走台4線前往五福路, 於南山路一段靠右行駛, 右轉進入仁愛路一段, 於五福路左轉即可到達本中心停車場入口

機場方向:

至機場方向沿南崁路一段直走至中正路, 左轉立仁街後於南崁路左轉, 再右轉五福路直走即可到達本中心停車場入口

公車路線

吉林路口(距本中心步行兩分鐘): 5014

仁愛五福路口(距本中心步行兩分鐘): 5014

南山路口(距本中心步行五分鐘): 106-5015-5016-5020-5021-5022-5022A-5023-5069-5071-5073

蘆竹區免費公車-婦幼館(距本中心步行兩分鐘): L302(黃線)-L302A(黃線)-L302B(黃線)-L308(青山線)-L308A(青山線)

U-bike 蘆竹區婦幼館(步行兩分鐘即可到達)



交通
資訊

營業時間: 06:00~22:00

電話: 03-263-9066

客服 / 分機#111, 112

課務 / 分機#113, 114

球館 / 分機#115, 116

泳池 / 分機#118, 121

體適能 / 分機#301, 302

桃園市蘆竹國民運動中心
Taoyuan City Luzhu Civil Sports Center

facebook 粉絲
大·募·集

- 1 開啟Facebook
- 2 搜尋「桃園市蘆竹國民運動中心」
- 3 按下 讚

桃園市蘆竹國民運動中心



官方網站



粉絲專頁



Line@



立即加入
好康報你知!

