



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



109年第四期(7、8月)

SUMMER SWIMMING

6/01-6/14

限舊生原班續報**88折**

暑期夏令營
火熱招生中

6/15-6/30

不分新舊生
同一人兩門**9折**、三門**88折**
舊生報新課一門**95折**

6/01-6/23

#運動小確幸

同一人報名兩門以上課程
即可獲得貴賓券兩張、潔衣露、旅行沐浴組
限量100組,送完為止 (限課務部課程)



蘆運來
Line

好康優惠都在這

收費標準

樓層	設施項目	計費方式	注意事項	
B2	汽車停車場	20元/時 (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務櫃檯提供停車票卡(機車)或車牌號碼(汽車)辦理抵免。	
B1	機車停車場	10元/次 (隔夜重新計算)		
1F	50M室內溫水游泳池	全票:100元/次 學生票:70元/次 陪同票:30元/次 優待票:50元/次 幼兒票:30元/次 月會員:1500元/40天 優惠券:2700元/30張/90天	*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	120元/10分鐘 (一次限一人使用)		
2F	桌球區	95元/時/桌 桌球租借:10元/顆 球拍租借:30元/支 球具租借:50元/2拍1球	*可電話/現場/APP預約3天內場地 *器材租借需押有照片之證件	
3F	體適能中心	全票:50元/1小時 學生票:35元/時 優待票:25元/時 月會員:1500元/40天 InBody檢測:200元/次	*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 *束口袋、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)	全場:1000元/時 半場:500元/時 籃球/排球租借:50元/顆		籃球/排球租借:使用市民卡可免租借費 *可電話/現場/APP預約3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	100元/時/檯 (含球杆及球)		*可電話/現場/APP預約3天內場地
4F	壁球區	尖峰:250元/時 離峰:150元/時 壁球租借:10元/顆 球拍租借:30元/支 球具租借:50元/2拍1球	*可電話/現場/APP預約3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	請洽球館部		
R1	直排輪訓練場	請洽球館部		

#要運動也要有型

#我要變成大美女

#我要變成大帥哥



髮國王
Hair Salon

憑蘆竹國民運動中心
當月發票享

洗+剪9折

地址:桃園市蘆竹區南崁路172號2樓
預約專線:03-321-2500

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前要求退費者，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)。

免費

公益時段

時段：

平日：08:00-10:00
(補班、補課) 14:00-16:00

假日：08:00-10:00
(國定假日、連假)

※ 寒暑假公益時段，另行公告

設施：泳池、體適能中心

對象：年滿55歲以上長者、
低收入戶、身心障礙者
(請出示證件)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	授課老師	滿班人數
二	7/7-8/25	樂齡肌力	09:50-10:50	8	專任教練	12
二	7/7-8/25	樂齡懸吊班	11:00-12:00	8	圓圓	10
三	7/1-8/26	太極拳	07:00-09:00	9	郝曉婷	30
四	7/9-8/27	樂齡瑜珈	09:30-10:30	8	瑤瑤	12



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



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

B1

汽車停車場

B2

機車停車場

樓層介紹

- 夏日訓練的好選擇，萌奇快樂體操 -

SUMMER Training MER

07月-08月
Summer2020



• 最低優惠價格：

5堂\$2000

• 時間彈性自主安排

• 雙周密集的體能訓練課程

(限兩週內上完)

體驗價

\$300

歡迎預約課程

www.mghappygym.com

體操 大哉問



對於孩童的教養，大多數家長關注於智育上的進展，卻常忽略生活在都市的孩子缺少運動空間與時間！你知道嗎？運動帶給孩童的好處多多，以幼兒體操來說，可訓練全身大小肌肉，除了增加體能、增進肌耐力，其中的翻滾、吊掛動作，還能刺激前庭、增進感覺統合，讓孩子未來專注力更集中喔！

學體操的好處有哪些？

在孩童的成長期間，適度的身體活動有助於神經元與突觸的發展，而體操運動的翻、滾、攀爬與倒立支撐等動作對身體而言，即為最正向的自然刺激。不僅如此，體操運動亦會促進腦部產生多巴胺、血清素與正腎上腺素的三種神經傳導激素，有助於提升孩童的正向情緒，還可強化學習記憶力呢！

您的寶貝有這些現象嗎？

- 注意力不集中
- 情緒控制差
- 坐不住愛亂動
- 太黏父母
- 動作不靈活
- 容易感到挫折
- 做事容易慢吞吞
- 平衡感不佳
- 增強肌力與關節靈活度
- 刺激腦部連結並提升專注力
- 訓練感覺統合

想幫寶貝提升隱性實力嗎？

★ 這邊聯繫萌奇 ★



↑ 預約體驗



↑ 課程諮詢



萌奇快樂體操



萌奇快樂體操

- 幼幼親子課程Level 1 (1歲10個月~3歲)
- 幼兒體能二級Level 2 (3歲~4歲6個月)
- 幼童基礎操三級Level 3 (4歲6個月~6歲)
- 兒童進階體操四級Level 4 (6歲~9歲)
- 客製化課程(一對一、一對二、一對三)



預約體驗方式

1. 掃描QRcode
2. 點選跳出的連結
3. 完成表單填寫
4. 收到簡訊即預約成功

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
二	7/7-8/25	LFPD001	LEVEL1親子班	10:00-10:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	11:10-12:00	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD007	客製	15:00-15:50	12		小志教練	
		LFPD002	LEVEL2體操二級	16:00-16:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD003	LEVEL3體操三級	17:00-17:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD004	LEVEL4體操四級	18:00-18:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD001	LEVEL1親子班	19:10-20:00	12	\$5,400	小志教練	7
三	7/1-8/26	LFPD001	LEVEL1親子班	10:00-10:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	11:10-12:00	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD007	客製	15:00-15:50	12		小志教練	
		LFPD003	LEVEL3體操三級	16:00-16:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	17:00-17:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD004	LEVEL4體操四級	18:00-18:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD003	LEVEL3體操三級	19:00-19:50	12	\$5,400	小志教練	7
四	7/2-8/27	LFPD001	LEVEL1親子班	10:00-10:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	11:10-12:00	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD007	客製	15:00-15:50	12		小志教練	
		LFPD002	LEVEL2體操二級	16:00-16:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD003	LEVEL3體操三級	17:00-17:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	18:00-18:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD004	LEVEL4體操四級	19:00-19:50	12	\$5,400	小志教練	7
五	7/3-8/28	LFPD001	LEVEL1親子班	10:00-10:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	11:10-12:00	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD007	客製	15:00-15:50	12		小志教練	
		LFPD002	LEVEL2體操二級	16:00-16:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD003	LEVEL3體操三級	17:00-17:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD004	LEVEL4體操四級	18:00-18:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD003	LEVEL3體操三級	19:00-19:50	12	\$5,400	小志教練	7
六	7/4-8/29	LFPD001	LEVEL1親子班	09:00-09:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	10:00-10:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD003	LEVEL3體操三級	11:00-11:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD002	LEVEL2體操二級	14:00-14:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD003	LEVEL3體操三級	15:00-15:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD004	LEVEL4體操四級	16:00-16:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD001	LEVEL1親子班	17:10-18:00	12	\$5,400	小志教練	7
日	7/5-8/30	LFPD001	LEVEL1親子班	09:00-09:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD002	LEVEL2體操二級	10:00-10:50	12	\$5,400	小志教練	6
		LFPD003	LEVEL3體操三級	11:00-11:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD003	LEVEL3體操三級	14:00-14:50	12	\$5,400	小志教練	7
		LFPD004	LEVEL4體操四級	15:00-15:50	12	\$5,400	小志教練	7



課程編號	課程名稱	人數	上課時段		時間	時間	費用	註記
			日期	星期				
LSND003	專業教練個別班	1對1	隨時開班	需配合現場時段 與教練預約 (開課後三個月內完成課程)	10h	\$10,000/人	一人限報名一次 不可重複報名	
LSND004		1對2				\$6,000/人		
LSND005		1對3				\$4,650/人		
LSND006		1對4				\$4,000/人		
LSND007	單次體驗班	1對1			1h	\$900/人		
LSND008		1對2				\$550/人		
LSND009		1對3				\$450/人		
LSND010		1對4				\$375/人		

課程編號	課程名稱	人數	上課時段		時間	時間	費用	註記		
			日期	星期						
LSND011	平日成人團體班 16歲以上	5-10人	7/1~7/29	一、三	19:00-20:00	9h	\$2,700	一週兩日課程		
			8/3~8/31							
			7/2~7/30	二、四						
			8/4~8/27							
LSND011	假日成人團體班 16歲以上	5-10人	7/4~8/29	六	10:00-11:00	9h	\$2,700	一週一日課程		
			7/5~8/30	日	15:00-16:00 19:00-20:00					
LSND014	平日 幼兒精緻班 3~6歲	3-6人	7/6~7/27	一	18:00-19:00	4h	\$1,800	一週一日課程		
			8/3~8/31							
			7/1~7/29	三					5h	\$2,250
			8/5~8/26							
			7/3~7/31	五					5h	\$2,250
			8/7~8/28							
			7/2~7/30	二、四					9h	\$4,050
			8/4~8/27							
LSND016	假日 幼兒精緻班 3~6歲	3-6人	7/4~7/25	六	09:00-10:00 10:00-11:00 15:00-16:00	4h	\$1,800	一週一日課程		
			8/1~8/29							
			7/5~7/26	日					4h	\$1,800
			8/2~8/30							
LSND017	平日 兒童精緻泳訓班 7~15歲	5-10人	7/6~7/27	一	18:00-19:00	4h	\$1,200	一週兩日課程		
			8/3~8/31							
			7/1~7/29	三					5h	\$1,500
			8/5~8/26							
			7/1~7/29	一、三					9h	\$2,700
			8/3~8/31							
			7/2~7/30	二、四					9h	\$2,700
			8/3~8/27							
LSND019	假日 兒童精緻泳訓班 7~15歲	5-10人	7/4~8/29	六	09:00-10:00 10:00-11:00 15:00-16:00	9h	\$2,700	一週一日課程		
			7/5~8/30	日						
LSND020	假日兒童蛟龍班	5-10人	7/4~7/26	六、日	10:00-11:00	8h	\$2,400	一週兩日課程 (自由式可游25M)		
			8/1~8/30			10h	\$3,000			
LSND021	女性專班 16歲以上	5-10人	7/4~8/29	六	10:00-11:00 15:00-16:00	9h	\$2,700	一週一日課程 女性教練		
			7/5~8/30	日						
LSND034	樂齡族專班 50歲以上	5-10人	7/6~7/17	一、三、五	08:00-09:00 15:00-16:00	6h	\$1,800	一週三日課程		
			7/20~7/31							
			8/3~8/14							
			8/17~8/28							
LSND039	水中有氧 15歲以上	6-15人	7/1~7/29	三	19:00-19:50	5h	\$1,000	一週一日課程		
			8/5~8/26			4h	\$800			

▶ 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

* 課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #111、112



私人教練課

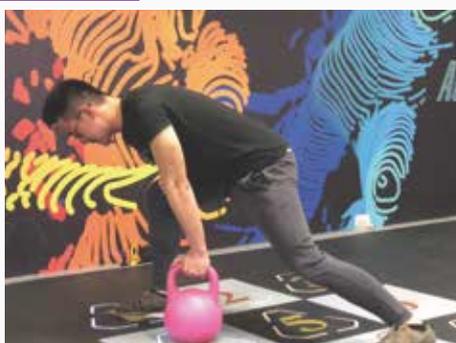
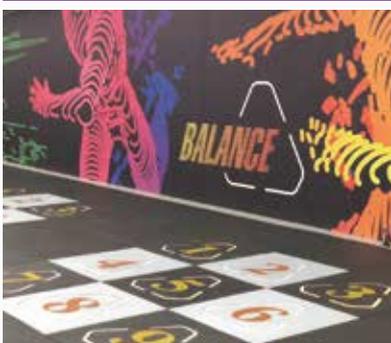
家教班：個人指導班可免費Inbody檢測一次

類別	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
1對1體驗課	隨時開班	LFND007	健身家教班	需配合現場時段 與教練預約 (開課後三個月內 完成課程)	1hr	\$1,600	專業教練團
1對1		LFND042			5hr	\$6,500/人	
1對2		LFND043				\$4,500/人	
1對1		LFND003			10hr	\$12,000/人	
1對2		LFND004				\$8,000/人	
1對3		LFND005				\$6,500/人	
1對4		LFND006				\$6,000/人	

智能運動地墊

智能地墊課程須年滿18歲。

智能地墊親子課程，兒童需年滿6歲，請著運動鞋入場上課。



STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	7/6-8/31	LFND036	核心肌群穩定訓練課程	18:20-19:20	9	\$4,050	Matt	8
				20:40-21:40	9	\$4,050	Matt	8
二	7/7-7/28	LFND021	Stampede聲光互動地墊運動	19:30-20:30	4	\$1,800	Matt	8
		LFND020	智能聲光地墊肌力循環課程	20:40-21:40	4	\$1,800	Matt	8
	7/7-7/28	LFND021	Stampede聲光互動地墊運動	19:30-20:30	4	\$1,800	Matt	8
		LFND020	智能聲光地墊肌力循環課程	20:40-21:40	4	\$1,800	Matt	8
三	7/1-8/26	LFND037	高強度間歇循環訓練	19:30-20:30	9	\$4,050	Matt	8
				20:40-21:40	9	\$4,050	Matt	8
四	7/2-7/30	LFND021	Stampede聲光互動地墊運動	18:20-19:20	5	\$2,250	Matt	8
		LFND020	智能聲光地墊肌力循環課程	20:40-21:40	5	\$2,250	Matt	8
	8/6-8/27	LFND021	Stampede聲光互動地墊運動	18:20-19:20	4	\$1,800	Matt	8
		LFND020	智能聲光地墊肌力循環課程	20:40-21:40	4	\$1,800	Matt	8
五	7/3-8/28	LFND037	高強度間歇循環訓練	18:00-19:00	9	\$4,050	Matt	8
六	7/4-8/29	LFND021	Stampede聲光互動地墊運動	16:30-17:30	9	\$4,050	Matt	8
		LFND020	智能聲光地墊肌力循環課程	17:40-18:40	9	\$4,050	Matt	8
日	7/5-8/30	LFND021	Stampede聲光互動地墊運動	16:30-17:30	9	\$4,050	Matt	8
		LFND020	智能聲光地墊肌力循環課程	17:40-18:40	9	\$4,050	Matt	8

一 課程介紹

Stampede系統能夠紀錄使用者的運動軌跡,搭配後端的數據分析與演算,協助專業運動員檢視自身動作的差異性、穩定性等,持續調整訓練方式、強化弱點,找出自身最適合的運動模式,智能運動地墊也擁有聲光效果與競技遊戲功能,可以吸引小朋友使用,也具備引導式互動模組機制,協助高齡者復健與養成規律運動的習慣。

▶ 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

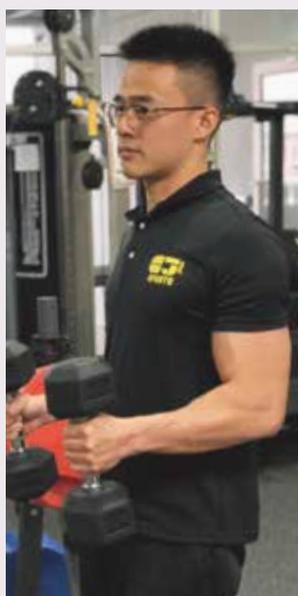
*課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #301、302

體適能團課

★代表課程強度，一顆★適合新手級初學者，★越多表示上課強度越高。
*單堂體驗課\$300元

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	7/6-8/31	LFND014	TRX+循環課程 ★	18:20-19:20	9	\$2,250	Ray	8
			TRX+循環課程 ★★	19:30-20:30	9	\$2,250	阿憲	8
			TRX+循環課程 ★	20:40-21:40	9	\$2,250	Ray	8
二	7/7-8/25	LFND015	女性燃脂循環訓練 ★	18:20-19:20	8	\$2,000	Liz	8
		LFND015	女性燃脂循環訓練 ★	19:30-20:30	8	\$2,000	Liz	8
		LFND015	燃脂循環訓練 ★★	20:40-21:40	8	\$2,000	Liz	8
三	7/1-8/26	LFND013	循環運動時間到 ★	18:20-19:20	9	\$2,250	阿憲	8
				19:30-20:30	9	\$2,250	阿憲	8
				20:40-21:40	9	\$2,250	阿憲	8
四	7/2-8/27	LFND040	體態雕塑班 ★	18:20-19:20	9	\$2,250	Ziv	8
		LFND040	女性體態雕塑班 ★	19:30-20:30	9	\$2,250	Ziv	8
		LFND040	體態雕塑班 ★★★	20:40-21:40	9	\$2,250	Ziv	8
五	7/3-8/28	LFND008	早安健康徒手肌力 ★	07:00-08:00	9	\$1,800	Ziv	8
		LFND013	循環運動時間到 ★★	18:20-19:20	9	\$2,250	阿憲	8
		LFND014	TRX+循環課程(肌力循環)	19:30-20:30	9	\$2,250	阿憲	8
六	7/4-8/29	LFND041	女性綜合肌力訓練 ★	09:00-10:00	9	\$2,250	Matt	8
		LFND041	綜合肌力訓練 ★	10:10-11:10	9	\$2,250	Matt	8
				11:20-12:20	9	\$2,250	Matt	8
		LFND040	體態雕塑班 ★★	15:00-16:00	9	\$2,250	Ziv	8
		LFND040	體態雕塑(密大腿訓練) ★	16:10-17:10	9	\$2,250	Ziv	8
LFND040	體態雕塑(馬甲線訓練) ★	17:20-18:20	9	\$2,250	Ziv	8		
日	7/5-8/30	LFND013	循環運動時間到 ★	09:00-10:00	9	\$2,250	阿憲	8
				10:10-11:10	9	\$2,250	阿憲	8
		LFND018	強效燃脂循環訓練 ★	19:30-20:30	9	\$2,250	Ziv	8
				20:40-21:40	9	\$2,250	Ziv	8

課程介紹



循環運動

運用懸吊、藥球、壺鈴、啞鈴、槓片等多樣化的器材進行分站，每一站安排不同動作並且要求在時間內完成固定次數，單站時間結束後再換至下一站繼續動作，完成每站後為一個循環。除了可以訓練肌力外，更可以刺激到心肺功能，達到全身全方位訓練。

新手循環

是為還沒有肌力訓練經驗或是想要開始運動特地開起的課程，課程運用懸吊、藥球、壺鈴、啞鈴、槓片等多樣化的器材進行上課，並在課程中加入循環刺激心肺，以達成多樣化及全身的訓練。

體態雕塑

是以多樣化的器材及動作，進行肌力訓練，來達到修飾線條、增加體態，進而訓練馬甲線及人魚線。

Inbody檢測:1F櫃台購票後至3F體適能檢測，一次200元

Inbody



▶ 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

* 課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #301、302



自組有氧班：8堂 / \$1,440 (滿班20人)
需配合現場時段與教練預約

有氧運動能提升心肺及肌耐力功能，透過身體的律動可增加新陳代謝、釋放壓力，不只運動到身體，還可以照顧到心理，解除身心壓力、健身健美喔！

- * 需自備瑜珈墊、水壺、毛巾
- * 有氧、瑜珈課程須滿15歲
- * 課務部課程自第三堂上課後，不再受理報名

★ 熱門課程 新增課程

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	7/6-8/31	LCJX020	★ 擊鼓瘦身Pound Fit	10:00-11:00	9	\$1,440	曉音	20
		LCJX023	基礎瘦身有氧	11:10-12:10	9	\$1,440	阿凱	20
		LCJX005	★ 拳擊有氧	19:10-20:10	9	\$1,440	森森	30
				20:20-21:20	9	\$1,440	森森	30
二	7/7-8/25	LCJX007	活力有氧	10:00-11:00	8	\$1,280	貞伶	20
		LCJX012	有氧舞蹈	13:10-14:10	8	\$1,280	ChiChi	20
	7/14-8/25	LCJX005	★ 拳擊有氧	18:25-19:25	7	\$1,120	Blue	30
	7/7-8/25	LCJX002	★ Strong By Zumba	19:00-20:00	8	\$1,280	Rush	20
		LCJX005	★ 拳擊有氧	20:40-21:40	8	\$1,280	森森	30
三	7/1-8/26	LCJX026	新 雕塑有氧	11:10-12:10	9	\$1,440	六六	20
		LCJX001	★ Zumba	18:00-19:00	9	\$1,440	Candice	20
		LCJX002	新 Strong By Zumba	19:10-20:10	9	\$1,440	Chris	20
		LCJX027	新 高強度間歇有氧訓練	20:20-21:20	9	\$1,440	Chris	20
四	7/2-8/27	LCJX008	新 肌力有氧	10:00-11:00	9	\$1,440	貞伶	20
		LCJX026	新 雕塑有氧	12:10-13:10	9	\$1,440	六六	20
		LCJX019	舞魅拉丁有氧	18:20-19:20	9	\$1,440	阿凱	30
		LCJX018	瘋狂鼓動打擊有氧	20:40-21:40	9	\$1,440	阿凱	30
五	7/3-8/28	LCJX001	★ Zumba	18:00-19:00	9	\$1,440	LuLu	20
				19:10-20:10	9	\$1,440	LuLu	20
		LCJX005	★ 拳擊有氧	20:30-21:30	9	\$1,440	Blue	30
六	7/4-8/29	LCJX020	擊鼓瘦身Pound Fit	20:30-21:30	9	\$1,440	曉音	20
		LCJX003	新 iParty	09:00-10:00	9	\$1,440	彤彤	20
		LCJX028	新 iWalk	10:10-11:10	9	\$1,440	彤彤	20
		LCJX017	勁舞3E有氧	18:10-19:10	9	\$1,440	阿凱	30
日	7/5-8/30	LCJX018	瘋狂鼓動打擊有氧	19:20-20:20	9	\$1,440	阿凱	30
		LCJX016	階梯有氧	14:00-15:00	9	\$1,440	阿凱	12
		LCJX022	享瘦三合一有氧	16:20-17:20	9	\$1,440	阿凱	30

▶ 運動前請進行充分暖身，運動前後一小時避免大量進食 ◀

YOGA

自組瑜珈班：8堂 / \$1,440 (滿班15人)

需配合現場時段與教練預約

瑜珈在印度已有五千多年歷史，廣義的說，瑜珈就是教導我們藉著身體、心智、靈性的鍛鍊，來認識自己，走向健康，非常適合生活緊張的現代人。



★ 熱門課程

新 新增課程

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	7/6-8/31	LCKX001	舒緩瑜珈	08:40-09:40	9	\$1,440	Claire	15
		LCKX025	塑身皮拉提斯	10:00-11:00	9	\$1,440	阿凱	15
		LCKX003	和緩瑜珈	19:20-20:20	9	\$1,440	Mei	15
		LCKX007	★ 基礎瑜珈	20:30-21:30	9	\$1,440	Mei	15
二	7/7-8/25	LCKX007	基礎瑜珈	09:00-10:00	8	\$1,280	Katrina	15
		LCKX026	肌力瑜珈	10:10-11:10	8	\$1,280	Katrina	15
		LCKX006	伸展瑜珈	18:00-19:00	8	\$1,280	CiCi	15
		LCKX034	新 適能有氧瑜珈	19:30-20:30	8	\$1,280	邱淑貞	15
三	7/1-8/26	LCKX027	流動瑜珈	10:00-11:00	9	\$1,440	六六	15
		LCKX011	哈達瑜珈	18:10-19:10	9	\$1,440	Claire	15
		LCKX033	★ 實用瑜珈	19:20-20:20	9	\$1,440	Claire	15
四	7/2-8/27	LCKX027	新 流動瑜珈	17:00-18:10	9	\$1,440	Annie	15
		LCKX009	★ 地板瑜珈	18:10-19:10	9	\$1,440	Annie	15
		LCKX003	新 和緩瑜珈	19:20-20:20	9	\$1,440	Rita	15
		LCKX021	★ 美體太極提斯	19:30-20:30	9	\$1,440	阿凱	15
		LCKX004	皮拉提斯	20:30-21:30	9	\$1,440	Rita	15
五	7/3-8/28	LCKX022	瑜珈提斯	09:00-10:00	9	\$1,440	Maggie	15
		LCKX030	新 輕流動瑜珈	18:00-19:00	9	\$1,440	張京蓮	15
		LCKX035	新 墊上核心	19:20-20:20	9	\$1,440	CLAIRE	15
		LCKX006	★ 伸展瑜珈	20:30-21:30	9	\$1,440	CLAIRE	15
六	7/4-8/29	LCKX007	基礎瑜珈	08:40-09:40	9	\$1,440	Mei	15
		LCKX013	流暢瑜珈	09:50-10:50	9	\$1,440	Mei	15
		LCKX015	★ 體適能瑜珈	11:40-12:40	9	\$1,440	張京蓮	15
		LCKX030	輕流動瑜珈	12:50-13:50	9	\$1,440	張京蓮	15
		LCKX011	哈達瑜珈	18:10-19:10	9	\$1,440	Rita	15
		LCKX004	皮拉提斯	19:30-20:30	9	\$1,440	Rita	15
日	7/5-8/30	LCKX011	★ 哈達瑜珈	08:40-09:40	9	\$1,440	Rita	15
		LCKX004	皮拉提斯	09:50-10:50	9	\$1,440	Rita	15
		LCKX021	美體太極提斯	15:10-16:10	9	\$1,440	阿凱	15
		LCKX014	★ 火箭瑜珈	17:30-18:30	9	\$1,440	張京蓮	15
		LCKX012	新 養身瑜珈	18:40-19:40	9	\$1,440	張京蓮	15

▶ 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

* 課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #113、114

自組飛輪班：8堂 / \$1,360 (滿班25人)
需配合現場時段與教練預約

SPINNING

- * 需自備水壺、毛巾
- * 飛輪課程須滿15歲，懸吊課程須滿18歲
- * 課務部課程自第三堂上課後，不再受理報名

飛輪是強度最強的有氧運動，伴隨音樂節奏踩踏腳踏車、跟隨專業的教練指導，在最短時間內達到最佳瘦身效果，挑戰體能的極限！

★ 熱門課程

新 新增課程

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	7/6-8/31	LCLX011	活力飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	Jenny	25
		LCLX013	活力Energy	12:10-13:00	9	\$1,350	光滑	25
		LCLX002	舒壓飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	雪雪	25
		LCLX003	★ 燃脂飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	雪雪	25
二	7/7-8/25	LCLX001	★ 入門飛輪	10:00-10:50	8	\$1,200	香香	25
		LCLX003	燃脂飛輪	11:00-11:50	8	\$1,200	香香	25
		LCLX001	入門飛輪	12:10-13:00	8	\$1,200	圓圓	25
		LCLX015	★ 舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	Sam	25
		LCLX016	燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	8	\$1,200	Sam	25
三	7/1-8/26	LCLX011	活力飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	Jenny	25
		LCLX012	間歇飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	Jenny	25
		LCLX004	EXOi飛輪	12:00-12:50	9	\$1,350	Eason	25
		LCLX007	新 入門燃脂飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Sam	25
		LCLX015	★ 舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	Sam	25
		LCLX016	★ 燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	Sam	25
四	7/2-8/27	LCLX007	★ 入門燃脂飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	Soul	25
		LCLX008	動感塑身飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	Soul	25
		LCLX001	入門飛輪	16:00-16:50	9	\$1,350	阿聰	25
		LCLX001	★ 入門飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	達達	25
		LCLX017	輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	達達	25
		LCLX001	★ 入門飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	達達	25
五	7/3-8/28	LCLX001	入門飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	香香	25
		LCLX003	燃脂飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	香香	25
		LCLX001	入門飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	香香	25
		LCLX003	★ 燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	香香	25
六	7/4-8/29	LCLX002	★ 舒壓飛輪	09:00-09:50	9	\$1,350	雪雪	25
		LCLX003	★ 燃脂飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	雪雪	25
		LCLX010	耐力訓練	20:00-20:50	9	\$1,350	橘子	25
日	7/5-8/30	LCLX002	舒壓飛輪	09:00-09:50	9	\$1,350	雪雪	25
		LCLX003	燃脂飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	雪雪	25

▶ 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

* 課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #113、114

自組懸吊班
8堂 / \$2,960 (滿班12人)
需配合現場時段與教練預約

SUSPENSION TRAINING

懸吊訓練結合動態阻力系統與 3D 懸吊系統，透過核心與全身肌力、肌耐力、肌協調力等多管齊下訓練方式，較傳統單一懸吊系統更進階、更全方位，與更多運動方式之組合性，可依據不同功能動作達到 3D 全方位訓練。

TRX

★ 熱門課程

● 新增課程

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	7/6-8/31	LCTV019	● TRX	18:00-19:00	9	\$3,150	Soul	12
			TRX	19:20-20:20	9	\$3,150	專任教練	12
			TRX	20:30-21:30	9	\$3,150	專任教練	12
二	7/7-8/25	LCTV020	★ TRX雕塑班	18:10-19:10	8	\$2,800	Liz	12
		LCTV021	TRX燃脂班	19:20-20:20	8	\$2,800	Liz	12
		LCTV022	● TRX女性專班	20:30-21:30	8	\$2,800	Liz	12
三	7/1-8/26	LCTV019	TRX	09:00-10:00	9	\$3,150	達達	12
			TRX	10:10-11:10	9	\$3,150	達達	12
			★ TRX	11:20-12:20	9	\$3,150	Soul	12
			TRX	18:10-19:10	9	\$3,150	阿憲	12
			TRX	19:20-20:20	9	\$3,150	阿憲	12
			TRX	20:30-21:30	9	\$3,150	阿憲	12
四	7/2-8/27	LCTV019	TRX	18:10-19:10	9	\$3,150	圓圓	12
			TRX	19:20-20:20	9	\$3,150	圓圓	12
			★ TRX	21:00-22:00	9	\$3,150	達達	12
五	7/3-8/28	LCTV023	燃脂TRX	09:00-10:00	9	\$3,150	Gucci	12
		LCTV024	肌耐力TRX	10:10-11:10	9	\$3,150	Gucci	12
		LCTV019	TRX	18:40-19:40	9	\$3,150	Sumensa	12
			TRX	19:50-20:50	9	\$3,150	Sumensa	12
六	7/4-8/29	LCTV025	TRX假日還債班	10:00-11:00	9	\$3,150	阿憲	12
			TRX假日還債班	11:10-12:10	9	\$3,150	阿憲	12
		LCTV019	TRX	19:20-20:20	9	\$3,150	圓圓	12
日	7/5-8/30	LCTV025	● TRX假日還債班	09:00-10:00	9	\$3,150	阿憲	12
				10:10-11:10	9	\$3,150	阿憲	12
		LCTV019	TRX	18:10-19:10	9	\$3,150	專任教練	12
			TRX	19:20-20:20	9	\$3,150	專任教練	12



▶ 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

* 課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #113、114

DANCE

自組舞蹈班：8堂 / \$1,440 (滿班15人)
需配合現場時段 與教練預約



* 需自備水壺、毛巾
* 課務部課程自第三堂上課後，不再受理報名

★ 熱門課程

● 新增課程

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	7/6-8/31	LCMX006	MV舞蹈	17:00-18:00	9	\$1,440	絲襪	15
		LCMJ003	Lyrical jazz(1.5)	18:10-19:40	9	\$2,160	絲襪	15
二	7/7-8/25	LCMX016	當代舞蹈	14:00-15:00	8	\$1,280	絲襪	15
		LCMX005	★ 女團流行MV舞	14:20-15:20	8	\$1,280	ChiChi	15
		LCMX003	成人抒情爵士	19:00-20:00	8	\$1,280	心毓	15
三	7/1-8/26	LCMX015	國標舞	19:10-20:10	9	\$1,440	Candice	15
四	7/2-8/27	LCMX008	● Jazz舞蹈	13:20-14:20	9	\$1,440	Zoe	15
五	7/3-8/28	LCMX001	★ Jazz舞蹈(1.5)	19:30-21:00	8	\$2,160	Zoe	15
		LCMX018	● 舞感養成	09:50-10:50	9	\$1,440	蔓蔓	15
六	7/4-8/29	LCMX011	★ 熱舞	13:00-14:00	9	\$1,440	Zoe	15



Children

幼兒 (3-6歲) 兒童 (7-12歲)



自組幼兒/兒童班：8堂 / \$1,760 (滿班10人) 需配合現場時段 與教練預約

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
六	7/4-8/29	LCPV008	● 兒童基礎律動	11:00-12:00	9	\$1,800	蔓蔓	12
		LCPV002	● 幼兒芭蕾舞	14:00-15:00	9	\$1,800	芸芝	12
		LCPV010	● 幼兒街舞	15:10-16:10	9	\$1,800	芸芝	12
日	7/5-8/30	LCPV006	兒童MV舞蹈	13:00-14:00	9	\$1,800	Maggie	12
		LCPV009	● 幼兒中國舞	14:00-15:00	9	\$1,800	芸芝	12
		LCPV001	● 幼兒律動	15:10-16:10	9	\$1,800	芸芝	12

▶ 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

* 課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #113、114



籃球

類別	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用
1對1	隨時開班	LBAD001	籃球家教班	需配合現場 時段與教練預約 (開課後三個月內 完成課程)	10hr	\$10,000/人
1對2		LBAD002				\$6,000/人
1對3		LBAD003				\$4,500/人
1對4		LBAD004				\$3,600/人
1對1		LBED001	壁球家教班			\$10,000/人
1對2		LBED002				\$6,000/人
1對3		LBED003				\$4,500/人
1對4		LBED004				\$3,600/人
1對1		LBCD001	桌球家教班			\$10,000/人
1對2		LBCD002				\$6,000/人
1對3		LBCD003				\$4,500/人
1對4		LBCD004				\$3,600/人



桌球



壁球

星期	日期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用
五	7/3-8/28	LBED018	壁球平日成人	20:00-22:00	9	\$4,950
六	7/4-8/29	LBED017	壁球假日兒童	10:00-12:00	9	\$4,950
	7/4-8/29 (7/25停課)	LBAD005	幼兒 籃球高手(3-6歲)	09:00-10:00	8	\$2,800
日	7/5-8/30	LBAD016	籃球假日兒童(7-12歲)	10:00-12:00	8	\$3,600
		LBAD005	幼兒 籃球高手(3-6歲)	09:00-10:00	9	\$3,150
		LBAD016	籃球假日兒童(7-12歲)	10:00-12:00	9	\$4,050
		LBED019	壁球假日成人	10:00-12:00	9	\$4,950
		LBCD011	桌球假日兒童(7-12歲)	10:00-12:00	9	\$3,150

運動送好禮

蘆竹場館限定

報名本期**桌球**團體課程
+
任一梯夏令營全日營隊
加送精美桌球拍乙支

款式隨機，恕不挑選
數量有限，送完為止



▶ 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

* 課程資訊、報名相關諮詢請洽專線 03-263-9066 #115、116

