



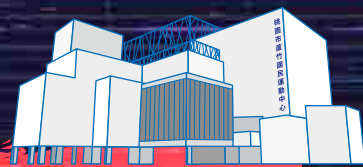
桃園市蘆竹國民運動中心
Taoyuan City Luzhu Civil Sports Center

109年第五期(9、10月)



好康優惠都在這

奔運動 到蘆運



8/01-8/14

限舊生原班續報**88折**

8/15-8/31 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**

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	*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 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 *來口袋、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 *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 Billiards Area	100元/時/檯 NTD. 100/ hour/ table (含球杆及球)		*可電話/現場/APP預約3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	*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 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		

#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

髮國王



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)。

公益時段

※ 寒暑假公益時段，另行公告

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)

設施：泳池、體適能中心

對象：年滿65歲以上長者、
低收入戶、身心障礙者
(請出示證件)

免費

10/1停課

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	授課老師	滿班人數
二	9/1-10/27	樂齡肌力	09:50-10:50	9	專任教練	12
二	9/1-10/27	樂齡懸吊班	11:00-12:00	9	圓圓	10
三	9/2-10/28	太極拳	07:00-09:00	9	郝曉婷	25
四	9/3-10/29	樂齡瑜珈	09:30-10:30	9	瑤瑤	20

*對象：年滿55歲以上長者、低收入戶、身心障礙者(請出示證件)



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

109年桃園運動卡計畫

#蘆竹動起來

活動日期:109年7月6日至109年10月31日止

項目	優惠內容	優惠人次
泳池	一般卡：半價，50元/次。	5000人次
體適能中心	一般卡：第1小時半價，25元/時。第2個小時開始恢復原價	4000人次
桌球	一般卡：每桌第1小時半價，50元/時/桌。第2個小時開始恢復原價	500桌
	敬老卡/原民敬老卡：第1小時免費。第2個小時開始恢復原價	50桌
VR虛擬實境 運動場域	一般卡：首次10分鐘半價，60元/10分鐘。第11分鐘起恢復原價	300人次
	愛心卡：首次10分鐘免費。第11分鐘起恢復原價	20人次
	敬老卡/原民敬老卡：首次10分鐘免費。第11分鐘起恢復原價	20人次

促進女性運動專案

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
二	9/1-10/27	女性肌力循環	19:20-20:20	9	\$2,250	Liz	16
四	9/3-10/29 (10/1停課)	流動瑜珈	10:00-11:00	8	\$1,280	瑤瑤	16

注意事項：

1. 因各卡別優惠不同，本計畫不適用市民卡APP條碼刷取。
2. 持卡民眾每人每日以享有1次門票入場優惠為限，當年度門票入場優惠以每人24次為上限，依本場館名額提供優惠，額滿為止。
3. 本活動不得與其他各項優惠合併使用。
4. 本活動由桃園市政府體育局補助。
5. 如有未盡事宜，本中心保有隨時修訂及解釋之權利。
6. 一般卡限23歲以上。

泳池課程

SWIMMING

課程名稱	人數	上課時段	時間	時間	費用	註記
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
	1對2				\$6,000/人	
	1對3				\$4,650/人	
	1對4				\$4,000/人	
單次體驗班	1對1			1h	\$900/人	
	1對2				\$550/人	
	1對3				\$450/人	
	1對4				\$375/人	

* 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

課程名稱	人數	上課時段	時間	時間	費用	註記		
平日成人團體班 16歲以上	5-10人	9/2~9/30	一、三	19:00-20:00	9h	一週兩日課程		
		10/5~10/28			8h			
		9/1~9/29	二、四		9h			
		10/6~10/29			8h			
假日成人團體班 16歲以上		9/5~10/31 (9/26、10/10 停課)	六	10:00-11:00 15:00-16:00 19:00-20:00	7h		\$2,100	一週一日課程
		9/13~10/25 (9/20 停課)	日	6h	\$1,800			
		9/5~10/31 (9/26、10/10 停課)	六	優惠時段	7h		\$1,750	
		9/13~10/25 (9/20、10/10 停課)	日	12:00-13:00	6h		\$1,500	
平日 幼兒精緻班 3~6歲	3-5人	9/7~9/28	一	18:00-19:00	4h	一週一日課程		
		10/5~10/26			5h		\$2,250	
		9/2~9/30	三		4h		\$1,800	
		10/7~10/28			4h		\$1,800	
		9/4~9/25	五		5h		\$2,250	
		10/2~10/30			9h		\$4,050	
		9/1~9/29	二、四		8h		\$3,600	
		10/6~10/29						
假日 幼兒精緻班 3~6歲	9/5~9/19	六	09:00-10:00	3h	\$1,350	一週一日課程		
	10/3~10/31 (10/10 停課)		10:00-11:00	4h	\$1,800			
	9/13~9/27 (9/20 停課)	日	15:00-16:00	2h	\$900			
	10/4~10/25		4h	\$1,800				
平日 兒童精緻泳訓班 7~15歲	5-10人	9/7~9/28	一	18:00-19:00	4h	一週一日課程		
		10/5~10/26			4h		\$1,200	
		9/2~9/30	三		5h		\$1,500	
		10/7~10/28			4h		\$1,200	
		9/2~9/30	一、三		9h		\$2,700	
		10/5~10/28			8h		\$2,400	
		9/1~9/29	二、四		9h		\$2,700	
		10/6~10/29			8h		\$2,400	
假日 兒童精緻泳訓班 7~15歲	9/5~10/31 (9/26、10/10 停課)	六	09:00-10:00 10:00-11:00 15:00-16:00	7h	\$2,100	一週一日課程		
	9/13~10/25 (9/20 停課)	日	6h	\$1,800				
	9/5~10/31 (9/26、10/10 停課)	六	優惠時段	7h	\$1,750			
	9/13~10/25 (9/20 停課)	日	12:00-13:00	6h	\$1,500			
假日兒童蛟龍班	5-10人	9/5~9/27 (9/6、9/20、9/26 停課)	六、日	10:00-11:00	5h	一週兩日課程 (自由式可游25M)		
		10/3~10/31 (10/10 停課)			8h		\$2,400	
女性專班 16歲以上	5-10人	9/5~10/31 (9/26、10/10 停課)	六	10:00-11:00	7h	\$2,100		
		9/13~10/25 (9/20 停課)	日	15:00-16:00	6h	\$1,800		
樂齡族專班 50歲以上	5-10人	9/2~9/16	一、三、五	08:00-09:00 15:00-16:00	7h	一週三日課程		
		9/18~9/30			6h			
		10/5~10/16			6h			
		10/19~10/30			\$1,680			
水中有氧 15歲以上	8-15人	9/1~9/30	三	19:00-19:50	5h	一週一日課程		
		10/7~10/28			4h		\$800	



體適能中心 FITNESS CENTER



專業教練課



類別	日期	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	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2體驗課				1hr	\$2,600/2人	
1對1				5hr	\$6,500/人	
1對2					\$4,500/人	
1對1				10hr	\$12,000/人	
1對2					\$8,000/人	
1對3					\$6,500/人	
1對4					\$6,000/人	

*健身家教班可免費檢測Inbody一次

STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE



STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE

智能運動地墊

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	9/7-9/28	核心肌群穩定訓練課程	18:20-19:20	4	\$1,800	Matt	8
		體態雕塑班	20:40-21:40	4	\$1,800	Matt	8
	10/5-10/26	核心肌群穩定訓練課程	18:20-19:20	4	\$1,800	Matt	8
		體態雕塑班	20:40-21:40	4	\$1,800	Matt	8
三	9/2-9/30	強度燃脂循環訓練	18:20-19:20	5	\$2,250	Matt	8
		高強度間歇循環訓練	20:40-21:40	5	\$2,250	Matt	8
	10/7-10/28	強效燃脂循環訓練	18:20-19:20	4	\$1,800	Matt	8
		高強度間歇循環訓練	20:40-21:40	4	\$1,800	Matt	8
四	9/3-10/29 (10/1停課)	體態雕塑班	18:20-19:20	8	\$3,600	Matt	8
		體態雕塑班	20:40-21:40	8	\$3,600	Matt	8
五	9/4-10/30	高強度間歇循環訓練	18:20-19:20	9	\$4,050	Matt	8
六	9/5-10/31 (9/26、10/1停課)	高強度間歇循環訓練	16:30-17:30	7	\$3,150	Matt	8
		肌力循環課程	17:40-18:40	7	\$3,150	Matt	8
日	9/6-10/25	高強度間歇循環訓練	16:30-17:30	8	\$3,600	Matt	8
		肌力循環課程	17:40-18:40	8	\$3,600	Matt	8

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。

*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	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	9/14-10/26	TRX+循環課程 ★	18:20-19:20	7	\$1,750	阿憲	8
		TRX+循環課程 ★★	19:30-20:30	7	\$1,750	阿憲	8
		TRX+循環課程 ★	20:40-21:40	7	\$1,750	Ziv	5
二	9/1-10/27	燃脂循環訓練 ★	18:20-19:20	9	\$2,250	Matt	5
		燃脂循環訓練 ★	19:30-20:30	9	\$2,250	Matt	5
		燃脂循環訓練 ★★	20:40-21:40	9	\$2,250	Matt	5
三	9/9-10/28	循環運動時間到 ★	18:20-19:20	8	\$2,000	阿憲	8
			19:30-20:30	8	\$2,000	阿憲	8
			20:40-21:40	8	\$2,000	阿憲	8
四	9/10-10/29 (10/1停課)	體態雕塑班 ★	18:20-19:20	7	\$1,750	Ziv	8
		女性體態雕塑班 ★	19:30-20:30	7	\$1,750	Ziv	8
		體態雕塑班 ★★	20:40-21:40	7	\$1,750	Ziv	5
五	9/11-10/30	早安健康徒手肌力 ★	07:00-08:00	8	\$2,250	Ziv	8
		循環運動時間到 ★★	18:20-19:20	8	\$2,250	阿憲	8
			19:30-20:30	8	\$2,250	阿憲	8
		TRX+循環課程 ★★	20:40-21:40	8	\$2,250	Vic	8
六	9/5-10/31 (9/26、10/1停課)	女性綜合肌力訓練 ★	09:00-10:00	7	\$1,750	Matt	8
		綜合肌力訓練 ★	10:10-11:10	7	\$1,750	Matt	8
			11:20-12:20	7	\$1,750	Matt	8
			體態雕塑班(強化核心) ★★	15:00-16:00	7	\$1,750	Ziv
		體態雕塑(密大腿訓練) ★	16:10-17:10	7	\$1,750	Ziv	8
		體態雕塑(馬甲線訓練) ★	17:20-18:20	7	\$1,750	Ziv	8
日	9/6-10/25	循環運動時間到 ★	09:00-10:00	8	\$2,000	阿憲	8
			10:10-11:10	8	\$2,000	阿憲	8
		強效燃脂循環訓練 ★	19:30-20:30	8	\$2,000	Ziv	8
			20:40-21:40	8	\$2,000	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



有氧課程

AEROBICS

- ★ 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
- ★ 人數達標時，即通知開班

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！



★ 熱門課程

新 新增課程

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

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	9/7-10/26	擊鼓瘦身Pound Fit	10:00-11:00	8	\$1,280	曉音	20
		基礎瘦身有氧	11:10-12:10	8	\$1,280	阿凱	20
	9/14-10/26	★ 拳擊有氧	19:10-20:10	7	\$1,120	森森	30
			20:20-21:20	7	\$1,120	森森	30
二	9/1-10/27	活力有氧	10:00-11:00	9	\$1,440	貞伶	20
		拳擊有氧	18:25-19:25	9	\$1,440	Blue	30
	9/8-10/27	★ 有氧舞蹈	13:10-14:10	8	\$1,280	ChiChi	20
		新 Strong Nation	19:00-20:00	8	\$1,280	Rush	20
		拳擊有氧	20:40-21:40	8	\$1,280	森森	30
三	9/2-10/28	雕塑有氧	11:10-12:10	9	\$1,440	六六	20
		新 派對舞蹈	18:00-19:00	9	\$1,440	安倫	20
		新 Strong By Zumba	19:10-20:10	9	\$1,440	Chris	20
		新 高強度間歇有氧訓練	20:20-21:20	9	\$1,440	Chris	20
四	9/3-10/29 (10/1停課)	肌力有氧	10:00-11:00	8	\$1,280	貞伶	20
		雕塑有氧	12:10-13:10	8	\$1,280	六六	20
		活力有氧	19:30-20:30	8	\$1,280	蔓蔓	12
	9/10-10/29 (10/1停課)	舞魅拉丁有氧	18:20-19:20	7	\$1,120	阿凱	30
		新 享瘦三合一有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	阿凱	15
五	9/4-10/30	擊鼓瘦身Pound Fit	20:30-21:30	9	\$1,440	曉音	20
	9/11-10/30	★ Zumba	18:00-19:00	8	\$1,280	LuLu	30
		★ Zumba	19:10-20:10	8	\$1,280	LuLu	20
		拳擊有氧	20:30-21:30	8	\$1,280	Blue	30
六	9/5-10/31 (9/26、10/10停課)	新 拳擊有氧	10:00-11:00	7	\$1,120	光滑	20
		勁舞3E有氧	18:10-19:10	7	\$1,120	阿凱	30
		瘋狂鼓動打擊有氧	19:20-20:20	7	\$1,120	阿凱	30
日	9/6-10/25	階梯有氧	14:00-15:00	8	\$1,280	阿凱	12
	9/13-10/25	享瘦三合一有氧	16:20-17:20	7	\$1,120	阿凱	30

- ★ 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
- ★ 人數達標時，即通知開班

瑜珈課程

YOGA

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

▶ 瑜珈自組班：8堂 / \$1,440 (滿班15人) 需配合現場時段與教練預約

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	9/7-10/26	舒緩瑜珈	08:40-09:40	8	\$1,280	Claire	15
		塑身皮拉提斯	10:00-11:00	8	\$1,280	阿凱	15
		新 伸展瑜珈	18:00-19:00	8	\$1,280	CiCi	15
		★ 和緩瑜珈	19:20-20:20	8	\$1,280	Mei	15
	9/14-10/26	基礎瑜珈	20:30-21:30	7	\$1,120	Mei	15
二	9/1-10/27	基礎瑜珈	09:00-10:00	9	\$1,440	Katrina	15
		肌力瑜珈	10:10-11:10	9	\$1,440	Katrina	15
		新 舒緩瑜珈	18:00-19:00	9	\$1,440	Emy	15
		★ 適能有氧瑜珈	19:30-20:30	9	\$1,440	邱淑貞	15
		新 瑜珈提斯	20:40-21:40	9	\$1,440	邱淑貞	15
三	9/2-10/28	流動瑜珈	14:00-15:00	9	\$1,440	Annie	15
		地板瑜珈	15:10-16:10	9	\$1,440	Annie	15
		哈達瑜珈	18:10-19:10	9	\$1,440	Claire	15
	9/9-10/28	★ 實用瑜珈	19:20-20:20	8	\$1,280	Claire	15
四	9/3-10/29 (10/1停課)	流動瑜珈	17:00-18:00	8	\$1,280	Annie	15
		★ 和緩瑜珈	19:20-20:20	8	\$1,280	Rita	15
	9/10-10/29 (10/1停課)	地板瑜珈	18:10-19:10	7	\$1,120	Annie	15
		★ 美體太極提斯	19:30-20:30	7	\$1,120	阿凱	15
		皮拉提斯	20:30-21:30	7	\$1,120	Rita	15
五	9/4-10/30	瑜珈提斯	09:00-10:00	9	\$1,440	Maggie	15
		輕流動瑜珈	18:00-19:00	9	\$1,440	張京蓮	15
		墊上核心	19:20-20:20	9	\$1,440	Claire	15
	9/11-10/30	★ 伸展瑜珈	20:30-21:30	8	\$1,280	Claire	15
六	9/5-10/31 (9/26、10/10停課)	★ 體適能瑜珈	11:40-12:40	7	\$1,120	張京蓮	15
		輕流動瑜珈	12:50-13:50	7	\$1,120	張京蓮	15
		哈達瑜珈	18:10-19:10	7	\$1,120	Rita	15
		皮拉提斯	19:20-20:20	7	\$1,120	Rita	15
日	9/6-10/25	皮拉提斯	09:50-10:50	8	\$1,280	Rita	15
		新 彈力帶核心曲雕	12:30-13:30	8	\$1,280	心毓	15
		美體太極提斯	15:10-16:10	8	\$1,280	阿凱	15
		養生瑜珈	18:40-19:40	8	\$1,280	張京蓮	15
	9/13-10/25	哈達瑜珈	08:40-09:40	7	\$1,120	Rita	15
		火箭瑜珈	17:30-18:30	7	\$1,120	張京蓮	15

飛輪課程

SPINNING

- ★ 需自備瑜珈墊、水壺、毛巾
- ★ 飛輪課程須滿15歲
- ★ 課務部課程自第三堂上課後，不再受理報名
- ★ 人數達標時，即通知開班

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！

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

★ 熱門課程

新 新增課程

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	9/7-10/27	活力飛輪	10:00-10:50	8	\$1,200	Jenny	25
		活力Energy	12:10-13:00	8	\$1,200	光滑	25
	9/14-10/26	★ 舒壓飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	雪雪	25
		燃脂飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	雪雪	25
二	9/1-10/27	入門飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	香香	25
		燃脂飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	香香	25
		入門飛輪	12:10-13:00	9	\$1,350	圓圓	25
		新 入門燃脂飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Sam	25
		燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	Sam	25
	9/8-10/27	★ 舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	Sam	25
三	9/2-10/28	活力飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	Jenny	25
		間歇飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	Jenny	25
		入門燃脂飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Sam	25
		新 舒壓燃脂飛輪	21:00-21:50	9	\$1,350	Sam	25
	9/9-10/28	★ 舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	Sam	25
		★ 燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	8	\$1,200	Sam	25
四	9/3-10/29 (10/1停課)	動感塑身飛輪	11:00-11:50	8	\$1,200	Soul	25
		入門飛輪	16:00-16:50	8	\$1,200	阿聰	25
		輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	達達	25
	9/10-10/29 (10/1停課)	★ 入門燃脂飛輪	10:00-10:50	7	\$1,050	Soul	25
		入門飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	達達	25
		★ 入門飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	達達	25
五	9/4-10/30	入門飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	香香	25
		燃脂飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	香香	25
		入門飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	香香	25
	9/11-10/30	★ 燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	香香	25
六	9/5-10/31 (9/26、10/10停課)	舒壓飛輪	09:00-09:50	7	\$1,050	雪雪	25
		★ 燃脂飛輪	10:00-10:50	7	\$1,050	雪雪	25
		新 活力Energy	11:00-12:00	7	\$1,050	光滑	25
		耐力訓練	20:00-20:50	7	\$1,050	橘子	25
日	9/6-10/25	舒壓飛輪	09:00-09:50	8	\$1,200	雪雪	25
		燃脂飛輪	10:00-10:50	8	\$1,200	雪雪	25

懸吊自組班
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 懸吊式課程

- ☆ 需自備瑜珈墊、水壺、毛巾
- ☆ 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
- ☆ 人數達標時，即通知開班

★ 熱門課程 新 新增課程

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	9/7-10/26	TRX	18:00-19:00	8	\$2,800	Soul	12
		新 TRX	19:20-20:20	7	\$2,450	Jie	12
	9/14-10/26	新 TRX	20:30-21:30	7	\$2,450	Jie	4
二	9/8-10/27	★ TRX雕塑班	18:10-19:10	8	\$2,800	Liz	12
	9/1-10/27	★ TRX女性專班	20:30-21:30	9	\$3,150	Liz	12
三	9/2-10/28	★ TRX	09:00-10:00	9	\$3,150	達達	12
		★ TRX	11:20-12:20	9	\$3,150	Soul	12
	9/9-10/28	TRX	20:30-21:30	9	\$3,150	阿憲	12
		TRX	10:10-11:10	8	\$2,800	達達	12
TRX	18:10-19:10		8	\$2,800	阿憲	12	
	四	9/10-10/29 (10/1停課)	★ TRX	21:00-22:00	7	\$2,450	達達
五	9/4-10/30	燃脂TRX	09:00-10:00	9	\$3,150	Gucci	12
		肌耐力TRX	10:10-11:10	9	\$3,150	Gucci	12
		TRX	20:30-21:30	9	\$3,150	Sumensa	12
六	9/5-10/31 (9/26、10/10停課)	TRX假日還債班	10:00-11:00	7	\$2,450	阿憲	12
			11:10-12:10	7	\$2,450	阿憲	12
		TRX	20:40-21:40	7	\$2,450	圓圓	12
日	9/6-10/25	新 TRX	18:10-19:10	9	\$3,150	Jie	12
			19:20-20:20	9	\$3,150	Jie	12



舞蹈課程 DANCE

- ★ 需自備瑜珈墊、水壺、毛巾
- ★ 課務部課程自第三堂上課後，不再受理報名
- ★ 人數達標時，即通知開班

★ 熱門課程

新 新增課程

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

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
一	9/14-10/26	流行舞蹈	18:00-19:00	7	\$1,120	絲襪	15
	9/7-10/26	Lyrical jazz(1.5)	19:10-20:40	8	\$1,920	絲襪	15
二	9/8-10/27	★ 女團流行MV舞	14:20-15:20	8	\$1,280	ChiChi	15
三	9/2-10/28	新 成人芭蕾	20:10-21:10	9	\$1,440	舒舒	15
四	9/3-10/29 (10/1停課)	Jazz舞蹈	18:00-19:00	8	\$1,280	Zoe	15
五	9/11-10/30	★ Jazz舞蹈(1.5)	19:30-21:00	8	\$1,920	Zoe	10
六	9/5-10/31 (9/26、10/10停課)	舞感養成	09:50-10:50	7	\$1,120	蔓蔓	15
		★ 熱舞	13:00-14:00	7	\$1,120	Zoe	15

Children 幼兒 (3-6歲) 兒童 (7-12歲)

★ 熱門課程

新 新增課程

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

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
三	9/2-10/28	新 兒童芭蕾	19:00-20:00	9	\$1,800	舒舒	12
六	9/5-10/31 (9/26、10/10停課)	兒童MV舞蹈	12:50-13:50	7	\$1,400	Maggie	12
		★ 幼兒芭蕾	14:00-15:00	7	\$1,400	芸芝	12
		新 幼兒律動	15:10-16:10	7	\$1,400	芸芝	12



球館課程

籃球 桌球 壁球

★ 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	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用
1對1	隨時開班	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					\$6,000/人
1對3					\$4,500/人
1對4					\$3,600/人
1對1		壁球家教班			\$10,000/人
1對2					\$6,000/人
1對3					\$4,500/人
1對4					\$3,600/人
1對1		桌球家教班			\$10,000/人
1對2					\$6,000/人
1對3					\$4,500/人
1對4					\$3,600/人

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用
四	9/3-10/29 (10/1停課)	壁球 平日成人 (初階)	20:00-22:00	8	\$4,400
六	9/5-10/31 (9/26、10/10停課)	壁球 假日兒童 (入門)	07:00-09:00	7	\$3,850
	9/5-10/31 (9/12、9/26、10/10停課)	幼兒 籃球 高手(3-6歲)	09:00-10:00	6	\$2,100
	9/5-10/31 (9/12、9/26、10/10停課)	籃球 假日兒童(7-12歲)	10:00-12:00	6	\$2,700
日	9/6-10/25	幼兒 籃球 高手(3-6歲)	09:00-10:00	8	\$2,800
	9/20-10/25	籃球 假日兒童(7-12歲)	10:00-12:00	6	\$2,700
	9/6-10/25	足球 假日幼兒(3-6歲)	09:00-10:00	8	\$2,800
	9/6-10/25	足球 假日兒童(7-12歲)	10:00-12:00	8	\$3,600
	9/20-10/25	壁球 假日成人(中階)	10:00-12:00	6	\$3,300
	9/6-10/25	桌球 假日兒童(7-12歲)	10:00-12:00	8	\$2,800

運動後喝 FIN 補水又補充電解質



FIN 盧運球館限定 HySeng

▶▶▶▶▶ 報名本期桌球、足球團體課程
 使用振興券繳納課程費用



享 7 折優惠

*振興券相關使用規範依現場公告為主



親子運動會 大小朋友一起來



「國民運動日」

—會員專屬—

奔跑吧！萌寶

feat. 蘆竹國民運動中心

親子體能競賽 過五關抽大獎



課程內容

• 幼幼親子課程 Level 1 (1歲10個月~3歲)

課程中透過親子互動的方式，進行循環是體能及動作技巧的學習，快樂的學習過程中不但可增加小寶貝的小肌肉力量與感覺統合的刺激，更可提升親子相處的趣味性，協助孩子完成各種挑戰。

• 幼兒體能二級 Level 2 (3歲~4歲6個月)

引導孩子進入萌奇快樂體操系統教學，以遊戲的方式跑、跳、爬、滾為基礎，嘗試各種不同體操的動作，來增強孩子的肢體協調及思想專注力。孩子從快樂玩體操的過程中進而得到滿滿的自信心。

• 幼童基礎操三級 Level 3 (4歲6個月~6歲)

萌奇快樂體操系統教學課程中透過平衡木、彈簧床、單槓及地板翻滾動作來訓練孩子們平衡感、靈敏度、刺激身體與腦部連結、提升專注力。讓孩子們的肌肉與骨骼變強壯，增強身體控制力，專業的玩體操。

• 兒童進階體操四級 Level 4 (6歲~9歲)

萌奇快樂體操系統教學課程：七歲的幼兒在肢體的學習上進入了大肌肉的開發階段，提升兒童感覺統合能力。在透過專業體操運動，有效提升孩子在活動時控制身體的穩定度。七到九歲的兒童有著超強的模仿能力，課程設計針對這個年齡層的孩子學習，能有效增強孩子的身體敏捷，專注力，細膩的思考能力。

• 體操選手班 Profession

分為小選手班、競技選手專班

課程內容：翻騰、技巧、體操難度動作、操化、舞蹈、器械學習。
鼓勵孩子們參加比賽，以此獲得歷練



報名預約方式

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

場館資訊

蘆竹國民運動中心

桃園市蘆竹區仁愛路一段49號
0983-208768

中壢元化

桃園市中壢區元化路二段128號B1
03-4229611

八德廣豐

桃園市桃園區桃德路61號
03-2639288

活動資訊

報名禮包

萌奇牌毛巾、特色刺繡貼、
1大+1小親子運動T-shirt

玩賽獎品

完賽獎牌、補給小點

完賽即獲得抽獎券一張

活動時間

09.12 (六)

09:00-12:00

蘆竹國民運動中心

3F 籃球場

詳細資訊請洽各場館
(限量100席，預約從速)

(獎項高達27件，中獎機率高！)



萌奇快樂體操



萌奇快樂體操

NEW

VR

虛擬實境運動場域

震撼體驗價120元 (單次)

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

立即加入
好康報你知!



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