

2021 01-02月

Vol.01



蘆竹國民運動中心

蘆竹運動 健康攻略

新2021
期課版

100堂以上
專業級課程
★★★★★

游泳池 · 健身房 · 團體課 · 一對一教練課
壁球室 · 桌球區 · 撞球區 · 籃(排)球場
飛輪 · 有氧 · 瑜珈 · 拳擊 · 舞蹈 · 技擊
TRX懸吊 · 肌力訓練 · VR虛擬場域
兒童課程：球類、游泳、舞蹈、體操律動

好康優惠指南

- ▶ 12/07-12/13 限舊生原班續報88折
- ▶ 12/14-12/31 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

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除外)，每門課程限一位名額。

營業時間：06:00~22:00
338 桃園市蘆竹區仁愛路一段49號

電話：03-263-9066
客服 / 分機#111、112



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



官方網站



粉絲專頁



Line好康



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 *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) 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		

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
(Q Rcode)



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)。

報名時程

▶ 109/12/07-12/13 限舊生原班續報88折

▶ 109/12/14-12/31

1. 舊生報名即享95折

2. 不分新舊生，同一人報名兩門9折、三門88折

▶ 110/01/01-01/21 仍可受理報名

▶ 110/01/22-02/31 單堂體驗報名(課表另行公告)

舊生定義：前一期報名完整課程，且課成開班成功、無中途退費之學員。

優惠定義：當期上課課程須滿整期堂數一半以上，才享續報優惠



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

樓層介紹

樂活專區 SENIOR

★★★ 要活就要動：精選呷百二課程 ★★★

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	原價	特價	授課老師	滿班人數
二	1/5-2/23 (2/16停課)	樂齡肌力	09:50-10:50	7	\$2,100	\$840	專任教練	10
二	1/5-2/23 (2/16停課)	樂齡肌力	11:00-12:00	7	\$2,100	\$840	圓圓	10
三	1/6-2/24 (2/10停課)	太極拳	07:00-09:00	7	\$2,450	\$1,680	郝曉婷	20
四	1/7-2/25 (1/7、2/11停課)	樂齡瑜珈	09:30-10:30	6	\$960	\$720	瑤瑤	15

*本優惠不得與其他優惠或折扣併用 *樂齡肌力、瑜珈需年滿55歲以上 *瑜珈課程請自備瑜珈墊

週二樂齡日：免費公益課程 (109/12/17 開放現場報名)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	授課老師	滿班人數
二	1/5-2/23 (1/5、1/12、 2/16停課)	樂齡飛輪	11:00-11:50	5	香香	25
		樂齡瑜珈	13:30-14:30	5	六六	15

*對象：年滿55歲以上長者、低收入戶、身心障礙者(請出示證件) *瑜珈課程請自備瑜珈墊

社福點數800點：點出樂活人生

項次	適用設施	點數	備註
1	游泳池	50點/次	1.限本人使用 2.點數不足將以 現金補足差額
2	健身房	25點/時	
3	桌球	95點/時	
4	撞球	100點/時	
5	壁球	離峰150點/時 尖峰250點/時	
6	綜合球場(籃球/排球)	半場500點/時 全場1000點/時	

公益時段：暢遊泳池、健身房

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)

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	恕不與期課優惠 合併使用
	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	一人限報名一次 不可重複報名
	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	時間	費用	註記
平日成人團體班 16歲以上	5-10人	1/4-2/22	一	09:00-10:00 19:00-20:00	7h	\$2,100 \$1,750	一週一日課程
		1/5-2/23	二				
		1/6-2/24	三				
		1/7-2/25	四				
		1/8-2/26	五				
假日成人團體班 16歲以上	5-10人	1/9-2/6	六	08:00-09:00	5h	\$1,500 \$1,250	一週一日課程
		1/10-2/21	日	19:00-20:00	6h	\$1,800 \$1,500	
		1/9-2/6	六	優惠時段 12:00-13:00	5h	\$1,250	
		1/10-2/21	日	6h	\$1,500		
平日 幼兒精緻班 3~6歲	3-5人	1/4-2/22	一	18:00-19:00 19:00-20:00	7h	\$3,150 \$2,450	一週一日課程
		1/5-2/23	二				
		1/6-2/24	三				
		1/7-2/25	四				
		1/8-2/26	五				
假日 幼兒精緻班 3~6歲	3-5人	1/9-2/6	六	09:00-10:00	5h	\$2,250 \$1,750	一週一日課程
		1/10-2/21	日	19:00-20:00	6h	\$2,700 \$2,100	
平日 兒童精緻泳訓班 7~15歲	5-10人	1/4-2/22	一	18:00-19:00 19:00-20:00	7h	\$2,100 \$1,750	一週一日課程
		1/5-2/23	二				
		1/6-2/24	三				
		1/7-2/25	四				
		1/8-2/26	五				
假日 兒童精緻泳訓班 7~15歲	5-10人	1/9-2/6	六	10:00-11:00	5h	\$1,500 \$1,250	一週一日課程
		1/10-2/21	日	19:00-20:00	6h	\$1,800 \$1,600	
		1/9-2/6	六	優惠時段 12:00-13:00	5h	\$1,250	
		1/10-2/21	日	6h	\$1,500		
假日兒童蛟龍班	5-10人	1/9-2/21	六、日	11:00-12:00	11h	\$3,300 \$2,750	一週兩日課程 (自由式可游25M)
女性專班 16歲以上	5-10人	1/9-2/6	六	10:00-11:00	5h	\$1,750 \$1,250	一週一日課程 女性教練
		1/10-2/21	日	15:00-16:00	6h	\$2,100 \$1,500	
樂齡族專班 50歲以上	5-10人	1/4-1/15	一、三、五	08:00-09:00 15:00-16:00	6h	\$1,680 \$1,500	一週三日課程
		1/18-1/28			6h	\$1,680 \$1,500	
		2/1-2/26			9h	\$2,520 \$2,250	
		1/5-1/28	二、四		8h	\$2,240 \$2,000	一週二日課程
		1/5-1/28	6h		\$1,680 \$1,500		



體適能中心 FITNESS CENTER



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	

*家教班恕不與期課優惠合併使用

*健身家教班可免費檢測Inbody一次

STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE



STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE STAMPEDE

— Stampede系統課程介紹 —

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。

★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。

精緻小班團課

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	1/4-2/22 (2/15停課)	體態雕塑班★	18:30-19:30	7	\$2,100	Ray	5
		燃脂循環訓練★	19:40-20:40	7	\$2,100	Ray	5
		綜合肌力訓練★	20:50-21:50	7	\$2,100	Ray	5
二	1/5-2/23 (2/16停課)	燃脂循環訓練★	18:30-19:30	7	\$2,100	專任教練	5
			19:40-20:40	7	\$2,100	專任教練	5
			20:50-21:50	7	\$2,100	專任教練	5
三	1/6-2/24 (2/10停課)	體態雕塑班★	18:30-19:30	7	\$2,100	Jie	5
		綜合肌力訓練★	19:40-20:40	7	\$2,100	Jie	5
		強效燃脂循環★★★	20:50-21:50	7	\$2,100	Jie	5
四	1/7-2/25 (2/11停課)	體態雕塑班-女性專班★	18:30-19:30	7	\$2,100	Ray	5
			19:40-20:40	7	\$2,100	Ray	5
			20:50-21:50	7	\$2,100	Ray	5
五	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	綜合肌力訓練★	18:30-19:30	7	\$2,100	Jie	5
		強效燃脂循環★★★	19:40-20:40	7	\$2,100	Jie	5
		綜合肌力訓練★	20:50-21:50	7	\$2,100	Jie	5

*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。

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	1/4-2/22 (2/15停課)	TRX+循環課程 ★	18:30-19:30	7	\$1,750	阿憲	9
		TRX+循環課程 ★★	19:40-20:40	7	\$1,750	阿憲	9
		拳拳盜肉	20:50-21:50	7	\$2,100	Jie	6
三	1/6-2/24 (2/10停課)	循環運動時間到 ★	18:20-19:20	7	\$1,750	阿憲	9
			19:40-20:40	7	\$1,750	阿憲	9
		拳拳盜肉	20:50-21:50	7	\$2,100	Jie	6
四	1/7-2/25 (2/11停課)	體態雕塑班 ★	18:30-19:30	7	\$1,750	Jie	9
		體態雕塑班-女性專班 ★	19:40-20:40	7	\$1,750	Jie	9
五	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	循環運動時間到 ★★	18:30-19:30	7	\$1,750	專任教練	9
			19:40-20:40	7	\$1,750	專任教練	9
		TRX+循環課程 ★★	20:50-21:50	7	\$1,750	Vic	12
六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	綜合肌力訓練-女性專班 ★	09:00-10:00	7	\$1,750	專任教練	9
		綜合肌力訓練 ★	10:10-11:10	7	\$1,750	專任教練	9
			11:20-12:20	7	\$1,750	專任教練	9
			13:50-14:50	7	\$1,750	專任教練	9
		體態雕塑班(強化核心) ★★	15:00-16:00	7	\$1,750	專任教練	9
		體態雕塑(我要蜜桃大腿) ★	16:10-17:10	7	\$1,750	Jie	9
		體態雕塑(找回馬甲線) ★	17:20-18:20	7	\$1,750	Jie	9
		拳拳盜肉	19:00-20:00	7	\$2,100	Jie	9
拳拳盜肉	20:10-21:10	7	\$2,100	Jie	9		
日	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	循環運動時間到 ★	09:00-10:00	7	\$1,750	專任教練	9
			10:10-11:10	7	\$1,750	專任教練	9
		強效燃脂循環訓練 ★	19:30-20:30	7	\$1,750	Jie	9
			20:40-21:40	7	\$1,750	Jie	9

課程介紹

循環運動

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。

體態雕塑

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

精緻小班

小班制教學(至多5人)的優點是教練對於每位學員指導的時間會更多更仔細，並運用多樣化的器材進行教學，增加課程的樂趣，以達到更好的訓練效果。

Inbody檢測：1F櫃台購票後至3F體適能檢測，一次200元



★ Inbody身體組成分析儀Q&A

Q：為什麼要測量Inbody?

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：Inbody測量需要的時間？

A：測量時間：2分鐘（若需要報告解說或健身諮詢，須預留5-10分鐘）

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！）

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

★ 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	1/4-2/22 (2/15停課)	擊鼓瘦身Pound Fit	09:50-10:50	7	\$1,120	曉音	30
		基礎瘦身有氧	11:00-12:00	7	\$1,120	阿凱	30
		★ 拳擊有氧	18:30-19:30	7	\$1,120	森林	30
			19:35-20:35	7	\$1,120	森林	30
			20:40-21:40	7	\$1,120	森林	25
二	1/5-2/23 (2/16停課)	★ 有氧舞蹈	13:30-14:30	7	\$1,120	ChiChi	30
		★ 拳擊有氧	18:30-19:30	7	\$1,120	Blue	25
		★ Strong Nation	19:00-20:00	7	\$1,120	Rush	12
		★ 拳擊有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	森林	30
三	1/6-2/24 (2/10停課)	雕塑有氧	11:10-12:10	7	\$1,120	六六	25
		新 Hip Hop Fit 街舞有氧	19:35-20:35	7	\$1,120	Ian	25
		高強度間歇有氧訓練	20:40-21:40	7	\$1,120	Ian	25
四	1/7-2/25 (2/11停課)	雕塑有氧	11:00-12:00	7	\$1,120	六六	30
		舞魅拉丁有氧	18:30-19:30	7	\$1,120	阿凱	30
		★ 享瘦三合一有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	阿凱	30
五	1/1-2/26 (1/1、2/12停課)	Zumba	18:30-19:30	7	\$1,120	LuLu	30
		★ Strong By Zumba	18:30-19:30	7	\$1,120	Chi	12
		★ Zumba	19:35-20:35	7	\$1,120	LuLu	30
		新 拳擊有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	Blue	30
六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	拳擊有氧	09:50-10:50	7	\$1,120	光滑	30
		Strong Nation	11:00-12:00	7	\$1,120	Denis.H	30
		勁舞3E有氧	18:30-19:30	7	\$1,120	阿凱	30
		瘋狂鼓動打擊有氧	19:35-20:35	7	\$1,120	阿凱	30
日	1/3-2/28 (2/14、2/28停課)	階梯有氧	13:30-14:30	7	\$1,120	阿凱	12
		享瘦三合一有氧	15:50-16:50	7	\$1,120	阿凱	30

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。

瑜珈課程



★ 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	1/4-2/22 (1/4、1/11、 2/15停課)	舒緩瑜珈	08:40-09:40	5	\$800	Claire	15
		塑身皮拉提斯	09:50-10:50	5	\$800	阿凱	15
		新 伸展雕塑瑜珈	15:50-16:50	5	\$800	Kea	15
		★ 伸展瑜珈	18:30-19:30	5	\$800	Mei	15
		★ 和緩瑜珈	19:35-20:35	5	\$800	Mei	15
		基礎瑜珈	20:40-21:40	5	\$800	Mei	15
二	1/5-2/23 (1/5、1/12、 2/16停課)	基礎瑜珈	14:40-15:40	5	\$800	六六	15
		★ 伸展瑜珈	15:50-16:50	5	\$800	六六	15
		★ 舒緩瑜珈	18:30-19:30	5	\$800	Emy	15
		適能有氧瑜珈(需穿鞋)	19:35-20:35	5	\$800	邱淑貞	15
		瑜珈提斯	20:40-21:40	5	\$800	邱淑貞	15
三	1/6-2/24 (1/6、1/13、 2/10停課)	美體太極提斯	09:50-10:50	5	\$800	阿凱	15
		新 肌力增強瑜珈	14:00-15:00	5	\$800	聶清芳	15
		新 放鬆瑜珈	15:10-16:10	5	\$800	聶清芳	15
		伸展雕塑瑜珈	17:00-18:00	5	\$800	Kea	15
		★ 哈達瑜珈	18:30-19:30	5	\$800	Claire	15
		實用瑜珈	19:35-20:35	5	\$800	Claire	15
		舒緩瑜珈	20:40-21:40	5	\$800	Claire	15
		★ 美體太極提斯	19:35-20:35	7	\$1,120	阿凱	26
四	1/7-2/25 (2/11停課)	流動瑜珈	17:20-18:20	6	\$960	Annie	15
	1/7-2/25 (1/7、2/11停課)	地板瑜珈	18:30-19:30	6	\$960	Annie	15
		和緩瑜珈	19:35-20:35	6	\$960	Rita	15
		★ 皮拉提斯	20:40-21:40	6	\$960	Rita	15
五	1/1-2/26 (1/1、1/8、 2/12停課)	★ 肌力伸展	08:40-09:40	6	\$960	Maggie	15
		輕流動瑜珈	18:00-19:00	6	\$960	張京蓮	15
		墊上核心	19:35-20:35	6	\$960	Claire	15
		★ 伸展瑜珈	20:40-21:40	6	\$960	Claire	15
六	1/2-2/27 (1/9、2/13、 2/20停課)	★ 哈達瑜珈	08:40-09:40	6	\$960	Rita	15
		新 皮拉提斯	09:50-10:50	6	\$960	Rita	15
		新 體適能瑜珈	11:40-12:40	6	\$960	張京蓮	15
		★ 輕流動瑜珈	12:50-13:50	6	\$960	張京蓮	15
日	1/3-2/28 (1/10、2/14、 2/28停課)	★ 哈達瑜珈	08:40-09:40	6	\$960	Rita	15
		肌力瑜珈	09:50-10:50	6	\$960	Rita	15
		彈力帶核心曲雕	13:30-14:30	6	\$960	心毓	15
		★ 美體太極提斯	14:40-15:40	6	\$960	阿凱	20
		新 和緩瑜珈	14:40-15:40	6	\$960	Kea	15
		新 伸展瑜珈	15:50-16:50	6	\$960	Kea	15
		★ 火箭瑜珈	17:10-18:10	6	\$960	張京蓮	15
		養生瑜珈	18:30-19:30	6	\$960	張京蓮	15

飛輪課程

SPINNING

- ★ 需自備瑜伽墊、水壺、毛巾
- ★ 飛輪課程須滿15歲
- ★ 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	1/4-2/22 (2/15停課)	活力Energy	12:10-13:00	7	\$1,050	光滑	25
		★ 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	1/5-2/23 (2/16停課)	入門飛輪	10:00-10:50	7	\$1,050	香香	25
		入門飛輪	12:10-13:00	7	\$1,050	圓圓	25
		入門燃脂飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	Sam	25
		★ 舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	Sam	25
		燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	Sam	25
三	1/6-2/24 (2/10停課)	★ 入門燃脂飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	Sam	25
		★ 舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	Sam	25
		★ 燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	Sam	25
		舒壓燃脂飛輪	21:00-21:50	7	\$1,050	Sam	25
四	1/7-2/25 (2/11停課)	★ 入門燃脂飛輪	10:00-10:50	7	\$1,050	Soul	25
		動感塑身飛輪	11:00-11:50	7	\$1,050	Soul	25
		入門飛輪	16:00-16:50	7	\$1,050	阿聰	25
		★ 入門飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	達達	25
		輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	達達	25
		★ 入門飛輪	20:00-20:50	7	\$1,050	達達	25
五	1/1-2/26 (1/1、2/12停課)	入門飛輪	10:00-10:50	7	\$1,050	香香	25
		燃脂飛輪	11:00-11:50	7	\$1,050	香香	25
		入門飛輪	18:00-18:50	7	\$1,050	專任教練	25
		★ 燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	專任教練	25
六	1/2-2/27 (2/13、2/20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
		活力Energy	11:10-12:00	7	\$1,050	光滑	25



等滲透壓
補給飲品



懸吊自組班

8堂 / \$2,96(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
- ☆ 人數達標時，即通知開班
- ☆ 本期開始改至4F瑜珈教室上課

★ 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	1/4-2/22 (1/4、1/11、 2/15停課)	TRX	09:50-10:50	5	\$1,750	教練	8
		★ TRX	11:00-12:00	5	\$1,750	教練	8
		★ TRX	18:30-19:30	5	\$1,750	Jie	8
		TRX	19:35-20:35	5	\$1,750	Jie	8
二	1/5-2/23 (2/16停課)	TRX雕塑班	18:30-19:30	7	\$2,450	Liz	12
		TRX女性專班	20:40-21:40	7	\$2,450	Liz	12
三	1/6-2/24 (1/6、1/13、 2/10停課)	★ TRX	18:30-19:30	5	\$1,750	Jie	8
		★ TRX	19:35-20:35	5	\$1,750	Jie	8
		★ TRX	20:40-21:40	5	\$1,750	Jie	8
四	1/7-2/25 (1/7、2/11停課)	★ TRX	21:00-22:00	6	\$2,100	達達	8
六	1/2-2/27 (1/2、 1/9、2/13、2/20停課)	TRX假日還債班	11:20-12:20	5	\$1,750	阿憲	8
日	1/3-2/28 (1/3、 1/10、2/14、2/28停課)	TRX	18:30-19:30	5	\$1,750	Jie	8
			19:35-20:35	5	\$1,750	Jie	8

魔鬼燃脂瘦身班



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、四	1/4-1/28	晚間魔鬼瘦身班	20:40-21:40	8	\$1,600	美女	12
二、五	1/1-1/29 (1/1停課)	燃脂瘦身班	20:40-21:40	8	\$1,600	專任教練、雪雪	12
二、五		午後Chill運動	15:00-16:00	7	\$1,400	Liz、Rita	12
一、四	2/1-2/25 (2/11、2/15停課)	晚間魔鬼瘦身班	20:40-21:40	6	\$1,200	美女	12
二、五	2/2-2/26 (2/12、2/16停課)	燃脂瘦身班	20:40-21:40	6	\$1,200	專任教練、雪雪	12
二、五		午後Chill運動	15:00-16:00	6	\$1,200	Liz、Rita	12

舞蹈課程 DANCE

★ 熱門課程 新 新增課程

★ 需自備瑜珈墊、水壺、毛巾
★ 人數達標時，即通知開班

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	1/4-2/22 (2/15停課)	流行舞蹈	18:30-19:30	7	\$1,120	絲襪	12
		Lyrical jazz(1.5)	19:35-21:05	7	\$1,680	絲襪	12
二	1/5-2/23 (2/16停課)	女團流行MV舞	14:40-15:40	7	\$1,120	ChiChi	20
		MV舞蹈	19:35-20:35	7	\$1,120	筱琪	20
四	1/7-2/25 (2/11停課)	Jazz舞蹈	19:35-20:35	7	\$1,120	Zoe	10
五	1/1-2/26 (2/12、1/1停課)	Jazz舞蹈	19:35-20:35	7	\$1,120	Zoe	10
六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	舞感養成	09:50-10:50	7	\$1,120	蔓蔓	20
		熱舞	13:00-14:00	7	\$1,120	Zoe	20
		熱舞	14:10-15:10	7	\$1,120	Zoe	10

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
六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	兒童MV舞蹈	13:00-14:00	7	\$1,400	Maggie	12
		新 幼兒律動	14:10-15:10	7	\$1,400	六六	12



技擊課程

跆拳道 (7歲以上) 合氣道 (15歲以上) 空手道 (7歲以上)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師	滿班人數
六	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	跆拳道	10:00-12:00	7	\$2,450	Cooper	12
		合氣道	15:00-17:00	7	\$2,450	阿光	16
		空手道	19:00-21:00	7	\$2,450	楊盛煜	16

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 ★ 家教班恕不與期課優惠合併使用

類別	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用
1對1	隨時開班	籃球家教體驗班	需配合現場 時段與教練預約 (開課後三個月內 完成課程)	1hr	\$1,100/人
1對2		壁球家教體驗班			\$1,300/2人
1對3		桌球家教體驗班			\$1,500/3人
1對4					\$1,600/4人
1對1		籃球家教班		10hr	\$10,000/人
1對2		壁球家教班			\$6,000/人
1對3		桌球家教班			\$4,500/人
1對4					\$3,600/人

類別	課程名稱	日期	星期	上課時間	堂數	費用
壁球	壁球 平日成人 (14歲以上)	1/6-2/24 (2/10停課)	三	20:00-22:00	7	\$3,850
	壁球 假日成人 (14歲以上)	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	六	14:00-16:00		
桌球	桌球 平日兒童(7歲以上)	1/6-2/24 (2/10停課)	三	14:00-16:00	7	\$2,450
	桌球 假日兒童(7歲以上)	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	六	10:00-12:00		
籃球	籃球 假日幼兒(3-6歲以上)	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	六	10:00-11:00	7	\$2,100
	籃球 假日兒童(7歲以上)	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	六	08:00-10:00		\$2,800
		1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	日	10:00-12:00		\$3,150
足球	足球 假日幼兒(3-6歲以上)	1/2-2/27 (2/13、2/20停課)	六	11:00-12:00	7	\$2,100
	足球 假日兒童(7歲以上)	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	日	08:00-10:00		\$2,800

課程介紹

幼兒籃球

促進幼兒的身體發展和身體健康，課程利用遊戲的方式，以建立幼兒自信心為目的進行，課程著重於幼兒大肌肉的發展，並經由各式動作練習增強幼兒平衡、協調性及反應力。

兒童籃球

課程除了持續培養學員正確籃球觀念，在訓練內容中特別規劃針對運球、傳球及投籃等動作進行個別練習，加強訓練學員的體適能與神經系統反應，並促進腦部思考和提升判斷能力；透過小組配合的方式練習，培養團隊合作之精神。

壁球

結合了網球、羽球、桌球的運動能力，可增強爆發力，提高心肺功能及肌耐力，快速達到運動效果，一小時最多可消耗800卡，而且一個人也可以打壁球，是CP值非常高的運動。

桌球

課程內容在於培養判斷力與專注力，並增強手眼協調、敏捷與反應力，教練教學方式活潑，藉由運動從中獲得成就感亦可達到強健體魄之效益。

足球

透過課程練習培養球感，及足球基本動作教學，如盤球、拉球、停球、傳球、運球、射球、頭部頂球等，並可提升下肢穩定性、肌肉協調、耐力及平衡力。



HAPPY CHILDREN'S DAY

寒假特惠專案來囉~

5堂2000元

日期：01/21-2/17

班級：

Level1 親子優質班

Level2 幼兒體操班

Level3 基礎體操班

Level4 進階體操班

雙週內，完成5堂課程
一堂平均400元

孩子的成長
有無限的可能
萌奇快樂體操的系統課程
以分齡教學出發
加上創新多元的主題課程
激發孩子的潛能

亞萌國際

萌奇快樂體操教學系統

· 大腦專注力UP

· 感覺統合力UP

· 肢體肌耐力UP



· 情緒控管力UP

· 綜合表現力UP

特惠課程活動說明

- 課程以第一堂課算起2週
- 超過時限，課程作廢
- 萌奇快樂體操保有活動最終釋義權



↑ 預約體驗



↑ 課程諮詢



萌奇快樂體操



萌奇快樂體操



冬令營

蘆竹特攻隊

最好玩、最有趣都在這

折扣優惠

早鳥優惠: 12/31前-報名兩梯享85折, 報名一梯享9折優惠
 報名優惠: 01/01起-報名兩梯享9折, 報名一梯享95折優惠
 舊生優惠: 開課前報名任一梯, 營隊一律享9折優惠
 團體報名優惠: 12/31前5人以上報名同梯次、同課程, 即享8折優惠
 *同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算, 需出示證明

早鳥再加碼!!

於12/31前, 報名任兩梯全日營隊
 贈送 斯伯丁迷你籃球板 或 美津濃運動毛巾
 數量有限, 送完為止!!!

好禮二選一



兒童游泳超能營

DAY 第一梯 1/21-1/29 7堂 \$1,750元

DAY 第二梯 2/01-2/05 5堂 \$1,250元



水獭漂漂班

08:00-09:00

此時段課程享早鳥8折優惠
(優惠不再與任何活動做折扣搭配)

10:00-11:00

15:00-16:00

19:00-20:00

水獭班報名資格

1. 識水性, 可閉氣5秒鐘以上
2. 可自行漂浮打水5公尺以上
3. 自由式還不會換氣

水獭班教學目標

1. 漂浮打水8公尺
2. 水母漂20秒
3. 藉物自由式划手
4. 自由式15公尺(換氣3次)

海馬泡泡班

09:00-10:00

11:00-12:00

14:00-15:00

16:00-17:00

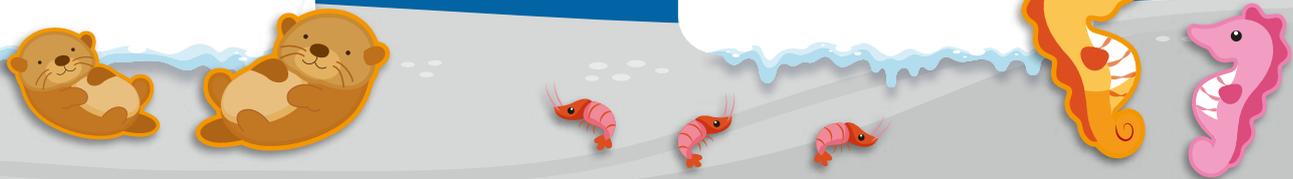
18:00-19:00

海馬班報名資格

1. 不識水性、怕水
2. 完全沒學過
3. 不怕水, 但沒上過課

海馬班教學目標

1. 閉氣10秒鐘
2. 水中站立
3. 漂浮打水5公尺



超能兒童挑戰營

冬令全日營

招生對象：國小一年級至國中三年級(每梯上限人數30人，每梯未滿10人得以合併梯次或取消)

籃球超人

A梯 7日

1/21-1/29

💰 \$8,000元

時間	四	五	一	二	三	四	五
08:30-09:00	早安點點名						
09:00-10:00	醒腦動一動：活力早操課						
10:00-12:00	乒乒乓乒乓(桌球)		零秒出手(籃球)				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動						
13:30-15:00	閃躲追擊(躲避球)		兒童大聯盟(五人制棒球)				
15:00-15:30	下午茶時光						
15:30-17:00	小小插畫家		腦力激盪(桌遊)			舞動九宮格/深入奇境	

足球超人

B梯 5日

2/01-2/05

💰 \$6,300元

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	醒腦動一動：活力早操課				
10:00-12:00	疾風禁區(足球)				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	赤手登峰(抱石)		乒乒乓乒乓(桌球)		
15:00-15:30	下午茶時光				
15:30-17:00	拼貼手做		自我保護防身術		

未來超人

C梯 2日

2/08-2/09

💰 \$2,600元

時間	一	二
08:30-09:00	早安點點名	
09:00-10:00	舞力全開	
10:00-12:00	零秒出手(籃球)	
12:00-13:30	午餐時間：食指大動	
13:30-14:30	舞動九宮格	深入奇境
14:30-15:30	赤手登峰(抱石)	閃躲追擊(躲避球)
15:30-16:00	下午茶時光	
16:00-17:00	創意拼豆課	

※注意事項：

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. 如上課期間有感冒或發燒等症狀，建議在家休養。
4. 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。
5. 如遇天災、不可抗拒因素，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。



球類 單項營



A梯 7日

1/21-1/29

B梯 5日

2/01-2/05

C梯 2日

2/08-2/09

籃球營

A梯 10:00-12:00

💰 \$3,920元

*與全日營合併上課

B梯 13:00-16:00

💰 \$4,200元

C梯 10:00-12:00

💰 \$1,400元

*與全日營合併上課



四	五	一	二	三	四	五
認識籃球運動	投籃練習	移動傳球	三步上籃	上籃練習	投籃、運球上籃綜合複習	半場小組配合介紹與演練
球感熱身練習	原地傳接球練習	運球練習(全場運球方向變換)	原地跳投	小組擋切	防守練習	分組對抗

壁球營

*建議10歲以上報名

A梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$3,920元

B梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$2,800元

C梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$1,400元



四	五	一	二	三	四	五
壁球運動認識	正手拍基本動作(一)	反手拍基本動作(一)	反手拍基本動作	正手拍基本動作	正手拍反手拍綜合練習	雙打練習賽
基本動作介紹	原地擊球	單、雙手反拍原地擊球	反手拍移位擊球	移位擊球		

桌球營

A梯 13:00-15:00

💰 \$3,920元

B梯 10:00-12:00

*此梯上課時間為
1/25-1/29(5日)

💰 \$2,800元

C梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$1,400元



四	五	一	二	三	四	五
桌球運動認識	基本動作(握拍、正手平球、反手平球)	正、反手拍綜合練習	步法練習(側併步、交叉步)	發球與接發球講解(規則與技術)	接發球練習	基本動作綜合練習
基本動作介紹					推擋球技術、練習	分合對打

足球營

B梯 10:00-12:00

💰 \$2,800元

*與全日營合併上課



一	二	三	四	五
球感訓練	盤球、控球練習	足外、內側傳球訓練	傳運球練習	基本動作綜合練習
盤球、運球基本動作	運球訓練	跑傳訓練	小組傳球練習	團隊比賽

A梯 7日

1/21-1/29

B梯 5日

2/01-2/05

C梯 2日

2/08-2/09

兒童MV舞蹈

A梯 14:00-15:00

💰 \$1,400元

B梯 14:00-15:00

💰 \$1,000元

C梯 14:00-15:00

💰 \$400元

歌曲1: (G)I-DLE - Dumdi Dumdi

歌曲2: MAMAMOO - Dingga

歌曲3: Twice - I can't stop me

*招生對象:小一至小六

*開班人數:12人

陳宗汶 (汶汶老師)
國立台灣藝術大學舞蹈系畢業

現任教於

至善高中表演藝術科 舞蹈老師

安翠詩舞蹈教室 芭蕾舞民族舞蹈老師

隨心舞動舞蹈團 幼兒&成人mv老師

半日營

A梯 💰 \$3,500元

B梯 💰 \$3,000元

C梯 💰 \$1,500元

時間	四	五	一	二	三	四	五
08:30-10:00	零秒出手(籃球)						
10:00-10:30	片刻休息						
10:30-12:00	手做才藝課			自我保護防身術			

時間	一	二	三	四	五
08:30-10:00	疾風禁區(足球)				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	乒乓乒乓(桌球)				

時間	一	二
08:30-10:00	零秒出手(籃球)	
10:00-10:30	片刻休息	
10:30-12:00	自我保護防身術	

項目	一	二	三	四	五
第一、二梯 課程內容	認識Body	大力水手	運動放鬆	體力大挑戰	動動核心
	介紹身體組成+下肢肌力訓練	上肢與核心肌力介紹	如何伸展放鬆與筋膜放鬆教學	間歇與循環式運動體驗	核心與上肢肌力訓練

一 1/25-1/29

14:00-15:30

二 2/01-2/05

14:00-15:00

💰 \$1,650元

體適能戰鬥營

教學目的:

增強肌力體能外,更將智能地墊加入訓練中,豐富課程內容。達到肌力和體能的訓練,培養從小運動的觀念。

*招生對象:小一至小六

*開班人數:12人

幼兒

籃球營
3~6歲

C梯 13:00-14:00

💰 \$800元



2021

冬令營



蘆竹特攻隊



活動DM線上看

最好玩、最有趣都在這

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

338 桃園市蘆竹區仁愛路一段49號

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 Lushu Civil Sports Center



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