

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









<mark>收費標準</mark>

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
В1	機車停車場 Motorcycle Parking Garage	10元/次 NTD. 10/ per entry (隔夜重新計算)	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。
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,須有家長陪同深未滿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40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
	VR虛擬實境 VR Sports Area	120元/10分鐘 NTD. 120 for 10 mins	*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
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) * 入場務必攜帶毛小·著運動服及運動鞋: 如無依照規定不得入場 * 東口袋、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/類	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。



報 名 方













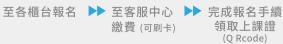


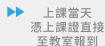
※ 部分教材與材料隨堂另購











- 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 锋天災(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)。

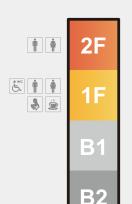
報 名 時 程

- ▶ 110/04/05-04/11 限舊生原班臨櫃續報88折、APP續報85折
- 110/04/12-04/30
 - 1.舊生臨櫃報名即享一門88折、兩門以上85折
 - 2.新生臨櫃報名即享兩門以上85折
 - 3. 不分新舊生APP報名,全面85折
- ▶ 開課日起-05/21 仍可受理插班報名
 - 110/05/01-06/30 單堂體驗報名(課表另行公告)





★報名課程即贈蘆竹國民運動中心110/6/12-6/20國際瑜珈週活動券1組(包含活動課程體驗券2張+抽獎券1張)! 報名一門送1組,報名2門送2組...以此類推。



有氧教室・智能教室・桌球區 懸吊訓練教室

服務中心·游泳池·VR虛擬運動場域 兒童體適能教室・販賣部

機車停車場

汽車停車場



†

£ **† †**

4F

直排輪練習場

ios 系統下載

Andorid 系統下載

瑜珈教室・壁球場・抱石練習場 兒童遊戲室

綜合球場・體適能中心・撞球區 飛輪教室・重訓教室・社區教室



蘆竹國民運動中心

APP

線上

報名

享85 折

優惠

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
11	5/4-6/29	樂齡肌力	09:50-10:50	9	\$2,700	\$1,080	Ang
=	5/4-6/29	樂齡肌力	11:00-12:00	9	\$2,700	\$1,080	
Ξ	5/5-6/30	太極拳	07:00-09:00	9	\$3,150	\$2,160	郝曉婷
四四	5/6-6/24	樂齡瑜珈	09:30-10:30	8	\$1,280	\$960	瑤瑤
五	5/7-6/25	樂齡伸展有氧	13:30-14:30	8	\$1,280	\$960	六六

*本優惠不得與其他優惠或折扣併用 *瑜珈及俾居有氣課程請自備瑜珈墊

週二樂龄日:免費公益課程(110/04/13開放現場報名)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
_	E/4 6/20	樂齡飛輪	09:00-09:50	9	免費公益課程	香香
_	5/4-6/29	樂齡瑜珈	13:30-14:30	9	免費公益課程	六六

*對象:年滿55歲以上長者、低收入戶、身心傳藥者(請本人出示證件至現場報名) *瑜珈謬復語自備瑜珈塾

運動i台灣:i樂活,銀髮動 (110/04/13 開放現場報名)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	原價	特價	授課老師
Ξ	5/5-6/23	i樂活 游泳課	08:00-09:00	8	\$2,000	免費	專任教練
五	5/6-6/24	i樂活 壁球課	10:00-11:00(教練教學) 11:00-11:30(自主練習)	8	\$2,700	免費	莉莉
四四	5/7-6/25	i樂活 桌球課	10:30-11:30(教學練習) 11:30-12:00(自主練習)	8	\$1,280	免費	憲洲

"對象:年滿65歲以上,請本人出示證件至現場報名

公益時段:暢遊泳池、健身房

貼心提醒:

<mark>敬老卡</mark>可依本中心設施及場地租借 費用之收費標準扣抵點數。

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)

游泳家教課

1對 家教課 <u>⑥ 10,</u>000元

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

游泳體驗課

1 對 4 體驗課

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

泳池課程 SWIMMING



- ·室內全年溫水(常年29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)

游泳期課

課程名稱		上課	日期		上課時間		費用
		5/3-6/28	(6/14停課)			8h	\$2,000
平日		5/4-6/29		=	09:00-10:00	9h	\$2,250
成人團體班	_	5/5-6/30		三	19:00-20:00	311	\$2,250
16歳以上	5 至	5/6-6/24		四	(一週一日課程)	8h	\$2,000
	10	5/7-6/25		五			7=,000
假日 成人團體班	人	5/1-6/26		六	08:00-09:00	9h	\$2,250
16歲以上		5/2-6/27		日	19:00-20:00 (一週一日課程)	9h	\$2,250
		5/3-6/28	(6/14停課)	_		8h	\$2,800
平日	3 至	5/4-6/29		=	18:00-19:00	9h	\$3,150
幼兒精緻班		5/5-6/30		Ξ	19:00-20:00 (一週一日課程)	311	ψ3,130
3~6歲		5/6-6/24		四		8h	\$2,800
	_ 5 人	5/7-6/25		五			7 = ,
假日		5/1-6/26		六	09:00-10:00 19:00-20:00 (一週一日課程)	9h	\$3,150
幼兒精緻班 3~6歲		5/2-6/27		日		9h	\$3,150
		5/3-6/28	(6/14停課)	_	18:00-19:00 19:00-20:00 (一週一日課程)	8h	\$2,000
平日		5/4-6/29		=		9h	\$2,250
 兒童精緻泳訓班		5/5-6/30		Ξ		311	\$2,230
7~15歲		5/6-6/24		四		8h	\$2,000
	5 至	5/7-6/25		五		OII	\$2,000
假日	10	5/1-6/26		六	10:00-11:00	9h	\$2,250
兒童精緻泳訓班 7~15歲	人	5/2-6/27		日	19:00-20:00 (一週一日課程)	9h	\$2,250
假日 兒童蛟龍班 (自由式可游25M)		5/1-6/27		六、日	11:00-12:00 (一週兩日課程)	18h	\$4 ,500
女性專班		5/1-6/26		六	10:00-11:00	9h	\$2,250
16歲以上	上 5 至 10 人	5/2-6/27		日	15:00-16:00 (一週一日課程)	9h	\$2,250
樂齡族專班 50歲以上		5/4-5/27		二、四	08:00-09:00	8h	\$2,000
		6/1-6/29		_ ' [2]	(一週兩日課程)	9h	\$2,250



倫倫 教練

證照 中華民國海浪救生教練 中華民國海浪救生員 中華潛水2星 CMAS二星潛水教練

專長 成人教學 兒童教學 泳姿調整



漫波魚 教練

證照

中華民國體育署救生證 中華民國游泳裁判協會教練證

專長

游泳教學、成人教學 兒童教學、姿勢矯正

體適能中心 FITNESS CENTER



專業級教練

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	WE DO DE TO	健身家教班	需配合現場時段 與教練預約	1hr	\$1,600	
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	隨時開班		(開課後三個月內		\$12,000/人	專業教練團
1對2			完成課程)	10hr	\$8,000/人	
1對3				TOUL	\$6,500/人	
1對4					\$6,000/人	



精緻小班 團體課程

*人數達標時,即通知開班

《		历 医为 。	(4) 11 10 2	で貝 (双)()	bouy—-X	
星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
	= 10 0100		18:30-19:30	8	\$2,400	Liz
_	5/3-6/28 (<mark>6/14停課</mark>)	綜合肌力訓練	19:40-20:40	8	\$2,400	Liz
	(0/14)字沫/		20:50-21:50	8	\$2,400	Liz
			18:30-19:30	9	\$2,700	Jie
=	5/4-6/29	燃脂循環訓練	19:40-20:40	9	\$2,700	Jie
			20:50-21:50	9	\$2,700	Jie
	5/5-6/30	體態雕塑班	18:30-19:30	9	\$2,700	Jie
Ξ			19:40-20:40	9	\$2,700	Jie
			20:50-21:50	9	\$2,700	Jie
			18:30-19:30	8	\$2,400	Ray
四	5/6-6/24	體態雕塑班-女性專班	19:40-20:40	8	\$2,400	Ray
			20:50-21:50	8	\$2,400	Ray
			18:30-19:30	8	\$2,400	Jie
五	5/7-6/25	5/25 綜合肌力訓練	19:40-20:40	8	\$2,400	Jie
	, ,,		20:50-21:50	8	\$2,400	Jie

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。

★ 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, 環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!)



循環運動(初階) 針對沒有訓練經驗或不知重何開始運動的新手,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
_	5/3-6/28 (6/14停課)	循環訓練	18:30-19:30	8	\$2,000	阿憲
=	5/5-6/30	循環運動時間到	18:30-19:30	9	\$2,250	阿憲
_		循環訓練	20:50-21:50	9	\$2,250	阿憲
五	5/7-6/25	循環運動時間到	18:30-19:30	8	\$2,000	Jie
	5/1-6/26	綜合體能訓練	09:00-10:00	9	\$2,250	Ziv
六		經膜放鬆	18:30-19:30	9	\$2,250	Allen

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
_	5/3-6/28 (6/14停課)	循環燃脂	19:40-20:40	8	\$2,000	阿憲
Ξ	5/4-6/24	全方位肌力訓練	20:40-21:40	9	\$2,000	Liz
Ξ	5/5-6/30	強化肌力循環 -	11:00-12:00	9	\$2,250	專任教練
=			19:40-20:40	9	\$2,250	阿憲
五	5/7-6/25	強化肌力循環	19:40-20:40	8	\$2,000	Jie
л	5/1-6/25	循環燃脂	20:50-21:50	8	\$2,000	Vic
六	5/1-6/26	強化肌力循環	19:40-20:40	8	\$2,000	Allen
-	5/2-6/27	假期早晨燃脂	09:00-10:00	9	\$2,000	Ziv
目		全方位肌力訓練	10:10-11:10	9	\$2,000	Peter

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
_	5/3-6/28 (6/14停課)	翹臋蜜腿雕塑班	09:50-10:50	8	\$2,000	專任教練
=	5/4-6/29	找回馬甲線	19:35-20:35	9	\$2,000	Liz
四	5/6-6/24	體態雕塑班	18:30-19:30	8	\$2,000	Jie
М	5/0-0/24		19:40-20:40	8	\$2,000	Jie
五	5/7-6/25	找回馬甲線	09:50-10:50	8	\$2,000	Ziv
- ш		體態雕塑-女性專班	11:00-12:00	8	\$2,000	Ziv
		核心強化班	13:50-14:50	9	\$2,250	Ziv
	E/1 C/2C		15:00-16:00	9	\$2,250	Jie
六	5/1-6/26	翹臋蜜腿雕塑班	16:10-17:10	9	\$2,250	Jie
		找回馬甲線	17:20-18:20	9	\$2,250	Jie

炸 指 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,並達到強效然脂的效果。

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
_	5/3-6/28 (6/14停課)	脂肪終結者	11:00-12:00	8	\$2,000	專任教練
-	5/2-6/27	強效燃脂運動	19:00-20:00	9	\$2,250	Jason
日			20:10-21:10	9	\$2,250	Jason

拳擊 體 施 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
_	5/3-6/28 (6/14停課)	拳拳盜肉	20:50-21:50	8	\$2,400	專任教練
Ξ	5/5-6/30	拳拳盜肉	20:50-21:50	9	\$2,700	Jason
六	5/1-6/26	拳拳盜肉	19:00-20:00	9	\$2,700	專任教練
$\overline{\Lambda}$			20:10-21:10	9	\$2,700	專任教練

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



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、水壺、毛巾 ★ 有氧、瑜珈課程須滿15歲 ★ 人數達標時,即通知開班

推薦課程

8人開班

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
	5/3-6/28		18:30-19:30	8	\$1,280	森林
-	(6/14停課)	拳擊有氧	19:35-20:35	8	\$1,280	森林
			20:40-21:40	8	\$1,280	森林
		Zumba	11:00-12:00	9	\$1,440	Chi
		有氧舞蹈	13:30-14:30	9	\$1,440	ChiChi
_	E/A C/20	拳擊有氧	18:30-19:30	9	\$1,440	Blue
-	5/4-6/29	Strong Nation	19:00-20:00	9	\$1,440	Rush
		★ 熱舞派對	19:35-20:35	9	\$1,440	白白
		拳擊有氧	20:40-21:40	9	\$1,440	森林
		雕塑有氧	11:00-12:00	9	\$1,440	六六
_	E/E C/20	Strong Nation	18:30-19:30	9	\$1,440	Denis.H
Ξ	5/5-6/30	☆ 初階燃脂有氧	19:35-20:35	9	\$1,440	lan
		高強度間歇有氧訓練	20:40-21:40	9	\$1,440	lan
		雕塑有氧	11:00-12:00	8	\$1,280	六六
	E/C C/DA	派對雙響炮	18:30-19:30	8	\$1,280	白白
四	5/6-6/24	鼓棒有氧	19:35-20:35	8	\$1,280	倫倫
		派對有氧	20:40-21:40	8	\$1,280	倫倫
		Zumba	18:30-19:30	8	\$1,280	LuLu
五	5/7-6/25	Zumba	19:35-20:35	8	\$1,280	LuLu
		拳擊有氧	20:40-21:40	8	\$1,280	Blue
六	5/1-6/26	★ 拳擊有氧	09:50-10:50	9	\$1,440	光滑

程中期加Aerial Yoga 空中瑜珈自組班: 8堂 / \$3,600 (國際

空中瑜珈自組班:8堂/\$3,600 (需配合現場時段與教練預約)

★ 建議上課為年齡18歲以上,55歲以下。 ★請穿著較貼身的服裝,且勿穿戴任何飾品,以免勾破空瑜布。

4人開班

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
		空瑜療癒初級	09:50-10:50	9	\$3,600	Wendy
Ξ	5/5-6/30	空瑜紓壓初級	11:00-12:00	9	\$3,600	Wendy
_	3/3-0/30	☆ 空中瑜珈	18:30-19:30	9	\$3,600	Emy
		空中瑜珈	19:35-20:35	9	\$3,600	Emy
四	5/6-6/24	空中瑜珈	19:35-20:35	8	\$3,200	Annie
		空瑜放鬆初級	09:50-10:50	8	\$3,200	Wendy
		空瑜舒壓初級	11:00-12:00	8	\$3,200	Wendy
		☆ 空中瑜珈	14:40-15:40	8	\$3,200	Annie
五	5/7-6/25	空中瑜珈	15:50-16:50	8	\$3,200	Annie
		☆ 空中瑜珈	18:30-19:30	8	\$3,200	Kea
		☆ 空中瑜珈	19:35-20:35	8	\$3,200	Emy
		空中瑜珈	20:40-21:40	8	\$3,200	Emy
		基礎空中瑜珈	14:20-15:20	9	\$3,600	阿佳
六	5/1-6/26	空中瑜珈	18:30-19:30	9	\$3,600	心毓
		舒緩空中瑜珈	19:35-20:35	9	\$3,600	阿佳
日	5/2-6/27	空中瑜珈	09:50-10:50	9	\$3,600	Rita

瑜珈課程 YOGA



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

_	推	**	マ田	10
	71	座		不工
	J	4000	PA.	

8人開班

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
	5/3-6/28	伸展瑜珈	18:30-19:30	8	\$1,280	Selina
_	(6/14停課)	和緩瑜珈	19:35-20:35	8	\$1,280	Mei
	(0/2117 BK)	☆ 流動瑜珈	20:40-21:40	8	\$1,280	Selina
		放鬆瑜珈	09:50-10:50	9	\$1,440	聶清芳
_	5/4-6/29	☆ 舒緩瑜珈	18:30-19:30	9	\$1,440	Selina Mei Selina
_	3/4-0/29	適能有氧瑜珈	19:35-20:35	9	\$1,440	邱淑貞
		瑜珈提斯	20:40-21:40	9	\$1,440	邱淑貞
		墊上核心	18:30-19:30	9	\$1,440	Claire
Ξ	5/5-6/30	實用瑜珈	19:35-20:35	9	\$1,440	Claire
		舒緩瑜珈	20:40-21:40	9	\$1,440	Claire
		全方位瑜珈	11:00-12:00	8	\$1,280	
		☆ 流動瑜珈	17:20-18:20	8	\$1,280	Annie
四	5/6-6/24	地板瑜珈	18:30-19:30	8	\$1,280	Annie
		和緩瑜珈	19:35-20:35	8	\$1,280	Rita
		皮拉提斯	20:40-21:40	8	\$1,280	Rita
		☆ 伸展雕塑瑜珈	08:40-09:40	8	\$1,280	Maggie
		瑜珈提斯	09:50-10:50	8	\$1,280	邱淑貞
五	5/7-6/25	☆ 全方位瑜珈	14:00-15:00	8	\$1,280	美燕
1 4	3/1-0/23	☆ 皮拉提斯	18:30-19:30	8	\$1,280	Emy
		墊上核心	19:35-20:35	8	\$1,280	Wendy
		伸展瑜珈	20:40-21:40	8	\$1,280	Wendy
		基礎能量瑜珈	08:40-09:40	9	\$1,440	Rita
六	5/1-6/26	體適能瑜珈	11:40-12:40	9	\$1,440	張京蓮
		輕流動瑜珈	12:50-13:50	9	\$1,440	張京蓮
日	5/2-6/27	哈達瑜珈	08:40-09:40	9	\$1,440	Rita
Н	3/2-0/21	火箭瑜珈	17:10-18:10	9	\$1,440	張京蓮

孕婦瑜珈課程

Pregnant Yoga

▶ 孕婦瑜珈自組班:8堂/\$1,760 (雲配合現場時段與教練預約)

8人開班

	星期		日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
ſ	=	4/20 開始報名	5/5-5/26	孕婦瑜珈 (5月)	20:40-21:40	4	\$800	MM
	=	5/20 開始報名	6/2-6/30	孕婦瑜珈 (6月)	20:40-21:40	5	\$1,000	MM

^{*}孕期建議3~7個月,3個月內的準媽媽上課前請先詢問醫師是否適合上瑜珈課。 *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。

Girls Power (110/04/13 開放現場報名) #WOMEN節語(用愛運動)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
Ξ	5/5-6/23	WOMEN動 游泳班	09:00-10:00	8	免費	專任教練
四	5/6-6/24	WOMEN動 壁球班	20:00-21:00(教練教學) 21:00-21:30(自主練習)	8	免費	莉莉
五	5/7-6/25	WOMEN動 桌球班	14:00-15:00(教學練習) 15:00-15:30(自主練習)	8	免費	憲洲

SPINNING

☆ 需自備水量 < 毛巾 ☆ 飛輪患程須満15歳 ☆ 人數達漂時 • 即短知開班

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 (需配合現場時段與教練預約)

★ 推薦課程

8人開班

基礎飛輪			(III HO III 96 W PU				8人開班
5/3-6/28	星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
MBR飛輪			基礎飛輪	18:00-18:50	8	\$1,200	奶茶
世野 上		5/3-6/28	舒壓飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	雪雪
□ 入門飛輪 10:00-10:50 9 \$1,350 香香 □ 入門燃脂飛輪 18:00-18:50 9 \$1,350 Sam ● 舒壓燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 專任教徒 人門飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 專任教徒 入門飛輪 10:00-10:50 9 \$1,350 阿印總 入門飛輪 11:00-11:50 9 \$1,350 阿印總 入門飛輪 18:00-18:50 9 \$1,350 Sam 分門燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam が脂腫和力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam が脂腫和力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam 分門燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 大門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 財威健康 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 大門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 </td <td>_</td> <td>(6/14停課)</td> <td>燃脂飛輪</td> <td>20:00-20:50</td> <td>8</td> <td>\$1,200</td> <td>雪雪</td>	_	(6/14停課)	燃脂飛輪	20:00-20:50	8	\$1,200	雪雪
□ 5/4-6/29 ○			輕鬆燃脂飛輪	21:00-21:50	8	\$1,200	奶茶
三 5/4-6/29 舒壓燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 燃脂飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 專任教統 入門飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 專任教統 入門飛輪 10:00-10:50 9 \$1,350 阿聰 入門飛輪 11:00-11:50 9 \$1,350 Sam 分門燃脂飛輪 18:00-18:50 9 \$1,350 Sam 營壓燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 新脂耐力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam 分門燃脂飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 Sam 入門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 戶頭聴 入門飛輪 20:00-21:50 8 \$1,200 戶頭聴 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 所聴 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 戶頭聴 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 戶間聴 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 戶間聴 <td< td=""><td></td><td></td><td>▶ 入門飛輪</td><td>10:00-10:50</td><td>9</td><td>\$1,350</td><td>香香</td></td<>			▶ 入門飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	香香
一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	=		☆ 入門燃脂飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Sam
上 入門飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 專任教統 入門飛輪 10:00-10:50 9 \$1,350 阿聰 入門飛輪 11:00-11:50 9 \$1,350 阿聰 入門燃脂飛輪 18:00-18:50 9 \$1,350 Sam 舒壓燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 然脂耐力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam 分門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 動威塑身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 反達達 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 反應 大門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 反應 大門森輪 20:00-21:50 8 \$1,200 反應 大門森輪 18:00-18:50 8 \$1,200 反應 大門森輪 19:00-19:50<		5/4-6/29	舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	Sam
五月飛輪 10:00-10:50 9 \$1,350 阿聰 入門飛輪 11:00-11:50 9 \$1,350 阿聰 入門飛輪 18:00-18:50 9 \$1,350 Sam 分門燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 燃脂耐力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam 分門燃脂飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 Sam 入門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 財威型身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 反連達 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 反連達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 Kevin 大門城脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 Soul 大門城龍飛輪 19:00-19			燃脂飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	專任教練
五 大門飛輪 11:00-11:50 9 \$1,350 阿聰 入門燃脂飛輪 18:00-18:50 9 \$1,350 Sam 舒壓燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 然脂耐力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam 舒壓燃脂飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 Sam 入門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 動威塑身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 座達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 Kevin 大門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 大門縣輪 19:00-19:50 8 \$1,200 Soul 大門飛輪 20:00-21:50 8 \$1,200 Soul 大門縣輪 19:00-19:50 8 \$1,200 Soul 大門縣 20:00-21:50 8 \$1,200 Soul			入門飛輪	21:00-21:50	9	\$1,350	專任教練
五 入門燃脂飛輪 18:00-18:50 9 \$1,350 Sam 舒壓燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 燃脂耐力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam 舒壓燃脂飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 Sam 入門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 動感塑身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 阿聰 大門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 大門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 大門燃輪 19:00-19:50 8 \$1,200 sem 大門統 20:10-21:00 8 \$1,200 Soul	Ξ		☆ 入門飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	阿聰
三 5/5-6/30 舒壓燃脂飛輪 19:00-19:50 9 \$1,350 Sam 燃脂耐力飛輪 20:00-20:50 9 \$1,350 Sam 舒壓燃脂飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 Sam 入門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 動感塑身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 阿聰 大門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 大門燃輪 18:00-18:50 8 \$1,200 sas 大門燃輪 19:00-19:50 8 \$1,200 sas 大門燃輪 19:00-19:50 8 \$1,200 sas 大門統編 19:00-19:50 8 \$1,200 sas 大門森輪 19:00-19:50 8 \$1,200 sas 大門森輪 20:10-21:00 8 \$1,200 sas 大門森輪 20:10-21:00 8 \$1,200 sas <td></td> <td>入門飛輪</td> <td>11:00-11:50</td> <td>9</td> <td>\$1,350</td> <td>阿聰</td>			入門飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	阿聰
野壁燃脂飛輪		E/E C/20	入門燃脂飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Sam
野壓燃脂飛輪 21:00-21:50 9 \$1,350 Sam 入門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 動感塑身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 交換 交換 交換 大門飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 「京藤 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下		5/5-6/30	舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	Sam
四 入門燃脂飛輪 10:00-10:50 8 \$1,200 Soul 動感塑身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 阿聰 大門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 Kevin 大門燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 雪雪 大門飛輪 20:10-21:00 8 \$1,200 Soul			燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	Sam
四 動感塑身飛輪 11:00-11:50 8 \$1,200 Soul 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 軽鬆燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 阿聰 大門燃脂飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 大門燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 雪雪 東想飛輪 20:10-21:00 8 \$1,200 Soul			舒壓燃脂飛輪	21:00-21:50	9	\$1,350	Sam
五 入門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 達達 ● 軽鬆燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 戸聰 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 阿聰 大門飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 大門燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 雪雪 ★ 実想飛輪 20:10-21:00 8 \$1,200 Soul			入門燃脂飛輪	10:00-10:50	8	\$1,200	Soul
五 5/6-6/24 ★ 輕鬆燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 戸聰 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 阿聰 大門燃脂飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 大門燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 雪雪 東想飛輪 20:10-21:00 8 \$1,200 Soul			動感塑身飛輪	11:00-11:50	8	\$1,200	Soul
五 輕鬆燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 20:00-20:50 8 \$1,200 達達 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 阿聰 五 入門燃脂飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 雪雪 ★ 冥想飛輪 20:10-21:00 8 \$1,200 Soul	П	5/6-6/24	入門飛輪	18:00-18:50	8	\$1,200	達達
五 入門飛輪 21:00-21:50 8 \$1,200 阿聰 ★ 入門燃脂飛輪 18:00-18:50 8 \$1,200 Kevin 財務 19:00-19:50 8 \$1,200 雪雪 ★ 冥想飛輪 20:10-21:00 8 \$1,200 Soul		3/0-0/24	☆ 輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	達達
五 5/7-6/25			入門飛輪	20:00-20:50	8	\$1,200	達達
五 5/7-6/25 燃脂飛輪 19:00-19:50 8 \$1,200 雪雪			入門飛輪	21:00-21:50	8	\$1,200	阿聰
			☆ 入門燃脂飛輪	18:00-18:50	8	\$1,200	Kevin
	五	5/7-6/25	燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	雪雪
瘦一波高強度飛輪 09:00-09:50 9 \$1.350 雪雪			戻想飛輪	20:10-21:00	8	\$1,200	Soul
12 1121 12 12 12 11 11 11 1			瘦一波高強度飛輪	09:00-09:50	9	\$1,350	雪雪
六 5/1-6/26 瘦一波高強度飛輪 10:00-10:50 9 \$1,350 雪雪	六	5/1-6/26	瘦一波高強度飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	雪雪
				11:10-12:00	9	\$1,350	Denis.H
☆ 輕鬆燃脂飛輪 09:00-09:50 9 \$1,350 奶茶			☆ 輕鬆燃脂飛輪	09:00-09:50	9	\$1,350	奶茶
日 5/2-6/27 基礎飛輪 10:00-10:50 9 \$1,350 奶茶	日	5/2-6/27			9	\$1,350	
輕鬆燃脂飛輪 11:00-11:50 9 \$1,350 奶茶			輕鬆燃脂飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	奶茶



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。

☆ 需自價瑜珈塾、水壺、毛巾 ☆ 懸昂課程須滿18歲 ☆ 人數達傷時。即短知問班 ☆ 百4F瑜珈段定上觀

形式課程 懸吊式課程

★ 推薦課程

						5人開班
星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
	5/3-6/28	TRX	18:30-19:30	8	\$2,800	Jie
_		TRX	19:35-20:35	8	\$2,800	Jie
	(6/14停課)	TRX	20:40-21:40	8	\$2,800	Jie
		TRX雕塑班	18:30-19:30	9	\$3,150	Liz
=	5/4-6/29	TRX	19:50-20:50	9	\$3,150	Soul
		TRX	20:55-21:55	9	\$3,150	Soul
四	EIC CIDA	TRX	18:30-19:30	8	\$2,800	Liz
	5/6-6/24	TRX	21:00-22:00	8	\$2,800	達達
日	5/2-6/27	TRX	19:35-20:35	9	\$3,150	員員

魔鬼燃脂瘦身班



▶ 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)

8人開班

星期		日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一、四	4/20 開始報名	5/3-5/27	晚間魔鬼瘦身班(5月)	20:40-21:40	9	\$1,800	美女
一、四	5/20 開始報名	6/7-6/24 (<mark>6/14停課)</mark>	晚間魔鬼瘦身班(6月)	20:40-21:40	8	\$1,600	美女



等滲透壓 補給飲品







舞蹈課程 DANCE

☆ 需自備水壺 < 毛巾 ☆ 人數達漂時 > 即通知開班

★ 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)

8人開班

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
-	5/3-6/28 <mark>(6/14停課)</mark>	★ 熱舞	19:35-20:35	8	\$1,280	Zoe
=	5/4-6/29	女團流行MV舞	14:40-15:40	9	\$1,440	ChiChi
四	5/6-6/24	Jazz舞蹈	18:30-19:30	8	\$1,280	Zoe
五	5/7-6/25	Jazz舞蹈(1.5H)	19:05-20:35	8	\$1,920	Zoe
六	5/4-6/26	★ 熱舞	13:00-14:00	9	\$1,440	Zoe

Children 幼兒 (3-6歲) 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)

7人開班

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
_	5/3-6/28 (6/14停課)	☆ 兒童芭蕾	18:30-19:30	8	\$1,600	筱惠
六 5/1-6/26 日 5/2-6/27	★ 兒童MV舞蹈	13:00-14:00		\$1,800	Maggie	
	3/1-0/20	幼兒律動	13:00-14:00		\$1,800	<u> </u>
		兒童瑜珈	09:50-10:50	9	\$1,800	Emy
	5/2-6/27	★ 兒童空瑜	11:00-12:00	9	\$3,600	Emy
		☆ 幼兒律動	13:30-14:30	9	\$1,800	Kuan

技擊課程

跆拳道 (7歲以上) 合氣道 (6歲以上) 空手道 (7歲以上)

_			88	100
	_	۸.	開	401
•	_	•	נדקן	2/1

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
		跆拳道(2hr)	10:00-12:00	9	\$3,150	Cooper
六	5/1-6/26	★ 合氣道(2hr)	15:30-17:30	9	\$3,150	丫光
		空手道(2hr)	19:00-21:00	9	\$3,150	楊盛煜

LUZHUSPORTS

* * * * * **CHAMPION**

蘆竹球館課程

籃球、桌球、壁球、足球



Luzhu Sports Genter



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			\$1,100/人
1對2		壁球家教體驗班	需配合現場 時段與教練預約 (開課後2000月內	1hr	\$1,300/2人
1對3					\$1,500/3人
1對4		桌球家教體驗班			\$1,600/4人
1對1		籃球家教班		10hr	\$10,000/人
1對2			完成課程)		\$6,000/人
1對3		壁球家教班			\$4,500/人
1對4		桌球家教班			\$3,600/人

- ★ 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 ゥ 即通知開班 ☆ 家教班恕不與期課優惠合併使用

類別	課程名稱	日期	星期	上課時間	堂數	費用
E¢I-t	壁球 平日成人 (14歲以上) (基礎、初階)	5/5-6/30	三	20:00-21:30(教練教學) 21:30-22:00(自主練習)	9	\$3,600
量 	壁球 假日成人 (10歳以上) (初階)	5/8-6/26	六	10:00-11:30(教練教學) 11:30-12:00(自主練習)		\$3,200
桌球	桌球 假日兒童(7歲以上)	5/8-6/26	六	10:00-12:00	9	\$3,150
籃球	籃球 假日兒童(7歲以上)	5/2-6/27	目	10:00-12:00	9	\$3,600
足球	足球 假日兒童(7歲以上)	5/2-6/27 (6/20停課)	日	14:00-16:00	8	\$3,200

- 1.壁球規則/玩法/計分方式
- 2. 正確握拍方式
- 3.正手前場直線擊球
- 4.反手前場直線擊球 5.正手前場斜線擊球
- 6.反手前場斜線擊球
- 7.正手拍發球

1.正手拍吊高球

2.反手拍吊高球

5.正手拍小/短球 6.反手拍小/短球

7.後場步伐移位

8.綜合擊球練習

9.狀況賽練習

3.正手拍後場直線擊球

4.反手拍後場直線擊球

- 8.反手拍發球
- 9.側牆球

- 初
- 1.前場步伐移位 2.綜合擊球練習
- 3.小組比賽練習
- 4.正手拍側牆球
- 5.反手拍側牆球
- 6.正手拍截擊
- 7.反手拍截擊 8.正手拍中場直線擊球
- 9.反手拍中場直線擊球

- 1.省力的步伐移位
- 2.正手拍截擊小球 3.反手拍截擊小球
- 4.殺球 5. 戰術及臨場應用
- 6.壓力練習 7.假動作技巧 8.綜合練習
- 9. 賽程模擬

DDDDD 專業級師實



壁球教練 莉莉教練



壁球教練 凱涵教練



壁球教練 郁祺教練



HAPPY













5.19 = -6.23 B

6.23 = -6.27 B

單堂



活動班級:

Level1 親子團體班 (1歲10個月-3歲)

Level2 幼兒團體班 (3歲-4歲6個月)

Level3 基礎團體班 (4歲6個月-6歲)

Level4 進階團體班 (6歲-9歲)

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



團體班(8人開班,10人滿班)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用
四	5/6-6/24 (6/17停課)	Level 1	10:00-10:50	7	\$1,400
五	5/7-6/25	Level 2	10:00-10:50	8	\$1,600
四	5/6-6/24 (6/17停課)	Level 3	16:00-16:50	7	\$1,400
四四	5/6-6/24 (6/17停課)	Level 4	19:00-19:50	7	\$1,400



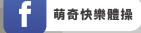
·幼幼親子課程Level 1 (1歲10個月~3歲)

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。







WWW.MGHAPPYGYM.COM **蘆竹運動館 0983-208-768**



自信 減脂增肌抗老



🖨 開車路線

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

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

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)





