

# 01-02

NO.10801

<https://scysports.com.tw>

封面人物

## WAYNE

雙月期課

2019

# 改變從心開始



12/3-12/9

6人(含)以上  
一次團報同一門課程8折

舊生原班續報9折優惠

12/10-12/31

年終大回饋!期課大優惠!  
期課買三送一!買四送二!

給你最暖的激瘦課程

室內/室外停車場  
月租季繳 2,200元/月

置物櫃季租【大-500元/月·小-300元/月】一次租兩個月9折、三個月8折



新北市三鶯國民運動中心  
New Taipei City Sanying Civil Sports Center

# MENU

改變 從心開始 / TRX / 飛輪 / 肌力  
拳擊 / 有氧 / 舞蹈 / 空中舞躍 / 空中瑜珈  
瑜珈 / 技擊 / 直排輪 / 才藝 / 幼兒 / 兒童

## 上課日期

### 週一 7堂

1/7-2/25

2/4 除夕休館停課

### 週二 7堂

1/8-2/26

1/1 元旦停課  
2/5 初一休館停課

### 週三 8堂

1/2-2/27

2/6 初二停課

### 週四 7堂

1/3-2/21

2/7 初三停課  
2/28 停課

### 週五 7堂

1/4-2/22

2/8 初四停課

### 週六 5堂

1/5-2/23

2/9 初五停課  
1/19 補班停課  
2/23 補班停課

### 週日 8堂

1/6-2/24

12/3-12/9 **6人(含)以上**  
**一次團報同一門課程8折**

**舊生原班續報**  
**9折優惠**

12/10-12/31

**同一人一次報名**

**兩門 9折**

**三門 85折+加送期課兌換券1張**

**四門 8折+加送期課兌換券2張**

(可改為置物櫃2個月+期課兌換券1張)

## 期課兌換券

- \*再送你上一門雙月期課
- \*限兌換1,800元以下之課程
- \*不限本人使用
- \*於單月1-7號領取及兌換

## 報名前請先閱讀以下事項

- 各項課程需親臨本中心櫃台報名，可以電話詢問是否額滿。
- 各項優惠不可合併使用；各項課程與優惠限本人使用，不得轉讓。
- 報名本場館課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用，於該課程上課當日退費者，當日課程之費用無法退費。
- 當期退費金額計算方式：  
退費金額=【當期該課程總繳費用-(當期該課程單堂原價x已使用堂數)】-違約金  
違約金=【當期該課程總繳費用-(當期該課程單堂原價x已使用堂數)】x 20%
- 為節省您寶貴的時間，如需辦理各項退費，請本人攜帶發票（若發票有登記統一編號則需提供公司大小印鑑）、原刷卡單、原信用卡，親至本場館服務台辦理，上述條件缺一者恕勿無法完成退費手續。
- 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課。逢颱風、地震、豪雨等天災均依新北市政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理，本場館不另行通知，補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 如期課程未開成，將會於課程開課前三天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。常態課程無固定開課時間，人滿即開班。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權力，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練等權力。
- 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知。

2019

<https://scysports.com.tw>

# 改變從心開始

## WAYNE

TRX  
體適能



封面課程

# TRX®

TRX懸吊式阻抗訓練(Total Body Resistance Exercise)，是全身性的肌力訓練，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。研究指出，TRX能訓練到深層肌肉，對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練好。



後踩弓箭步  
Step Back Lunge



反向划船  
Elevated Back Row



胸推  
Chest Press

# 利用不穩定 來學會穩定

為了克服繩子帶給身體的不穩定性，你必須啟動全身肌肉、懂得運用各部位去穩住身體，因此能召喚身體的深層肌肉，讓你爆汗燃脂。

三	08:50-09:50 10:00-11:00	晨間約會TRX 暖心激瘦TRX
六	08:50-09:50 10:00-11:00 18:40-19:40	入門TRX 基礎TRX 入門TRX
日	08:50-09:50 10:00-11:00 18:40-19:40 19:50-20:50 21:00-22:00	初級TRX 激瘦TRX 入門TRX 雕塑TRX 激瘦TRX

封面NG  
漏網鏡頭XD

小編拍太久  
棒式撐不住了...



新北市三鶯國民運動中心  
New Taipei City Sanying Civil Sports Center

風靡全球的TRX懸吊訓練，你還沒體驗過嗎？  
讓你同時增強平衡感、增加肌肉量、訓練核心  
肌群！嘴巴說想瘦不如馬上就來運動！

# TRX® Total body Resistance eXercise

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	懸吊肌力訓練	08:50-09:50	Yi	7	2,450
	TRX核心肌力	10:00-11:00	Yi	7	2,450
	基礎TRX	11:10-12:10	M	7	2,450
	燃脂循環	12:20-13:20	M	7	2,450
	TRX 循環肌力	18:40-19:40	Cindy	7	2,450
	TRX 體態雕塑	21:00-22:00	Cindy	7	2,450
二	懸吊肌力訓練	08:50-09:50	Yi	7	2,450
	TRX 核心肌力	10:00-11:00	Yi	7	2,450
	初階TRX	18:40-19:40	小芭	7	2,450
	進階TRX	19:50-20:50	小芭	7	2,450
	TRX肌力減重	21:00-22:00	超人	7	2,450
三	晨間約會TRX	08:50-09:50	Wayne	8	2,800
	暖心激瘦TRX	10:00-11:00	Wayne	8	2,800
	基礎TRX	15:50-16:50	M	8	2,800
	基礎團體班	18:40-19:40	Elim	8	2,800
	基礎團體班	19:50-20:50	Elim	8	2,800
	深度強化班	21:00-22:00	Elim	8	2,800
四	初階TRX	08:50-09:50	小芭	7	2,450
	初階TRX	10:00-11:00	小芭	7	2,450
	初階TRX	18:40-19:40	小芭	7	2,450
	進階TRX	19:50-20:50	小芭	7	2,450
五	TRX 全方位訓練	10:00-11:00	Cindy	7	2,450
	TRX穩定訓練	17:30-18:30	小賴	7	2,450
	TRX功能訓練	18:40-19:40	小賴	7	2,450
	TRX肌力訓練	19:50-20:50	小賴	7	2,450
	TRX全身訓練	21:00-22:00	小賴	7	2,450
六	入門TRX	08:50-09:50	Wayne	5	1,750
	基礎TRX	10:00-11:00	Wayne	5	1,750
	初階TRX	13:30-14:30	雷克斯	5	1,750
	塑身TRX	14:40-15:40	雷克斯	5	1,750
	入門TRX	18:40-19:40	Wayne	5	1,750
日	初級TRX	08:50-09:50	Wayne	8	2,800
	激瘦TRX	10:00-11:00	Wayne	8	2,800
	入門TRX	18:40-19:40	Wayne	8	2,800
	雕塑TRX	19:50-20:50	Wayne	8	2,800
	激瘦TRX	21:00-22:00	Wayne	8	2,800

## 報名優惠

12/10-12/31

同一人一次報名

兩門 9折

三門 85折

+加送期課兌換券1張

四門 8折

+加送期課兌換券2張  
(可改為置物櫃2個月+期課兌換券1張)



推薦課程



新北市三鶯國民運動中心  
New Taipei City Sanying Civil Sports Center

藉由專業教練的帶領，模擬不同的騎乘情境，一堂課約可消耗400-600大卡的熱量，是想要瘦身減肥的你最適合的有氧運動，快跟著音樂一起來場踩踏旅行吧！

# 飛輪 Spinning

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	晨間飛輪	08:50-09:50	Lulu.H	7	840
	燃脂飛輪	10:00-11:00	亞瑟	7	840
	飯前飛輪沒煩惱	11:10-12:10	亞瑟	7	840
	完美體態飛輪	12:20-13:20	亞瑟	7	840
	入門飛輪	14:40-15:40	阿諺	7	840
	入門飛輪👍	17:30-18:30	亞瑟	7	1,260
	爆汗塑身飛輪👍	18:40-19:40	Emily	7	1,260
	電音燃脂飛輪	19:50-20:50	Emily	7	1,260
	越踩越嗨	21:00-22:00	Emily	7	1,260
二	活力燃脂👍	08:50-09:50	葉子	7	840
	腰臀腿燃脂雕塑👍	10:00-11:00	秉承	7	840
	輕鬆全身減肥雕塑	11:10-12:10	秉承	7	840
	新手入門飛輪	12:20-13:20	秉承	7	840
	有氧飛輪	14:40-15:40	軍皓	7	840
	肌力燃脂飛輪	15:50-16:50	軍皓	7	840
	下半身雕塑飛輪	18:40-19:40	雯雯	7	1,260
	入門飛輪	19:50-20:50	軍皓	7	1,260
三	動感派對飛輪	21:00-22:00	軍皓	7	1,260
	活力醒腦飛輪	08:50-09:50	葉子	8	960
	長效燃脂飛輪	10:00-11:00	Jenny	8	960
	飯前飛輪沒煩惱	11:10-12:10	亞瑟	8	960
	完美體態飛輪	12:20-13:20	亞瑟	8	960
	活力飛輪	14:40-15:40	許晏	8	960
	入門飛輪	15:50-16:50	許晏	8	960
	電音燃脂飛輪	18:40-19:40	Emily	8	1,440
	爆汗塑身飛輪	19:50-20:50	Emily	8	1,440
越踩越嗨	21:00-22:00	Emily	8	1,440	

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
四	晨間飛輪	08:50-09:50	Lulu.H	7	840
	肌力燃脂飛輪	10:00-11:00	軍皓	7	840
	有氧飛輪	11:10-12:10	軍皓	7	840
	午餐飯後瘦肚子	13:30-14:30	亞瑟	7	840
	下午輕鬆瘦大腿	14:40-15:40	亞瑟	7	840
	腰臀腿燃脂雕塑	15:50-16:50	秉承	7	840
	簡單下半身雕塑	17:30-18:30	秉承	7	1,260
	高間歇燃脂飛輪	18:40-19:40	黑哲	7	1,260
	新手入門飛輪	19:50-20:50	秉承	7	1,260
	輕鬆全身減肥雕塑	21:00-22:00	秉承	7	1,260
	五	騎幻旅程	08:50-09:50	Lulu.H	7
入門飛輪		10:00-11:00	軍皓	7	840
有氧飛輪		11:10-12:10	軍皓	7	840
樂活燃脂飛輪		14:40-15:40	雯雯	7	840
有氧飛輪		18:40-19:40	軍皓	7	1,260
肌力燃脂飛輪		19:50-20:50	軍皓	7	1,260
高強度爆汗飛輪		21:00-22:00	軍皓	7	1,260
六	晨間飛輪	08:50-09:50	軍皓	5	900
	肌力燃脂飛輪	10:00-11:00	軍皓	5	900
	午餐飯後瘦肚子	12:20-13:20	亞瑟	5	900
	電音有氧飛輪	18:40-19:40	葉子	5	900
日	戰鬥飛輪	19:50-20:50	葉子	5	900
	塑身燃脂飛輪	08:50-09:50	葉子	8	1,440
	入門大爆汗	11:10-12:10	亞瑟	8	1,440
	間歇燃脂飛輪	18:40-19:40	軍皓	8	1,440
	入門飛輪	19:50-20:50	軍皓	8	1,440
有氧飛輪	21:00-22:00	軍皓	8	1,440	

👍 推薦課程

你想練出人魚線、馬甲線嗎？光靠有氧運動是不夠的！  
想要增加肌力與肌耐力，一定要搭配肌力訓練，才能讓  
你的線條更加美麗。

# 肌力 Strength Exercises

## 報名優惠

12/10-12/31

同一人一次報名

兩門 9折

三門 85折

+加送期課兌換券1張

四門 8折

+加送期課兌換券2張

(可改為購物權2個月+期課兌換券1張)

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
二	深度肌力	19:50-20:50	超人	7	1,750
四	曲線雕塑	10:00-11:00	希希	7	1,400
	馬甲特訓班	11:10-12:10	希希	7	1,400
	初階肌力訓練	13:30-14:30	希希	7	1,400
	美臀雕塑	14:40-15:40	希希	7	1,400
	肌力雕塑 👍	18:40-19:40	Andy	7	1,750
	綜合肌力 👍	19:50-20:50	Andy	7	1,750
五	派對肌力	08:50-09:50	阿諺	7	1,400
六	肌力雕塑	10:00-11:00	Andy	5	1,250
	核心TABATA	11:10-12:10	Andy	5	1,250
日	燃脂肌力 👍	11:10-12:10	超人	8	2,000
	格鬥體能 👍	13:30-14:30	超人	8	2,000

👍 推薦課程

你以為拳擊只需要動手嗎？拳擊其實是一向全身性的運動，訓練你的肌力、平衡和反應，讓我們一起在出拳的過程中抒發內心的壓力吧！

# 拳擊 Boxing

👍 推薦課程

- 本中心免費提供真皮拳擊手套供課程使用，考量衛生安全，學員需自備白手套。
- 亦可自備拳擊手套。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
二	互動拳擊 👍	18:40-19:40	超人	7	1,750
五	Kickboxing 自由搏擊	18:40-19:40	悍貓	7	2,450
日	甩油拳擊 👍	10:00-11:00	超人	8	2,000

有氧運動可以增加心臟跳動和呼吸延長運動時間並建立肌耐力，建議一周至少進行三次有氧運動。若再搭配重量訓練及飲食控制，讓你輕鬆成為易瘦體質！

# ● 有氧 Aerobic

## 報名優惠

12/10-12/31

同一人一次報名

兩門 9折

三門 85折

+加送期課兌換券1張

四門 8折

+加送期課兌換券2張

(可改為購物權2個月+期課兌換券1張)

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	基礎舞動有氧	08:50-09:50	沛沛	7	840
	有氧肌力派對	10:00-11:00	沛沛	7	840
	熱舞有氧派對	11:10-12:10	沛沛	7	840
	iENERGY 👍	14:40-15:40	蜜蜜	7	840
	ZUMBA基礎有氧(入門)	19:50-20:50	圓圓	7	1,260
	水中有氧*	20:00-21:00	Angel	7	1,260
	瑜珈有氧	21:00-22:00	Jenny	7	1,260
	ZUMBA爆汗燃脂有氧(初中)	21:00-22:00	圓圓	7	1,260
二	長青水氧	9:00-10:00	Jenny	7	1,400
	基礎燃脂有氧	10:00-11:00	Ellie	7	840
	ZUMBA	11:10-12:10	陳思潔	7	840
	水中有氧*	13:00-14:00	Jenny	7	1,400
	拳擊有氧	14:40-15:40	Zoe	7	840
	TABATA間歇性有氧舞蹈 👍	19:50-20:50	Jenny	7	1,260
三	進階水氧	9:00-10:00	Jenny	7	1,400
	水中有氧*	09:00-10:00	Jenny	8	1,600
	熱舞有氧	10:00-11:00	菲菲	8	960
四	AQUA ZUMBA水中有氧	14:00-15:00	Joe	8	1,600
	瑜珈球與毛巾肌力雕塑*	08:50-09:50	王玉利	7	840
	活力韻律有氧	10:00-11:00	王玉利	7	840
	拳擊有氧	11:10-12:10	Zoe	7	840
	iENERGY	15:50-16:50	蜜蜜	7	840
	水中有氧*	19:00-20:00	Jenny	7	1,750
五	◎寶萊塢印度風雕塑有氧* 👍	19:50-20:50	Ellie	6	1,080
	◎舞動肌力有氧 👍	21:00-22:00	Ellie	6	1,080
	水中有氧*	09:00-10:00	Jenny	7	1,400
六	水中有氧*	19:00-20:00	Jenny	7	1,750
	iPARTY	12:20-13:20	吠吠	5	900
	iENERGY	13:30-14:30	吠吠	5	900

\*「瑜珈球與毛巾肌力雕塑」需自備運動毛巾110cm、瑜珈小球22cm。

\*「寶萊塢印度風雕塑有氧」需自備輕啞鈴。

\*「水中有氧」含泳池費用，上課前15分鐘可入場，須穿著泳衣、泳帽。

◎Ellie老師週四「寶萊塢...」及「舞動肌力有氧」2/22停課一次

👍 推薦課程

舞蹈是一項全身性娛樂運動，對身心有很大的好處，可使人體外型更加勻稱和諧，體態更加優美。且舞蹈的趣味性，容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

# 舞蹈 Dance

## 報名優惠

**12/10-12/31**

**同一人一次報名**

**兩門 9折**

**三門 85折**

+加送期課兌換券1張

**四門 8折**

+加送期課兌換券2張

(可改為購物權2個月+期課兌換券1張)

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	Zumba	13:30-14:30	Lily	7	840
	iDANCE韓流MV	15:50-16:50	蜜蜜	7	840
	肚皮舞入門班	18:40-19:40	林家昀	7	1,260
	Zumba	19:50-20:50	Cindy	7	1,260
二	倫巴單人基礎*	19:50-20:50	藍牙	7	1,260
	華爾茲基礎*👍	21:00-22:00	藍牙	7	1,260
三	Zumba	08:50-09:50	葉馨鎂	8	960
	Zumba 👍	10:00-11:00	Jenny.H	8	960
	成人芭蕾*	12:20-13:20	Leona	8	960
	New Jazz	13:30-14:30	Leona	8	960
	肚皮舞	14:40-15:40	文琇	8	960
	瑜珈舞韻	18:40-19:40	Jenny	8	1,440
	進階肚皮舞	19:50-20:50	林家昀	8	1,440
	Zumba	19:50-20:50	葉馨鎂	8	1,440
四	肚皮舞基本功訓練班	18:40-19:40	林家昀	7	1,260
	Zumba	19:50-20:50	Cindy	7	1,260
五	Zumba	11:10-12:10	Cindy	7	840
	肚皮舞	15:50-16:50	文琇	7	840
	hiphop街舞基礎	18:40-19:40	Rick	7	1,260
	Zumba	19:50-20:50	葉馨鎂	7	1,260
	Freestyle 👍	19:50-20:50	麵麵	7	1,260
日	韓流mv女團	18:40-19:40	Jasper	8	1,440
	爆汗捷舞	19:50-20:50	藍牙	8	1,440
	性感拉丁舞	21:00-22:00	藍牙	8	1,440

\*「國標舞」相關課程請著合身衣褲(短褲不宜)、舞鞋或穿襪。

\*「成人芭蕾」需自備芭蕾舞軟鞋。

👍 推薦課程



全台國民運動中心首次引進的特色課程，三鶯地區  
民衆搶先體驗，每小時消耗熱量達1000~1200卡路里  
，歡迎喜歡挑戰新事物的你來體驗飛行的感覺！

# 空中舞躍 Bungee Dance

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
六	空中舞躍	19:50-20:50	Susu	5	2,000

推薦課程

利用懸掛在半空中，垂墜高度至人體腰部的繩索吊床支撐  
身體，藉由與吊床/吊繩的互動，練習傳統的瑜珈。空中  
瑜珈有五個特點，雕塑體態、促進血液循環、舒緩脊椎壓力、  
訓練身體協調性、讓身心放鬆。

# 空中瑜珈 Aerial Yoga

## 報名優惠

**12/10-12/31**

**同一人一次報名**

**兩門 9折**  
**三門 85折**

+加送期課兌換券1張

**四門 8折**

+加送期課兌換券2張  
(可改為購物權2個月+期課兌換券1張)

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	空中瑜珈	18:40-19:40	蝴蝶	7	2,800
二	空中瑜珈	13:30-14:30	小藍	7	2,450
	空中瑜珈	14:40-15:40	小藍	7	2,450
四	空中瑜珈	18:40-19:40	小藍	7	2,800
	空中瑜珈	08:50-09:50	蝴蝶	7	2,450
	空中瑜珈	18:40-19:40	Susu	7	2,800
五	空中瑜珈	19:50-20:50	Susu	7	2,800
	空中瑜珈	18:40-19:40	蝴蝶	7	2,800
六	空中瑜珈	18:40-19:40	蝴蝶	5	2,000

● 請穿著合身有袖上衣、長褲，  
手術後及眼壓高不宜參與。

推薦課程



瑜珈源自於古印度，不論你的身體是柔軟或僵硬、虛弱或強壯，瑜珈都能促進你身體、心理的整體健康。不同類型的瑜珈課程也會帶給您不同的好處。

# 瑜珈 YOGA

## 報名優惠

12/10-12/31

同一人一次報名

兩門 9折

三門 85折

+加送期課兌換券1張

四門 8折

+加送期課兌換券2張

(可改為購物權2個月+期課兌換券1張)

- 本中心免費提供瑜珈墊供課程使用，學員亦可自備。
- \* 「伸展瑜珈、正位練習」需自備瑜珈磚(硬度30以上)。
- \* 「輪棒瑜珈」需自備輪棒。

 推薦課程

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	輪棒瑜珈*	11:10-12:10	菁如	7	840
	脊椎骨盆柔軟	18:40-19:40	Angel	7	1,260
	孕媽咪瑜珈	19:50-20:50	Jenny	7	1,260
二	初級皮拉提斯 	10:00-11:00	真真	7	840
	節奏皮拉提斯 	11:10-12:10	真真	7	840
三	墊上核心	10:00-11:00	Wendy	8	960
	瑜珈提斯	11:10-12:10	Wendy	8	960
	瑜珈伸展	15:50-16:50	文琇	8	960
	瑜珈提斯	19:50-20:50	Jenny	8	1,440
四	伸展瑜珈*	08:50-09:50	聖如	7	840
	正位練習	10:00-11:00	聖如	7	840
	基礎瑜珈	14:40-15:40	林瑋姍	7	840
五	初級皮拉提斯	10:00-11:00	真真	7	840
	節奏皮拉提斯	11:10-12:10	真真	7	840
	瑜珈伸展	14:40-15:40	文琇	7	840
六	活力瑜珈 	14:40-15:40	小不	5	900
	哈達瑜珈	18:40-19:40	Susu	5	900
日	哈達瑜珈	14:40-15:40	小不	8	1,440

目前最夯的幼兒運動PushBike，訓練孩子身體平衡及手腳協調能力，透過不同的器材模擬戶外場地，能間接培養小朋友對任何事情都不畏懼的能力。快跟我們一起挑戰六堂課的訓練吧！

# 漢克PushBike小騎士

年齡	2~5歲
上課費用	2,400元/六堂(含單車器材)

(02)2265-0032  
http://www.pushbike.com.tw



報名請掃描並下載APP→  
或搜尋APP：台灣小騎士協會

	第一堂 平衡坡道	第二堂 30°勇氣坡	第三堂 40°勇氣坡	第四堂 下坡道	第五堂 階梯式下坡	第六堂 平衡翹翹板
課程內容	滑步車概念 配戴安全帽 跨坐座椅 握把位置 倒車扶起 滑行初體驗	S型騎乘 上坡講解 下坡注意事項 獨立上下坡 煞車講解 煞車操作	單腳滑行 單腳S型騎乘 雙腳離地滑行 坡面目的講解 獨立上下坡 障礙物閃避	高階S型騎乘 下坡安全觀念 下坡煞車技巧 高階下坡技巧 雙腳離地滑行 障礙物閃避	階梯下坡講解 下坡注意事項 自行上下坡 平面站立平衡 迷宮闖關 耐力測試	安全觀念 自行上下坡 耐力賽 頒發畢業證書 贈送花絮光碟 小騎士畢業照

技擊運動是強調攻防與搏擊技巧的運動。除了可以燃燒脂肪、鍛鍊線條，還可以增強你身體的反應力、敏捷度以及增強專注力，是最適合上班族的運動！

# 技擊 Martial Arts

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
一	婦女合氣道	11:10-12:10	呂承榮	7	840
	成人合氣道	19:50-20:50	呂承榮	7	1,260
五	育樂詠春拳(10歲以上) 🍗	19:50-20:50	華杰	7	1,260
六	合氣道(混合班) 🍗	10:00-11:00	呂承榮	5	900
	合氣道(混合班) 🍗	11:10-12:10	呂承榮	5	900
	成人柔道基礎(國中以上)	18:40-19:40	李日翔	5	900
日	MMA格鬥武術	15:50-16:50	超人	8	2,000

🍗 推薦課程

直排輪是相當適合小朋友的運動，可以訓練身體平衡及協調性，課程於室內上課，全程空調，並會使用全套防護設備。

# 直排輪 身心靈

● 請穿著長襪，並自備直排輪及護具(租借一次整套100元，並事先告知)。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
五	兒童平花直排輪	19:00-20:00	小P	7	2,100
六	兒童初階直排輪	11:00-12:00	小P	5	1,500
日	兒童初階直排輪	14:00-15:00	APPLE	8	2,400

報名優惠

12/10-12/31

同一人一次報名

兩門 9折

三門 85折

+加送期課兌換券1張

四門 8折

+加送期課兌換券2張

(可改為購物權2個月+期課兌換券1張)

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格
二	身心靈放鬆音樂工作坊	17:30-18:30	阿本	7	1,750
五	身心靈放鬆音樂工作坊	11:10-12:10	阿本	7	1,400
六	身心靈放鬆音樂工作坊	12:20-13:20	阿本	5	1,250



新北市三鶯國民運動中心  
New Taipei City Sanying Civil Sports Center

幼兒運動可以增強心肺能力，同時增強免疫力。藉由與其他小朋友互動的過程，獲得自信心及成就感，也可以幫助寶貝為未來的學習能力定下基礎。

# 幼兒 Children

 推薦課程

星期	課程名稱	年齡	時間	老師	堂數	價格
二	親子律動*	2-4歲	13:30-14:30	阿本	7	2,450
	趣味幼兒體操 	3-6歲	14:40-15:40	多多	7	2,450
	活力幼兒體能 	3-6歲	15:50-16:50	多多	7	2,450
三	英文童謠說唱	3-4歲	08:50-09:50	Anita	8	2,800
	英文童謠說唱	5-6歲	10:00-11:00	Anita	8	2,800
	繪本音樂律動	3-4歲	11:10-12:10	Anita	8	2,800
	繪本音樂律動	5-6歲	12:20-13:20	Anita	8	2,800
	幼兒音樂律動	4-6歲	13:30-14:30	蔡蔡	8	2,800
五	親子律動*	2-4歲	12:20-13:20	阿本	7	2,450
六	幼兒音樂律動	4-6歲	10:00-11:00	蔡蔡	5	1,750
	幼兒音樂律動	4-6歲	14:40-15:40	蔡蔡	5	1,750
日	繪本音樂律動	3-4歲	17:30-18:30	Anita	8	2,800
	繪本音樂律動	5-6歲	18:40-19:40	Anita	8	2,800

\*「親子律動」幼兒上課時需要一位家長協助動作

充滿趣味性的兒童運動課程，透過運動可以讓孩子的大腦運作更活絡。所有課程都在有冷氣的室內進行，炎炎夏日不怕曬！

# 兒童 Children

 推薦課程

星期	課程名稱	年齡	時間	老師	堂數	價格
三	兒童音樂律動	7-9歲	14:40-15:40	蔡蔡	8	1,600
五	兒童表達藝術	4-9歲	13:30-14:30	阿本	7	1,400
	兒童空中瑜珈	7-12歲	17:30-18:30	蝴蝶	7	2,800
六	兒童音樂律動	7-9歲	11:10-12:10	蔡蔡	5	1,250
	兒童表達藝術	4-9歲	13:30-14:30	阿本	5	1,250
	兒童音樂律動	7-9歲	15:50-16:50	蔡蔡	5	1,250
日	兒童體能遊戲 	7-12歲	14:40-15:40	超人	8	2,000