

113年起課程請假方式調整

課程請假須知：泳池課程及球類課程不包含在此

學員每人每期“2次”請假為限
依課程折扣後費平均單堂金額補

“貴賓券” (健身房、游泳池皆可免費使用乙次)

需於上課前致電告知櫃台人員才算請假完成
當期課程結束後一週內主動至櫃檯領取!!

課程金額計算及補券張數計算方式：
發票金額÷堂數=平均單堂金額 (小數點四捨五入)

平均單堂金額

- ◆ 0~99：恕不領券
- ◆ 100~199：1張貴賓券
- ◆ 200~299：2張貴賓券
- ◆ 300~399：3張貴賓券
- ◆ 400~499：5張貴賓券

期限：領券日+90天

如有請假問題皆可撥打(02)2674-9088

分機 101、102、103

新北市三鶯國民運動中心

本中心保有課程及活動相關最終釋義權



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

03-04月

確定開課表



課程請假須知：泳池課程及球類課程不包含在此

學員每人每期“2次”請假為限

依課程折扣後費平均單堂金額補貴賓券 (健身房、游泳池皆可免費使用乙次)

需於上課前致電告知櫃台人員才算請假完成

肌力.空瑜.瑜珈.瑜珈球課程如需瑜珈墊請自備(中心租借1次50元)

類別	星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
TRX	一	TRX	10:00~10:55	Jenny	9	3150	1F-教室A
		TRX核心雕塑x基礎重訓	20:00~20:55	Ellie	9	3150	1F-教室A
	二	TRX	19:00~19:55	不點	9	3150	2F-私人訓練室
		基礎TRX	21:00~21:55	Jenny	9	3150	1F-教室A
	三	肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	8	2800	1F-教室A
拳擊	一	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	9	2250	2F-私人訓練室
肌力	一	增肌甩脂健身班	09:00~09:55	Jenny	9	1800	2F-私人訓練室
		初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
		初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
		初階肌力	13:00~13:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
		初階肌力	15:00~15:55	Wayne	9	1800	2F-私人訓練室
		增肌減脂鍛鍊班 (滿班)	21:00~21:55	Jenny	9	2250	2F-私人訓練室
	二	肌力訓練(初階)	18:00~18:55	不點	9	2250	2F-私人訓練室
		皮拉提斯肌力塑身	19:00~19:55	Jenny	9	2250	2F-教室A
		Tabata Workout	20:00~20:55	Jenny	9	2250	2F-教室A
	三	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
		TABATA	10:00~10:55	Jenny	8	1600	1F-教室A
		初階肌力	10:00~10:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
		初階肌力	11:00~11:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室

03-04月

確定開課表



肌力.空瑜.瑜珈.瑜珈球課程如需瑜珈墊請自備(中心租借1次50元)

類別	星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
肌力	四	銀髮阻力重量訓練 (限60歲以上報名)	09:00~09:55	Jenny	7	1400	2F-私人訓練室
		銀髮肌力核心訓練 (限60歲以上報名)	10:00~10:55	Jenny	7	1400	2F-私人訓練室
		銀髮初階肌力 (限60歲以上報名)	11:00~11:55	Jenny	7	1400	2F-私人訓練室
		肌力循環燃脂瘦身班	17:00~17:55	Jenny	7	1400	2F-私人訓練室
		重訓健身專班	18:00~18:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
		肌力與體能	20:00~20:55	Jimmy	7	1750	2F-私人訓練室
		肌動有氧	20:00~20:55	Jenny	7	1750	2F-教室A
		精緻重訓班	21:00~21:55	Jenny	7	1750	2F-私人訓練室
		馬甲線先修班循環肌力 (3/7.3/14停課)	21:00~21:55	凱莉	5	1250	4F-柔道角力場
	五	綜合肌力有氧	09:00~09:55	Jenny	8	1600	1F-教室A
		初階肌力	09:00~09:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
		初階肌力	10:00~10:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
		初階肌力	11:00~11:55	Wayne	8	1600	2F-私人訓練室
		臀腿塑身運動班	18:00~18:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室
		基礎核心肌力 (滿班)	19:00~19:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室
		初階重訓班 (滿班)	20:00~20:55	Jenny	8	2000	2F-私人訓練室
	六	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
		初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
	日	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
		初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
		初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	2250	2F-私人訓練室
技擊	六	合氣道混合班(2H)	10:00~11:55	呂承榮	9	3240	2F-教室A
	日	劍道(混合班)	18:00~18:55	Kenny	9	2250	2F-教室B
		劍道(混合班)	19:00~19:55	Kenny	9	2250	2F-教室B

03-04月

確定開課表



肌力.空瑜.瑜珈.瑜珈球課程如需瑜珈墊請自備(中心租借1次50元)

類別	星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
瑜珈	一	球提斯 (4/15停課)	09:00~09:55	Isabella	8	960	4F-柔道角力場
		脊椎骨盆肌蓋校正	10:00~10:55	Angel	9	1080	2F-教室A
		舒活瑜珈	19:00~19:55	Ellie	9	1620	2F-教室A
		舒緩瑜珈(1.5H)	20:00~21:25	薇萍	9	2430	2F-教室B
	二	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	9	1080	4F-柔道角力場
		節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	9	1080	4F-柔道角力場
		瑜珈提斯(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	9	1620	4F-會議室
		療癒陰瑜珈 (可自備瑜珈枕)	20:00~20:55	Pony	9	1620	1F-教室A
		基礎瑜珈	20:00~20:55	阿謙	9	1620	2F-教室B
	三	舒緩瑜珈(1.5H)	08:30~09:55	薇萍	8	1440	2F-教室B
		瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	8	1440	2F-教室A
	四	伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	7	840	2F-教室B
		舒緩瑜珈(1.5H)	18:30~19:55	薇萍	7	1890	2F-教室A
		哈達瑜珈	20:00~20:55	Pony	7	1260	1F-教室A
	五	舒緩瑜珈(1.5H)	09:00~10:25	薇萍	8	1440	2F-教室A
		瑜珈伸展(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	8	1440	2F-教室B
瑜珈球	一	肌力燃脂抗力球	11:00~11:55	Jenny	9	1800	2F-教室A
空中瑜珈	一	基礎空瑜	09:00~09:55	毛毛	9	3150	1F-教室A
	二	基礎空瑜	09:00~09:55	陳聖如	9	3150	1F-教室A
		進階空瑜	18:30~19:25	Elisa	9	3600	1F-教室A
	五	空中活力瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	8	3200	3F-教室B
重訓	一	女性重訓專班	19:00~19:50	Chen	8	2000	2F-私人訓練室
	三	女性肌力基礎班	19:00~19:50	Chen	8	2000	2F-私人訓練室
	一、三	肌力燃脂雕塑(3月)	20:00~20:50	Chen	8	2000	3F-教室B

▲ · 女性重訓專班、女性肌力基礎班適用運動研習課程優惠及課程請假補貴實券方案
 · 肌力燃脂雕塑(3月)無報名優惠:無單堂報名

03-04月

確定開課表



肌力.空瑜.瑜珈.瑜珈球課程如需瑜珈墊請自備(中心租借1次50元)

類別	星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	授課教室
有氧	一	爆汗燃脂有氧 (4/15停課)	10:00~10:55	Isabella	8	960	4F-柔道角力場
		ZUMBA® (3/11停課)	20:00~20:55	凱莉	8	1440	4F-柔道角力場
	二	ZUMBA®	10:00~10:55	大伶	9	1080	2F-教室B
		ZUMBA®	19:00~19:55	Jenny.H	9	1620	4F-柔道角力場
	三	ZUMBA®	10:00~10:55	Jenny.H	8	960	4F-柔道角力場
		熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	8	960	2F-教室B
	四	拳擊有氧	11:00~11:55	Zoe	7	840	2F-教室B
		ZUMBA® (3/14停課)	20:00~20:55	凱莉	6	1080	4F-柔道角力場
		融合風雕塑有氧	20:00~20:55	Ellie	7	1260	2F-教室B
水中有氧	四	水中有氧	19:00~19:55	Jenny	7	1750	游泳池
舞蹈	一	Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	9	1620	4F-柔道角力場
	二	成人芭蕾 (1.5H)	12:30~13:55	Lisa	9	1620	2F-教室B
	三	成人芭蕾 (1.5H)	20:30~21:55	Lisa	8	2160	2F-教室B
飛輪	一	新手入門飛輪	20:30~21:25	秉承	9	1620	5F-飛輪教室
	二	瘦身燃脂飛輪	11:10~12:05	Ellie	9	1080	5F-飛輪教室
		有氧燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
	三	電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	8	1440	5F-飛輪教室
	四	新手入門飛輪	20:00~20:55	阿Wei	7	1260	5F-飛輪教室
	五	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	8	1440	5F-飛輪教室
	六	律動燃脂飛輪	09:00~09:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
		肌力燃脂飛輪	10:00~10:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室
		輕鬆燃脂飛輪	11:00~11:55	軍皓	9	1620	5F-飛輪教室

03-04月

確定開課表

游泳課程

游泳課程無單堂體驗；教練統一由中心安排，不得指定

類別	星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用
游泳	二、四	幼兒精緻班	18:30~19:30	中心師資	8	3000
	六 (4/6停課)	幼兒精緻班	09:30~10:30		8	3000
		兒童精緻班 (滿班)	09:30~10:30		8	2600
		幼兒精緻班	11:00~12:00		8	3000
		幼兒精緻班	14:00~15:00		8	3000
	日 (4/7停課)	兒童精緻班	09:30~10:30		8	2600

注意事項

游泳/水中有氧課程注意事項:

- ★游泳課程未滿12歲學員，可以1位家長免費陪同入場(不下水)，若需使用設施或下水請另行購票。
- ★課程請假無補課制度，會補免費入泳池進場次數(以實際支付費用單堂計算，如單堂費用250元可補免費入場兩次)，須本人至現場泳池櫃台核對使用，期限為課程結束完60天內使用完畢，逾期則無法使用。
- ★免費入場次數不限本人使用，但使用時須學員本人在現場，如有未滿12歲學員補入場，可攜帶1位家長免費陪同入場(不下水)。
- ★課程退費規則，若於課程開課後因私人原因退費者，除了收取已上課的費用外，會再酌收未上課20%手續費(如因受傷、懷孕因素需退費，憑醫生診斷證明、媽媽手冊，可免收手續費)。
- ★女性生理期請假因已有補償入場措施，若有退費需求，請假部分不得要求退費。

球類課程

類別	星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用
籃球	六 (4/6停課)	兒童籃球	08:00~10:00	小朱	8	3200
		兒童籃球	10:00~11:30	小朱	8	2400
	六	幼獅籃球養成班	12:00~14:00	獅王訓練團隊	9	3600
壁球	三 (3/6停課)	成人壁球	19:00~20:30	吳翊君	7	2800
		成人壁球	20:30~22:00 (滿班)	吳翊君	7	2800
桌球	五	成人桌球 (3/29.4/5停課)	20:00~21:30	Ray	7	2100

03-04月

確定開課表

球類課程



類別	星期	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用
羽球	一	成人羽球 (滿班)	19:00~20:30	吳三峻	9	2700
	三	兒童羽球 (滿班)	19:00~20:30	李政憲	7	2100
		成人羽球	20:30~22:00	李政憲	7	2100
	四 (4/4停課)	成人羽球	19:00~20:30	李政憲	7	2100
		成人羽球	20:30~22:00	李政憲	7	2100
	五 (4/5停課)	成人羽球	19:00~20:30	李政憲	8	2400
		成人羽球	20:30~22:00	李政憲	8	2400
	六	兒童羽球 (4/6.4/20.4/27停課)	08:30~10:00	吳三峻	6	1800
		兒童羽球 (4/6.4/20.4/27停課)	10:00~11:30	吳三峻	6	1800
		兒童羽球 (4/6.4/20.4/27停課)	11:30~13:00	吳三峻	6	1800
		兒童羽球	14:00~15:30	李政憲	9	2700
		兒童羽球	15:30~17:00	李政憲	9	2700
	日	兒童羽球	15:00~16:30	李政憲	9	2700
		兒童羽球	16:30~18:00	李政憲	9	2700
		成人羽球	18:00~19:30	李政憲	9	2700
		成人羽球 (滿班)	19:30~21:00	李政憲	9	2700