



新北市三鶯國民運動中心及鶯歌運動公園

New Taipei City Sanying Civil Sports Center and Yingge Sports Park

試營運

開幕

9/30 + 10/1-10/13

開幕囉-9/30~10/13與您一起歡慶享優惠!!

1. 同一人一次購買三個月(105天)游泳/體適能月會員，免費加贈30天，前100人購買再送三鶯開幕限定月會員票卡。
2. 游泳券買三本共90張(無使用期限)，贈送30張貴賓券(使用至107.12.31)。
3. 購買個人教練班，同一人一次報名兩期8折。
4. 報名試營運體驗課並上完課後，可獲得課程9折優惠券。
5. 停車場10/17開始開放月租繳費，停至年底優惠價5,600元。

場地、課程通通免費體驗
營業時間：08:00-20:00

游泳池-免費入場!!

- > 試營運-開放時段：08:00-20:00
- > 清場時段：每日12:00-13:00及16:00-17:00做為設備及場地整理時間，故不開放。
- > 人數上限：300人，超過上限須排隊等候入場。
- > 入場須穿著泳衣、泳帽。
- > 12歲以下兒童須由父母、監護人或其他實際照顧兒童之人陪同。

體適能中心-免費入場!!

- > 試營運-開放時段：08:00-20:00
- > 人數上限：80人，如超過上限須排隊等候入場。
- > 入場須穿著運動服裝、運動鞋，並攜帶運動毛巾。
- > 超過A4大小之包包、東口袋、禁止攜入。

10/14.15.16

休館

營業時間：不開放

10/17 正式營運!!

開始正式報名各項課程囉~
(僅除夕、初一公休)

營業時間：06:00-22:00

交通資訊

掃我看如何到達



- ▶ 電話：(02)2674-9088
- ▶ 網站：www.scysports.com.tw
- ▶ 237 新北市三峽區文化路210巷12號



官方LINE



官網



Facebook粉絲頁

開幕攻略懶人包!!!

預約方式 2選1

(02)2674-9088 或 LINE ID: @tnx15930

每日 9:00-12:00 及 14:00-17:00

注意事項

1. 所有課程、場地均會保留部分名額供當天現場民眾預約。
2. 不得代為報名課程/預約場地，所有場地使用前及課程上課前皆須點名及核對身分證件。
3. 如發現有當日重複報名/預約情形，將會取消當天所有報名課程/預約場地。
4. 當日課程/場地最晚報名預約至開始前10分鐘，逾期不受理。
5. 預約成功之課程/場地保留5分鐘，如未到來者視為放棄。
6. 其他注意事項須符合各項場地使用須知。

課程體驗預約

9月	9月	9月	9月
18	19	20	21

- (1) [9/18-9/21] 提早卡位~每人限預約報名兩門體驗課程(需不同天)
- (2) [9/30-10/13] 試營運期間以當天現場排隊報名為主每人當天限報名課程二門

- *上課須穿著運動服裝、攜帶鞋底乾淨之運動鞋更換。
- *非兒童類課程限16歲以上報名。

場地體驗預約

9月	9月	9月	9月
25	26	27	28

羽球、桌球、撞球、壁球

- (1) [9/25-9/28] 提早卡位~每人限預約兩個場地(需不同天)每個場地各一小時(每場次以每整點一小時為一個單位)
- (2) [9/30-10/13] 試營運期間以當天現場排隊報名為主每人當天限預約一個場地(一小時)

*除撞球之外，所有球具皆需自備或於現場付費租借。

消費項目	計費方式	備註
4F 壁球室 Squash Room	離峰 150元/小時/場 尖峰 250元/小時/場 OFF-Peak: NT\$150/Hour/Court Peak: NT\$250/Hour/Court	壁球球具出租：50元/兩拍一球 <small>Equipment: 50/2 rackets and 1 squash ball</small>
3F 體適能中心 Fitness Center *身心障礙人士及其陪同者可免費使用	50元/小時/人 月會員 1,500元/35天(不限次數、時間，限本人使用) INBODY 檢測：200元/次/人 NT\$50/Hour/People Monthly Member: NT\$1,500/ No Limits for 35 days, Use on day of issue only INBODY Detection: NT\$200	需年滿16歲足歲 入場請攜帶毛巾、著運動服及球鞋 <small>Entrance Requirement: Age 16 and above. Wearing appropriate, sneakers and carrying towel.</small>
綜合球場 Multifunction Court	籃球 離峰 1,400元/小時/面 尖峰 1,900元/小時/面 OFF-Peak: NT\$1,400/Hour/Court Peak: NT\$1,900/Hour/Court	籃球球具出租：50元/一球 羽球球具出租：50元/兩拍 球拍自備(需淨淨) 撞球活動 3,000元/小時/面 非體育活動 6,000元/小時/面 <small>Ball: 50/1 ball. Racket: 50/2 rackets. Billiards: 3,000/1hr/face. Non-sports: 6,000/1hr/face.</small>
2F 桌球區 Table Tennis	95元/小時/面 NT\$95/Hour/Table	桌球球具出租：50元/兩拍一球 <small>Equipment: 50/2 rackets and 1 ball</small>
撞球區 Billiards Area	離峰 90元/小時/檯 尖峰 110元/小時/檯 OFF-Peak: NT\$90/Hour/Table Peak: NT\$110/Hour/Table	場地費用含球具 <small>Equipment included in the fee</small>
私人訓練教室 Personal Training Room	200元/小時/人 NT\$200/Hour/People	入場請攜帶毛巾、著運動服及運動鞋 <small>Entrance Requirement: Wearing appropriate, sneakers and carrying towel.</small>
1F 室外攀岩場 Rock Climbing	離峰 45元/小時/場 尖峰 75元/小時/場 抱石體驗 50元/小時/人 上攀體驗 300元/半小時/人 OFF-Peak: NT\$45/Hour/Court Peak: NT\$75/Hour/Court Climbing Experience: NT\$50/Person Lapital Experience: NT\$300/30min/Person	需自備裝備且具備自保能力 需有本(它)國所核發之安檢卡 抱石體驗 撞球課程(需裝備) 撞球租借 20-80元 <small>Need to bring your own equipment and possess self-protection ability. Requirement: monthly and issued by International Sports Center. Equipment rental: 20-80 NT dollars</small>
室內溫水游泳池 Swimming Pool *身心障礙人士及其陪同者可免費使用	月會員 1,500元/35天(不限次數、時間，限本人使用) 優惠券 3,000元/30張(加贈5張貴賓券，不限本人使用) 全、票 100元/次/人 優待票【長者、陪同】50元/次/人 兒童票(7-12歲)75元/次/人、(4-6歲)50元/次/人 3歲(含)以下兒童：免費使用 Monthly Member: NT\$1,500/ No Limits for 35 days, Use on day of issue only Voucher: NT\$3,000/30 Vouchers (Plus 5 coupons, Not limited to my use) Adult: NT\$100 Senior and Accompany: NT\$50 Child: NT\$75/Limited 7-12 years of age. NT\$50/Limited 4-6 years of age. Children under 3 years of age are free to enter.	請自備泳衣、泳帽、毛巾 學生：國內有效之在學學生 長者：65歲以上(公益時段免費) 兒童：12歲以下(需有家長陪同) 陪同：僅供池畔陪同不可使用游泳池設施 全場、票、撞球租借須知 清場時段：每日上午10:00-10:30 <small>Please bring your own equipment and possess self-protection ability. Requirement: monthly and issued by International Sports Center. Student: Valid domestic student ID. Elderly: 65 years old and above (free during public hours). Children: Under 12 years of age. Must be purchased by a parent or guardian. Accompany: Only for poolside accompaniment, cannot use pool facilities. Full ticket, billiards rental notice. Cleaning time: Daily 10:00-10:30.</small>
B1 停車場(24H) Parking Lot(24H)	汽車 20元/小時 汽車月租 2,800元 機車 免費 NT\$20/Hour NT\$2,800/Month Motorcycle Parking Free	離峰 平日 06:00-18:00 假日 06:00-12:00 尖峰 平日 18:00-22:00 假日 12:00-22:00
課程教室 Aerobics Classroom	按課程規劃收費 Charge by Course	

公益時段(寒暑假、例假日、請定假日下午不開放)

- ◆ 高齡市民 (65歲以上市民與鶯歌新市55歲以上老人市民免費)
- ◆ 週一至週日上午時段8:00至10:00及週一至週五下午時段14:00至16:00開放免費進場使用游泳池及體適能中心
- ◆ 低收入市民 (需低收入戶證明文件)
- ◆ 週一至週日上午時段8:00至10:00及週一至週五下午時段14:00至16:00開放免費進場使用游泳池及體適能中心

FREE

體驗課程

●報名試營運體驗課。可獲得課程報名9折優惠券

TRX、肌力系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
09/30	日	Bungee Dance	10:30-11:30	Susu
		互動拳擊	15:30-16:30	FMA教練
10/01	一	綜合肌力訓練	14:30-15:30	Yi
		派對肌力	14:40-15:40	阿諺
		雕塑TRX	15:50-16:50	Lee
10/02	二	肌力體能	09:50-10:50	阿中
		TRX入門	18:30-19:30	Elim
10/03	三	TRX體能訓練	09:50-10:50	Elim
		Bungee Dance	14:40-15:40	Susu
10/04	四	肌力體能	10:10-11:10	阿中
		綜合肌力訓練	14:30-15:30	Yi
		互動拳擊	15:50-16:50	FMA教練
		墊上核心	17:20-18:20	Ellie
10/06	六	Bungee Dance	09:50-10:50	Susu
		樂齡體適能	10:00-11:00	Elim
		TRX心肺訓練	14:20-15:20	Elim
10/07	日	Bungee Dance	15:40-16:40	Susu
		互動拳擊	17:20-18:20	FMA教練
10/08	一	綜合肌力訓練	14:30-15:30	Yi
		雕塑TRX	15:50-16:50	Lee
10/09	二	TRX燃脂肌力	15:50-16:50	Elim
		TRX肌力體能	09:50-10:50	阿中
10/10	三	TRX懸吊肌力養成	14:30-15:30	Cindy
		Zumba+核心肌力養成	17:30-18:30	Cindy
		肌力體能	10:10-11:10	阿中
10/11	四	綜合肌力訓練	14:40-15:40	Yi
		互動拳擊	15:50-16:50	FMA教練
		NTC-徒手肌力	18:30-19:30	Elim

注意事項

- 所有課程上課時請自備乾淨運動鞋更換。
- 非兒童類課程限16歲以上報名，兒童課程限7~12歲報名。
- 伸展瑜珈、正位瑜珈需自備瑜珈磚兩個；毛巾肌力體能課程，需自備長度110CM運動毛巾；互動式拳擊，需自備白手套；兒童直排輪請穿著長襪、帶水壺和毛巾，並自備直排輪及護具(租借一次整套100元)。
- 本公司保留變更此券使用方式及權利。

預約課程看這裡!

- 報名時程：9/18-9/21，每日9:00-12:00及14:00-17:00
- 預約方式：電話(02)2674-9088 / LINE@ (ID: @tnx15930)
- 9/18-9/21每人限預約報名兩門體驗課程(需不同天)，試營運開始後(9/30-10/13)以當天現場排班報名為主，每人限報名當天課程一門。
- 不得代為報名課程/預約場地，所有場地使用及課程上課前皆須點名及核對身分證，如發現有當日重複報名/預約情形，將會取消當天所有報名/預約。
- 當日課程/場地最後報名預約至開始前10分鐘，逾期不受理。預約成功之課程/場地保留5分鐘，如未出席視為放棄。
- 其他注意事項須符合各項場地使用須知。

飛輪系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
09/30	日	有氣飛輪	10:30-11:30	雯雯
		有氣飛輪	17:20-18:20	軍皓
10/01	一	基礎飛輪	18:30-19:30	雯雯
		入門飛輪	14:50-15:50	亞瑟
10/02	二	入門飛輪	18:40-19:40	雯雯
		入門飛輪	14:50-15:50	亞瑟
10/04	四	輕鬆燃脂飛輪	14:50-15:50	亞瑟
		入門燃脂飛輪	18:50-19:50	Ellie
10/05	五	有氣飛輪	18:50-19:50	軍皓
		入門飛輪	10:10-11:10	軍皓
		基礎飛輪	14:30-15:30	Kai
10/06	六	肌耐力訓練-飛輪	16:10-17:10	Kai
		輕鬆燃脂飛輪	18:30-19:30	雯雯
10/07	日	肌力燃脂飛輪	18:30-19:30	軍皓
		入門飛輪	14:50-15:50	亞瑟
10/08	一	輕鬆燃脂飛輪	14:30-15:30	亞瑟
		入門飛輪	14:40-15:40	亞瑟
10/11	四	減脂燃脂飛輪	17:30-18:30	雯雯
		有氣飛輪	18:30-19:30	軍皓
10/12	五	入門飛輪	10:10-11:10	軍皓
		享樂開懷飛輪	14:40-15:40	Kai
		混合式訓練-飛輪	16:00-17:00	Kai

技擊系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
09/30	日	自由搏擊 Kickboxing	18:20-19:20	悍貓
		合氣道 (成人+兒童班)	18:40-19:40	呂承榮
10/02	二	合氣道(婦女班)	10:00-11:00	呂承榮
		合氣道 (成人+兒童班)	17:40-18:40	呂承榮
10/06	六	合氣道 (成人+兒童班)	10:00-11:00	呂承榮
		育樂詠春拳	15:50-16:50	華杰
		育樂詠春拳	17:20-18:20	華杰
10/07	日	自由搏擊 Kickboxing	18:50-19:50	悍貓
		跆拳道(兒童4+)	10:00-11:00	劉鈞哲
10/09	二	合氣道 (成人+兒童班)	18:40-19:40	呂承榮
		合氣道(婦女班)	10:00-11:00	呂承榮

幼兒系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
10/02	二	iSport幼兒體能 (3-6歲)	15:50-16:50	阿華
		活力幼兒足球 (2.5-5歲)	17:30-18:30	阿華
10/04	四	幼兒足球(4-5歲)	11:00-12:00	阿華
10/05	五	幼兒足球(4-5歲)	11:00-12:00	阿華
10/06	六	iSport幼兒體能 (3-6歲)	16:00-17:00	阿華
		活力幼兒足球 (2.5-5歲)	17:40-18:40	阿華

舞蹈系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
09/30	日	Zumba	10:30-11:30	葉馨鏘
		精雕肚皮舞	14:30-15:30	Lucy
		Freestyle	15:40-16:40	麵麵
		國標舞雙人技巧	17:30-18:30	藍牙
		Zumba	18:40-19:40	Cindy
10/01	一	Zumba	09:50-10:50	Cindy
		Zumba	10:10-11:10	Lulu
		Zumba	14:40-15:40	Lily
10/02	二	中東肚皮舞	14:30-15:30	Lucy
		Zumba	10:00-11:00	Lily
10/03	三	iEnergy	14:30-15:30	蜜蜜
		iDance	15:50-16:50	蜜蜜
		Zumba	18:40-19:40	葉馨鏘
10/04	四	華爾茲入門	18:50-19:50	藍牙
		Zumba	09:50-10:50	葉馨鏘
10/04	四	Hip Hop初級	18:30-19:30	MT
		初階肚皮舞	18:40-19:40	林家駒
10/05	五	Zumba	14:40-15:40	Cindy
		韓國男子MV	18:20-19:20	Jasper
		Zumba	18:30-19:30	葉馨鏘
10/07	日	Freestyle	14:30-15:30	麵麵
		韓國MV(女團)	18:50-19:50	Jasper
10/08	一	Zumba	14:20-15:20	Lily
		Hip Hop初級	18:40-19:40	MT
10/10	三	魅力肚皮舞	15:50-16:50	Lucy
		快樂學排舞	18:30-19:30	林家駒
		Zumba	18:40-19:40	葉馨鏘
		國標拉丁舞入門	18:50-19:50	藍牙
10/11	四	Zumba	09:50-10:50	葉馨鏘
		iEnergy	14:30-15:30	蜜蜜
		初階肚皮舞	18:30-19:30	林家駒
10/12	五	Zumba	18:40-19:40	葉馨鏘
		Zumba	10:00-11:00	Lily

瑜珈系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
09/30	日	空中瑜珈	10:30-11:30	蝴蝶
		活力瑜珈	14:40-15:40	小不
		陰陽瑜珈	15:50-16:50	小不
10/01	一	彼拉提斯	17:10-18:10	Angel
		骨盆腔推柔	18:20-19:20	Angel
10/02	二	空中瑜珈	18:50-19:50	蝴蝶
		空中瑜珈	14:50-15:50	小藍
10/05	五	伸展瑜珈	14:30-15:30	文瑋
		空中瑜珈	15:50-16:50	文瑋
		空中瑜珈	18:40-19:40	蝴蝶
10/07	日	伸展瑜珈	09:50-10:50	聖如
		正位練習	14:40-15:40	聖如
		空中瑜珈-反重力練習	14:50-15:50	小藍
10/08	一	瑜珈球與毛巾肌力雕塑	16:00-17:00	王玉俐
		空中瑜珈	18:30-19:30	蝴蝶
10/09	二	空中瑜珈-基礎入門	14:40-15:40	小藍
		瑜珈球與毛巾肌力雕塑	10:00-11:00	王玉俐
10/10	三	伸展瑜珈	14:40-15:40	文瑋
		空中瑜珈	15:50-16:50	文瑋
		空中瑜珈	18:50-19:50	蝴蝶
10/12	五	瑜珈提斯	18:50-19:50	Jenny
		活力瑜珈	14:30-15:30	小不
10/13	六	陰瑜珈	15:40-16:40	小不

兒童系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
09/30	日	兒童街舞	14:20-15:20	麵麵
10/05	五	兒童瑜珈	15:50-16:50	Jenny
10/07	日	兒童空瑜	17:20-18:20	蝴蝶
10/09	二	兒童街舞	15:50-16:50	麵麵
10/10	三	兒童Hip Hop初級	17:30-18:30	MT
10/12	五	兒童空瑜	17:20-18:20	蝴蝶

有氧系列

日期	星期	課程名稱	時間	老師
09/30	日	雕塑肌力有氧	10:30-11:30	圓圓
		熱舞有氧派對	10:00-11:00	沛沛
10/01	一	活力有氧	14:20-15:20	圓圓
		Zumba有氧	18:30-19:30	圓圓
10/02	二	拳擊有氧	15:50-16:50	Zoe
		塑身有氧	17:30-18:30	Angel
		拳擊有氧	18:40-19:40	Angel
10/05	五	活力有氧	09:50-10:50	Cindy
		舞動肌力有氧	10:00-11:00	沛沛
		有氧舞蹈	17:10-18:10	Jenny
10/06	六	iParty派對有氧	15:30-16:30	Sharon
		活力韻律有氧	17:30-18:30	王玉俐
10/07	日	熱舞有氧派對	10:00-11:00	沛沛
		Zumba爆汗有氧	14:40-15:40	圓圓
10/08	一	燃脂有氧	17:30-18:30	圓圓
		活力韻律有氧	10:00-11:00	王玉俐
10/11	四	印度風有氧	17:20-18:20	Ellie
		舞動肌力有氧	18:50-19:50	Ellie
		基礎舞動有氧	10:00-11:00	沛沛
10/12	五	拳擊有氧	10:00-11:00	Zoe
		瑜珈有氧	15:50-16:50	Jenny
10/13	六	iParty派對有氧	15:50-16:50	Sharon

●報名試營運體驗課。可獲得課程報名9折優惠券



瑜珈系列課程

● 報名試營運體驗課。可獲得課程報名 9 折優惠券

野地攀岩體驗班 6人/班

日期	星期	時間
09/30	日	10:00-12:00
		11:00-12:00
		13:00-14:00
		14:00-15:00
10/02	二	15:00-16:00
		11:00-12:00
		13:30-14:30
		14:30-15:30
10/04	四	15:30-16:30
		11:00-12:00
		13:30-14:30
		14:30-15:30
10/06	六	15:30-16:30
		11:00-12:00
		13:30-14:30
		14:30-15:30
10/07	日	15:30-16:30
		11:00-12:00
		13:00-14:00
		14:00-15:00
10/09	二	15:00-16:00
		11:00-12:00
		13:30-14:30
		14:30-15:30
10/11	四	15:30-16:30
		11:00-12:00
		13:30-14:30
		14:30-15:30
10/13	六	15:30-16:30
		11:00-12:00
		13:30-14:30
		14:30-15:30

● 6歲以上 穿著運動服裝

游泳課程

日期	星期	時間	課程名稱	人數
09/30	日	09:00-10:00	兒童 體驗班	12
		10:00-11:00	幼兒 體驗班	5
		14:00-15:00	成人 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
10/01	一	16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
		12:00-13:00	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
10/02	二	18:30-19:30	成人 體驗班	12
		12:00-13:00	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
10/03	三	12:00-13:00	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
		12:00-13:00	成人 體驗班	12
10/04	四	16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
		09:00-10:00	兒童 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
10/05	五	18:30-19:30	成人 體驗班	12
		09:00-10:00	兒童 體驗班	12
		10:00-11:00	幼兒 體驗班	5
		14:00-15:00	成人 體驗班	12
10/06	六	09:00-10:00	兒童 體驗班	12
		10:00-11:00	幼兒 體驗班	5
		14:00-15:00	成人 體驗班	12
		10:00-11:00	幼兒 體驗班	5
10/07	日	14:00-15:00	成人 體驗班	12
		09:00-10:00	兒童 體驗班	12
		10:00-11:00	幼兒 體驗班	5
		14:00-15:00	成人 體驗班	12
10/08	一	16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
		12:00-13:00	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
10/09	二	18:30-19:30	成人 體驗班	12
		12:00-13:00	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
10/10	三	18:30-19:30	成人 體驗班	12
		12:00-13:00	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
10/11	四	12:00-13:00	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		18:30-19:30	成人 體驗班	12
		16:30-17:30	兒童 體驗班	12
10/12	五	16:30-17:30	兒童 體驗班	12
		09:00-10:00	兒童 體驗班	12
		10:00-11:00	幼兒 體驗班	5
		14:00-15:00	成人 體驗班	12
10/13	六	10:00-11:00	幼兒 體驗班	5
		14:00-15:00	成人 體驗班	12
		09:00-10:00	兒童 體驗班	12
		10:00-11:00	幼兒 體驗班	5

成人-初級羽毛球 6人/班

日期	星期	時間	老師
09/30	日	16:00-17:00	邱峻瑜
		18:00-19:00	邱峻瑜
10/02	二	19:00-20:00	吳三峻
10/05	五	19:00-20:00	吳三峻
10/06	六	11:00-12:00	李秉鴻
		15:00-16:00	李秉鴻
10/07	日	14:00-15:00	李秉鴻
		16:00-17:00	李秉鴻
10/10	三	13:00-14:00	李秉鴻
		19:00-20:00	吳三峻
10/13	六	17:00-18:00	邱峻瑜
		19:00-20:00	邱峻瑜

兒童-初級羽毛球 6人/班

日期	星期	時間	老師
09/30	日	16:00-17:00	蕭兆倫
		18:00-19:00	蕭兆倫
10/06	六	11:00-12:00	邱峻瑜
		15:00-16:00	邱峻瑜
10/07	日	16:00-17:00	吳三峻
		17:00-18:00	蕭兆倫
10/13	六	19:00-20:00	蕭兆倫

兒童-初級壁球 6人/班

日期	星期	時間	老師
09/30	日	10:00-11:00	林啟堂教練團
10/06	六	18:00-19:00	林啟堂教練團
10/07	日	11:00-12:00	徐愷駿
		18:00-19:00	林啟堂教練團
10/10	三	14:00-15:00	徐愷駿
10/13	六	18:00-19:00	林啟堂教練團

游泳課程簡介

- 教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳姿勢四式自由式、仰式、蛙式、蝶式教學、姿勢調整、水中安全自救課程等循序漸進方式指導，並依據教育部頒訂全國游泳能力分級標準授課每堂課60分鐘。
- 安全維護：每班至多12人分配一名教練，身高未達120公分學員，本館備有水中教學椅，教學用標準池深度為120-150公分，長度50公尺，8個水梯寬，全時段保安隊合格救生員維護全體泳者安全。
- 專業師資：三篇國民運動中心每位教練皆經過嚴格篩選及專業培訓，擁有合格的教練證照，教學時強調愛心、耐心及關心。
- 游泳之團體課程：上課前15分鐘開放已預約學員從B1服務台入場。

成人-初級壁球 6人/班

日期	星期	時間	老師
09/30	日	14:00-15:00	林啟堂教練團
		10:00-11:00	林啟堂教練團
10/01	一	15:00-16:00	徐愷駿
		18:00-19:00	李莉莉
10/02	二	10:00-11:00	徐愷駿
		15:00-16:00	林啟堂教練團
10/03	三	18:00-19:00	林啟堂教練團
		15:00-16:00	林啟堂教練團
10/04	四	18:00-19:00	林啟堂教練團
		15:00-16:00	林啟堂教練團
10/05	五	18:00-19:00	林啟堂教練團
		15:00-16:00	林啟堂教練團
10/06	六	14:00-15:00	林啟堂教練團
		10:00-11:00	林啟堂教練團
10/07	日	10:00-11:00	林啟堂教練團
		18:00-19:00	林啟堂教練團
10/09	二	10:00-11:00	徐愷駿
		18:00-19:00	李莉莉
10/11	四	10:00-11:00	徐愷駿
		14:00-15:00	林啟堂教練團
10/12	五	16:00-17:00	林啟堂教練團
		18:00-19:00	林啟堂教練團
10/13	六	15:00-16:00	林啟堂教練團

兒童-初級直排輪 15人/班

日期	星期	時間	老師
09/30	日	09:00-10:00	郭則寬
10/02	二	11:00-12:00	郭則寬
		13:00-14:00	郭則寬
10/04	四	17:00-18:00	盧威辰
		17:00-18:00	盧威辰
10/06	六	13:00-14:00	郭則寬
		15:00-16:00	郭則寬
10/09	二	17:00-18:00	盧威辰
		17:00-18:00	盧威辰
10/11	四	17:00-18:00	盧威辰
		17:00-18:00	盧威辰
10/13	六	09:00-10:00	郭則寬
		11:00-12:00	郭則寬

成人-初級桌球 8人/班

日期	星期	時間	老師
09/30	日	15:00-16:00	郭則寬
10/02	二	19:00-20:00	盧威辰
		19:00-20:00	盧威辰
10/04	四	09:00-10:00	郭則寬
		09:00-10:00	郭則寬
10/06	六	11:00-12:00	郭則寬
		11:00-12:00	郭則寬
10/09	二	19:00-20:00	盧威辰
		19:00-20:00	盧威辰
10/11	四	19:00-20:00	盧威辰
		19:00-20:00	盧威辰
10/13	六	13:00-14:00	郭則寬
		15:00-16:00	郭則寬

兒童-初級桌球 8人/班

日期	星期	時間	老師
09/30	日	09:00-10:00	郭則寬
		11:00-12:00	郭則寬
10/02	二	17:00-18:00	盧威辰
		17:00-18:00	盧威辰
10/04	四	17:00-18:00	盧威辰
		17:00-18:00	盧威辰
10/06	六	13:00-14:00	郭則寬
		15:00-16:00	郭則寬
10/09	二	17:00-18:00	盧威辰
		17:00-18:00	盧威辰
10/11	四	17:00-18:00	盧威辰
		17:00-18:00	盧威辰
10/13	六	09:00-10:00	郭則寬
		11:00-12:00	郭則寬

兒童-進階直排輪 15人/班

日期	星期	時間	老師
10/05	五	18:00-19:00	小P
10/10	三	14:00-15:00	Apple
10/12	五	15:00-16:00	小P



個人教練班-試營運搶先報!

9/30~10/13試營運期間：
個人教練班同一人一次報名兩期 8折(可混搭)。
Q：什麼是教練班？
A：可以為您客製化訓練、還可以自由選擇上課的時間喔!!

游泳/體適能/籃球 羽球/桌球/撞球 壁球/攀岩

游泳、體適能及球類課程-個人教練班

課程名稱	上課時間	費用
一對一 教練班	堂數：十堂課共10小時 時間：需配合現場時段與教練預約	12,000元/人
一對二 教練班	堂數：十堂課共10小時 時間：需配合現場時段與教練預約	7,000元/人
一對三 教練班	堂數：十堂課共10小時 時間：需配合現場時段與教練預約	5,000元/人
一對四 教練班	堂數：十堂課共10小時 時間：需配合現場時段與教練預約	4,000元/人
教練班單堂體驗	堂數：單堂 時間：需配合現場時段與教練預約	1,500元/堂