

12月課程

雙雙對對最相配！
兩人報同門課程9折
四人同報一門課程85折優惠
(以上優惠不適用單堂課程)

報名時間：11/19-11/30

肌力系列課程 Strength Exercises

*12/22停課不停館

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
G061330	全方位雕塑 (器材費另計)	*六	13:30-14:30	4	\$ 720	\$ 200	小宇
G071840	全方位雕塑 (器材費另計)	日	18:40-19:40	5	\$ 900	\$ 200	謝大哲

TRX系列課程 Total body Resistance exercise

*12/22停課不停館

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
T011000	TRX燃脂肌力	一	10:00-11:00	5	\$ 1,500	\$ 350	YOKO
T020850	TRX懸吊訓練	二	08:50-09:50	4	\$ 1,200	\$ 350	歐歐
T041840	TRX肌力與體能	四	18:40-19:40	4	\$ 1,600	\$ 450	Josh
T041950	懸吊TRX		19:50-20:50	4	\$ 1,600	\$ 450	阿Q
T051950	TRX肌力與體能	五	19:50-20:50	4	\$ 1,600	\$ 450	Josh
T061440	TRX肌力與體能	*六	14:40-15:40	4	\$ 1,400	\$ 400	Josh

飛輪系列課程 Spinning

*12/22停課不停館

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
F011950	心肺飛輪	一	19:50-20:50	5	\$ 1,250	\$ 300	台富
F021550	肌耐力飛輪	一	15:50-16:50	4	\$ 600	\$ 180	台富
F021950	享瘦飛輪	一	19:50-20:50	4	\$ 1,000	\$ 300	Monkey
F031950	快樂燃脂飛輪	三	19:50-20:50	4	\$ 1,000	\$ 300	Kiwi
F041840	入門飛輪	四	18:40-19:40	4	\$ 1,000	\$ 300	Monkey
F061000	入門飛輪	*六	10:00-11:00	4	\$ 720	\$ 200	阿Q
F061110	基礎訓練飛輪		11:10-12:10	4	\$ 720	\$ 200	Kiwi
F061440	快樂燃脂飛輪		14:40-15:40	4	\$ 720	\$ 200	Kiwi
F061950	入門飛輪		19:50-20:50	4	\$ 720	\$ 200	謝大哲
F071950	入門飛輪	日	19:50-20:50	5	\$ 900	\$ 200	Monkey

注意事項

1. 需親臨本場館櫃檯報名，可先以電話詢問是否額滿。
2. 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。
3. 如需退費須備妥發票，如為刷卡繳費請須持原信用卡與簽單，上若述條件缺一者恕無法完成退費手續。
● 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%
4. 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣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。
5. 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公佈為主，為保障您的權益，請密切注意通知，本場館保有課程報名之最終解釋，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利。

瑜珈系列課程YOGA

*12/22停課不停館

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
Y011000	修復瑜珈	一	10:00-11:00	5	\$ 750	\$ 180	小廷
Y011000	輔助瑜珈		10:00-11:00	5	\$ 750	\$ 180	Linda
Y011110	空中瑜珈Aerial yoga		11:10-12:10	5	\$ 1,500	\$ 350	Isabella
Y011330	脈輪瑜珈		13:30-14:30	5	\$ 750	\$ 180	巧純
Y011730	覺知瑜珈		17:30-18:30	5	\$ 1,000	\$ 250	小蘭
Y021000	皮拉提斯	二	10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	鏞暉
Y021000	瑜珈提斯		10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	吉鵝
Y021110	正位瑜珈		11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	吉鵝
Y021730	入門瑜珈		17:30-18:30	4	\$ 800	\$ 250	小穎
Y021840	健康舒活		18:40-19:40	4	\$ 800	\$ 250	金華
Y030850	核心強化皮拉提斯	三	08:50-09:50	4	\$ 600	\$ 180	Orange
Y031000	脊椎螺旋		10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	Orange
Y031110	墊上核心		11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	小珮
Y031440	Flow流動瑜珈		14:40-15:40	4	\$ 600	\$ 180	Linda
Y031730	覺知瑜珈		17:30-18:30	4	\$ 800	\$ 250	小蘭
Y031950	修復瑜珈		19:50-20:50	4	\$ 800	\$ 250	小廷
Y031950	呼吸與陰瑜珈		19:50-20:50	4	\$ 800	\$ 250	小圓
Y031950	空中瑜珈		19:50-20:50	4	\$ 1,600	\$ 450	筱晴
Y041000	體適能瑜珈	四	10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	吉鵝
Y041000	活力瑜珈		10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	Jen
Y041110	陰陽瑜珈		11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	Jen
Y041110	流動瑜珈		11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	吉鵝
Y041730	整體美型脊椎瑜珈		17:30-18:30	4	\$ 800	\$ 250	靜馨
Y041840	康健舒活瑜珈		18:40-19:40	4	\$ 800	\$ 250	靜馨
Y041840	健康舒活		18:40-19:40	4	\$ 800	\$ 250	金華
Y051000	核心強化皮拉提斯		10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	Orange
Y051000	Flow流動瑜珈	10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	Linda	
Y051110	脊椎螺旋	五	11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	Orange
Y051110	空中瑜珈Aerial yoga		11:10-12:10	4	\$ 1,200	\$ 350	Isabella
Y051440	輔助瑜珈		14:40-15:40	4	\$ 600	\$ 180	Linda
Y051440	瑜珈伸展		14:40-15:40	4	\$ 600	\$ 180	Kate
Y051550	阿斯坦加瑜珈		15:50-16:50	4	\$ 600	\$ 180	Kate
Y051840	脈輪瑜珈		18:40-19:40	4	\$ 800	\$ 250	巧純
Y051950	修復瑜珈		19:50-20:50	4	\$ 800	\$ 250	小廷
Y061110	空中瑜珈		*六	11:10-12:10	4	\$ 1,400	\$ 400
Y061550	空中瑜珈Aerial yoga		15:50-16:50	4	\$ 1,400	\$ 400	Isabella
Y071000	基礎瑜珈	日	10:00-11:00	5	\$ 900	\$ 200	Janis
Y071110	孕婦瑜珈		11:10-12:10	5	\$ 900	\$ 200	Janis
Y071840	瑜珈球		18:40-19:40	5	\$ 900	\$ 200	Kate

有氧/舞蹈系列課程 Aerobic/Dance

*12/22停課不停館

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
J020850	Zumba	一	08:50-09:50	4	\$ 600	\$ 180	大芯
J021000	iPARTY	一	10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	尤雪
J041950	iPARTY	四	19:50-20:50	4	\$ 800	\$ 250	尤雪
J051330	雕塑有氧	五	13:30-14:30	4	\$ 600	\$ 180	小珮
J061000	基礎有氧	*六	10:00-11:00	4	\$ 720	\$ 200	小宇
J061110	燃脂有氧		11:10-12:10	4	\$ 720	\$ 200	小宇
J071000	iWALK愛健走有氧	日	10:00-11:00	5	\$ 900	\$ 200	將將
J071110	iPARTY愛派對有氧		11:10-12:10	5	\$ 900	\$ 200	將將

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
D031440	中東肚皮舞	三	14:40-15:40	4	\$ 600	\$ 180	高宜君
D041110	中東肚皮舞	四	11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	高宜君
D041550	成人基礎熱舞街舞		15:50-16:50	4	\$ 600	\$ 180	于軒
D041950	成人舞蹈		19:50-20:50	4	\$ 800	\$ 250	王冠然

拳擊系列課程 Boxing

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
B011550	楊家老架熊氏太極拳	一	15:50-16:50	5	\$ 750	\$ 180	黃俊維
B021550	楊家老架熊氏太極拳	二	15:50-16:50	4	\$ 600	\$ 180	黃俊維

兒童/幼兒系列課程 Children

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師	備註
C011440	兒童少林武術	一	14:40-15:40	5	\$ 1,500	\$ 350	黃俊維	7-12歲
C021840	幼兒體能	二	18:40-19:40	4	\$ 1,600	\$ 450	Nemo	2-6歲
C041910	幼兒體能	四	09:10-09:50	4	\$ 1,200	\$ 350	楊承運	
C041840	幼兒律動		18:40-19:40	4	\$ 1,600	\$ 450	王冠然	

才藝系列課程 Art classes

課程代碼	課程名稱	星期	時間	堂數	單月費用	單堂費用	老師
CR011800	成人烏克麗麗	一	18:00-19:30	5	\$ 1,500	\$ 350	達觀
CR031000	陶笛魔法屋	三	10:00-12:00	4	\$ 1,200	\$ 350	玉米
CR041800	兒童烏克麗麗	四	18:00-19:30	4	\$ 1,200	\$ 350	達觀
CR060850	兒童烏克麗麗	日	08:50-10:20	5	\$ 1,350	\$ 320	達觀
CR061030	成人烏克麗麗		10:30-12:00	5	\$ 1,350	\$ 320	達觀

烏克麗麗材料費 50元另計(不含樂器錢)·自備烏克麗麗或老師代購
陶笛材料費 100元另計(自備陶笛或老師協助購買)

12月課程

雙雙對對最相配！
兩人報同門課程9折
四人同報一門課程85折優惠

12/22(六) 停課不停館

1. 請根據本場課程報名，可先以電話詢問是否額滿。
2. 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。
3. 如欲退還保證金款項，如高爾夫繳費請持原信用卡與收單，上述條件缺一者恕無法完成退費手續。
(1) 退費金額計算方式：
退費金額 = 【當期該課程總費用 - (當期該課程單堂原價 × 已使用堂數)】 - 違約金
違約金 = 【當期該課程總費用 - (當期該課程單堂原價 × 已使用堂數)】 × 20%
(2) 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費、匯堂與、地費、暴雨等天災均依新北市政府或行政院人事行政局布告規定標準辦理，本場館不另行通知，補課方式另行公告於練習場專員及頁網。
(3) 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲團專頁及官網公佈為主，為保障您的權益，請密切注意通知。本場館保有課程報名之最終解釋，可隨時調整原有課程報名、堂數、教室更換及更換教練等權利。

籃球 系列課程 Basketball

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
兒童籃球團體班	一	18:00-20:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
幼兒籃球團體班	四	18:40-19:40	8	\$ 2,400/人	3-7歲
幼兒籃球團體班	六	18:00-19:00	8	\$ 2,400/人	3-7歲
幼兒籃球團體班	日	18:00-19:00	8	\$ 2,400/人	3-7歲
兒童籃球初階班	六	08:00-10:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
兒童籃球初階班	日	08:00-10:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
兒童籃球進階班	六	19:00-21:00	8	\$ 3,200/人	國小4年級以上
兒童籃球進階班	日	19:00-21:00	8	\$ 3,200/人	國小4年級以上

羽球 系列課程 Badminton

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
兒童羽球團體班	二	17:00-19:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人羽球團體班	二	19:00-21:00	8	\$ 3,200/人	
兒童羽球團體班	六	10:00-12:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
兒童羽球團體班	日	10:00-12:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人羽球團體班	日	19:00-21:00	8	\$ 3,200/人	

桌球 系列課程 Table tennis

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
兒童桌球團體班	一	18:00-20:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
兒童桌球團體班	三	18:00-20:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人桌球團體班	二	18:00-20:00	8	\$ 3,200/人	
兒童桌球團體班	日	10:00-12:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人桌球團體班	日	14:00-16:00	8	\$ 3,200/人	

球類家教班 系列課程 Tutor

課程名稱	費用	堂數
一對一家教班	\$ 1,200/人	堂數10堂課共10小時，配合教練時間，1個月上完
一對二家教班	\$ 7,000/人	
一對三家教班	\$ 5,000/人	
單堂試教家教班	\$ 1,200/人	單堂，配合教練時間
	\$ 700/人	
	\$ 500/人	

游泳系列課程 Swim (團體)

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
幼兒團體班	三、五	16:00-17:00	6	\$ 2,700	滿3人即可開班(3-6歲)
		17:00-18:00	6	\$ 2,700	
	六、日	09:00-10:00	6	\$ 2,700	
		10:00-11:00	6	\$ 2,700	
兒童團體班	二、四	18:00-19:00	10	\$ 3,500	滿6人即可開班(7-12歲)
		19:00-20:00	10	\$ 3,500	
	六、日	10:00-11:00	10	\$ 3,500	
		11:00-12:00	10	\$ 3,500	
成人團體班	一、三	19:00-20:00	10	\$ 3,000	滿6人即可開班
	二、四	20:00-21:00	10	\$ 3,000	
	六、日	09:00-10:00	10	\$ 3,000	
女性團體專班	二、五	19:00-20:00	10	\$ 3,200	滿6人即可開班 無年齡限制
	六、日	10:00-11:00	10	\$ 3,200	
公益長青班	一至五	10:00-11:00	5	\$ 1,000	滿6人即可開班 65歲即符合資格
		11:00-12:00	5	\$ 1,000	
天使班	-	須配合現場時段 與教練預約	10	\$ 1,000/堂	此課程專為身心障礙者量身訂做 恕不接受多人

游泳系列課程 Swim (家教班)

課程名稱	時間	費用
一對一教練班	堂數 10堂課共10小時 時間 須配合現場時段與教練預約	\$ 12,000/人
一對二教練班		\$ 7,000/人
一對三教練班		\$ 5,000/人
一對四教練班		\$ 4,000/人
一對一單堂體驗	堂數 單堂	\$ 1,500/人
一對二單堂體驗		\$ 900/人
一對三單堂體驗	時間 須配合現場時段與教練預約	\$ 600/人
一對四單堂體驗		\$ 500/人

攀岩課程

Rock Climbing

我們提供的不只是攀岩技術傳授！更精確的說是「勇氣」以及對「壓力」掌控的培養，讓參加者在力爭向上的努力過程中，提升自我肯定、增加自信心，使其能應用於生活中。

團體包場 (學校、企業)

週二至週五 ※需提前預約※

可預約時段	人數	上攀(1.2m)	備註
上午 09:00-12:00間	20人 以內	每場次60分鐘 NT\$6,000元(非學校團體)	5、6月 12、1月 為學校訂場旺季 敬請即早預約 (訂場皆含 教員及裝備)
下午 13:00-16:00間		學校優惠價\$4,000元 (非寒暑假，週二至週五)	

藉由攀岩互助的特性做為團隊訓練或成長營非常新穎及有效，歡迎來電洽詢!!

持有證照者

開放時間	時段	收費標準	備註
週二至週五	18:00-21:00	每位/時段 250元	每位有證照者最多 可帶3位無證照者入 場，並可租借裝備。
週六日 國定假日	13:00-17:00	學生優惠 180元 (持國內有校學生證)	

體驗攀岩

(適合無證照者，8歲以上即可，有提供裝備)

開放時間	每週六日 或 國定假日	
時段	13:00-17:00	每30分鐘一場
價格1	家長或親友拉繩 每位/場 300元 (教練從旁協助)	
價格2	另聘教練拉繩 每位/場 400元	
價格3	雙人互相拉繩 (須滿13歲以上) 二人/小時 共500元	

裝備租借

攀岩鞋	50元
吊帶	100元
ATC+大D	80元

課程介紹

課程	內容	費用
成人 基礎攀岩課程	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容包含攀岩常識、岩場安全觀念、基本裝備介紹、繩結教學、攀登確保教學、基礎上攀教學、確保綜合練習。 可於課程結束後可和教練約時間考核頂繩(top roping)確保證。 滿四人即可開課，開課時間請洽詢教練。 上課期間，學員可預約練習免費入場攀登及使用相關裝備。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 3,600元
成人 先鋒攀岩課程	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容包含先鋒攀登(含掛繩方法、先鋒墜落練習)、先鋒確保(含確保動作、站位、抱石確保、重墜落確保練習)。 可於課程結束後可和教練約時間考核先鋒(leading)確保證。 滿四人即可開課，開課時間請洽詢教練。 上課期間，學員可預約練習免費入場攀登，裝備需自備。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 4,800元
成人 進階攀岩課程	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容包含確保點架設(含上方確保點評估、架設)、系統轉換(含上升轉下降、過結訓練、上方確保)、先鋒撤退(含自我確保、雙繩垂降、器材回收)。 滿四人即可開課，開課時間請洽詢教練。 上課期間，學員可預約練習免費入場攀登，裝備需自備。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 4,800元
攀岩個人教練	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容將客製化，時間為2個月內 上課期間，學員可預約練習免費入場攀登，裝備需自備。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 8,000元

