



新北市鶯歌運動公園

New Taipei City Yingge Sports Park

09 - 10

2018 雙月期課

NO.005



新北市鶯歌運動公園

【電話】(02)8678-2677

【傳真】(02)8678-2676

【地址】239 新北市鶯歌區館前路250號



8/4-8/17 舊生提前卡位~

▶ 舊生原班續報9折

先報有保障~

8/11-8/17 一起來團報!!

▶ 不分新舊生，6人(含)以上一次團報同一課程，可享8折優惠

8/18-8/31 紅綠大放送!!

▶ 買●紅標課程送○綠標課程(結帳以價高者計算)

▶ 同一人一次報名2門9折、3門85折、4門8折

▶ 兒童/幼兒課程：同一人一次報名2門8折



注意事項

1. 如課程遇9/24(一)中秋節、10/10國慶日(三)則停課一次。
2. 所有優惠不得同時使用。
3. 六人(含)以上團體報名需於報名當天同時完成繳費，恕不保留名額及私人因素退費。
4. 需親臨本場館櫃檯報名，可先以電話詢問課程是否額滿。
5. 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。
6. 如需退費須備妥發票、如為刷卡繳費請須待原信用卡與簽單，上若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%

- (2)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。
- (3)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。

報名前請先閱讀以下注意事項

1. 所有課程上課時請自備乾淨運動鞋更換。
2. 拳擊有氧、肌力有氧類、TRX類課程、瑜珈類所有課程，請自備瑜珈墊(租借1次50元)；伸展瑜珈、正位練習需自備瑜珈磚兩個；毛巾肌力雕塑課程，需自備長度110CM運動毛巾及瑜珈墊；寶萊塢印度風雕塑有氧，需自備輕啞鈴一對(一對約1.4KG)；互動式拳擊，需自備白手套；兒童/幼幼直排輪請穿著長襪、帶水壺和毛巾，並自備直排輪及護具(租借一次整套100元)。
3. 如課程未開成，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。
4. 確定報名後，即表示已閱讀、瞭解並同意接受本場館條款之現有與未來衍生之服務項目與所有內容。

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師	紅 / 綠標
一	初階飛輪	11:00-11:50	8	960	M	
	進階飛輪	13:30-14:20	8	960	M	
	進階飛輪	15:30-16:20	8	960	M	
	入門飛輪	16:30-17:20	8	960	亞瑟	●
	飛輪有氧	21:00-21:50	8	1,200	軍皓	●
二	入門飛輪※	19:00-19:50	8	1,600	Ellie	
	下半身雕塑飛輪※	21:00-21:50	8	1,200	雯雯	●
三	基礎飛輪	10:00-10:50	8	960	Kai	●
	樂活燃脂飛輪※	11:00-11:50	7	840	Kai	●
四	輕鬆燃脂飛輪	11:00-11:50	8	960	亞瑟	●
	大滿貫燃脂	16:30-17:20	8	960	亞瑟	●
	入門飛輪	20:00-20:50	8	1,600	亞瑟	●
	燃脂飛輪	21:00-21:50	8	1,200	亞瑟	●
	瘦身飛輪	15:30-16:20	8	960	阿諺	●
五	間歇飛輪	16:30-17:20	8	960	阿諺	●
	輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	8	1,600	雯雯	●
	燃脂飛輪	21:00-21:50	8	1,200	Ellie	●
六	入門飛輪	11:00-11:50	9	1,350	雯雯	●
	飛輪有氧	14:30-15:20	9	1,350	軍皓	●
	肌力燃脂飛輪	19:00-19:50	9	1,350	軍皓	●
日	入門飛輪	20:00-20:50	9	1,350	雯雯	●
	基礎飛輪	09:00-09:50	9	1,350	Kai	●
	入門飛輪	19:00-19:50	9	1,350	雯雯	●

※ 第二週(9/11)開始上課之課程：入門飛輪、下半身雕塑飛輪

※ 第二週(9/12)開始上課之課程：樂活燃脂飛輪



TRX肌力系列

Total body Resistance eXercise



豐富多樣的拳擊、肌力課程，還有風靡全球的TRX懸吊訓練，讓你同時增強平衡感、增加肌肉量、訓練核心肌群！本期課程特別邀請FMA團隊的專業教練開設全新課程，想要運動不如馬上行動！

FMA 教練

ACE - CPT指導員證照 (American Council on Exercise美國運動協會)
FCA Certified MMA4Fitness Coach Level-1 新合格鬥門適能初級教練
B級柔道教練、C級足球教練、C級游泳教練、C級角力教練

教學經驗
12年 - 幼兒體能、孩童武術
9年 - 游泳、田徑、足球、重量訓練
8年 - 柔道、角力、柔術、聯合武術

中等教育體育教師證
FMA Kickboxing for Personal Trainers
FMA MMA Conditioning



Foundation Movement Academy

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師	紅 / 綠標
一	TRX肌力循環班	11:10-12:10	8	2,000	麗恩	
	基礎TRX	17:30-18:30	8	2,400	Lee	●
	雕塑TRX	18:40-19:40	8	2,800	Lee	●
	爆汗TRX	19:50-20:50	8	2,800	Lee	●
二	墊上核心	14:40-15:40	9	1,080	阿諺	●
	塑身核心肌力※	18:40-19:40	8	2,800	雷克斯	
	激瘦TRX懸吊訓練※	19:50-20:50	8	2,800	雷克斯	
	核心TRX	21:00-22:00	9	2,700	雷克斯	●
三	自由搏擊KickBoxing	21:00-22:00	9	1,350	悍貓	●
	墊上核心	11:10-12:10	8	960	阿諺	●
	TRX搶救曲線※	18:40-19:40	7	2,450	麗恩	
四	TRX搶救曲線※	19:50-20:50	7	2,450	麗恩	
	初階TRX	11:10-12:10	8	2,000	M	
	初階TRX	13:30-14:30	8	2,000	M	
	深度肌力減重	17:30-18:30	8	2,000	FMA教練	●
	塑身TRX	17:30-18:30	8	2,400	雷克斯	●
	互動式拳擊	18:40-19:40	8	2,400	FMA教練	●
	初階TRX懸吊訓練	18:40-19:40	8	2,800	雷克斯	●
	TRX肌力與體能	19:50-20:50	8	2,800	FMA教練	●
	循環核心肌力	19:50-20:50	8	2,800	雷克斯	●
	互動式拳擊	21:00-22:00	8	2,000	FMA教練	●
	燃脂拳擊	21:00-22:00	8	1,200	雷克斯	●

※ 第二週(9/11)開始上課之課程：激瘦TRX懸吊訓練、塑身核心肌力

※ 第二週(9/12)開始上課之課程：TRX搶救曲線

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師	紅 / 綠標
五	墊上核心	17:30-18:30	8	1,200	Ellie	●
	伸展入門TRX	08:50-09:50	9	2,700	雷克斯	●
	初階TRX懸吊訓練	10:00-11:00	9	2,700	雷克斯	●
	激瘦TRX	11:10-12:10	9	2,700	雷克斯	●
六	甩油拳擊	13:30-14:30	9	2,250	FMA教練	●
	MMA體適能	14:40-15:40	9	2,250	FMA教練	●
	TRX懸吊訓練	18:40-19:40	9	2,700	YI	●
	自由搏擊KickBoxing	21:00-22:00	9	1,350	悍貓	●
日	深度肌力	08:50-09:50	9	2,250	FMA教練	●
	燃脂肌力	11:10-12:10	9	2,250	FMA教練	●
	甩油拳擊	13:30-14:30	9	2,250	FMA教練	●
	燃脂肌力	14:40-15:40	9	2,250	FMA教練	●
	MMA體適能	15:50-16:50	9	2,250	FMA教練	●
	燃脂肌力	17:30-18:30	9	2,250	FMA教練	●
	甩油拳擊	18:40-19:40	9	2,250	FMA教練	●
	深度肌力	19:50-20:50	9	2,250	FMA教練	●
	燃脂肌力	21:00-22:00	9	2,250	FMA教練	●
	自由搏擊KickBoxing	21:00-22:00	9	1,350	悍貓	●

公益課程

區域	對象	時段
公益時段	全館設施	身心障礙者 (可由一位監護人或必要之陪同者陪同) ★ 憑身心障礙手冊，可全時段免費使用場館設施。 ★ 場地使用開放前一天預約(今天可預約明天)，使用當日憑證至服務台登記辦理。
	體適能中心	高齡長者(65歲以上) 原住民(55歲以上) 低收入戶民眾 ★ 憑身分證證明文件公益時段免費使用體適能中心。 ★ 公益時段：週一至週日08:00-10:00 週一至週五14:00-16:00 (寒暑假、例假日、國定假日僅開放早上08:00-10:00時段。)

對象	課程	時間
高齡長者(65歲以上) 原住民(55歲以上) 低收入戶民眾 身心障礙者 (可由一位監護人或必要之陪同者陪同)	公益樂齡體適能班	週一 10:00-11:00
	公益羽球課	週二 18:00-20:00
	公益飛輪課	週三 10:00-10:50
	公益復健瑜珈提斯	週四 10:00-11:00
★ 憑身分證證明文件免費報名課程		★ 每人限報一門公益課程

瑜珈系列

YOGA



豐富專為喜愛瑜珈的你所設計的課程，瑜珈可以雕塑你的身型、改善你的姿勢、增強全身耐力及柔軟度，舒緩你的心靈、放鬆你的身心，釋放你一整天的壓力！還有最受學員歡迎的空中瑜珈課程，等你來嘗試！

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師	紅 / 綠標
一	伸展瑜珈	10:00-11:00	8	960	陳聖如	
	空中瑜珈	13:30-14:30	8	2,000	小藍	
	空中瑜珈	14:40-15:40	8	2,000	小藍	
	伸展瑜珈	21:00-22:00	8	1,200	陳聖如	
二	皮拉提斯	08:50-09:50	9	1,080	Angel	●
	正位練習	10:00-11:00	9	1,080	陳聖如	
	空中瑜珈 ✘	18:40-19:40	8	2,800	蝴蝶	
三	舒緩伸展瑜珈 ✘	10:00-11:00	7	840	Becky	
	體態雕塑皮拉提斯 ✘	11:10-12:10	7	840	Becky	
	皮拉提斯	19:50-20:50	8	1,440	Angel	●
	脊椎骨盆柔軟瑜珈	21:00-22:00	8	1,200	Angel	●
四	空中瑜珈	10:00-11:00	8	2,000	kico	●
	瑜珈提斯	10:00-11:00	8	960	Becky	
	空中瑜珈	10:00-11:00	8	2,000	詹文琇	●
五	瑜珈伸展	11:10-12:10	8	960	詹文琇	●
	體態雕塑皮拉提斯	11:10-12:10	8	960	Becky	
	放鬆延展	19:50-20:50	8	1,440	Angel	
	寰宇瑜珈	21:00-22:00	8	1,200	Angel	●

※ 第二週(9/11)開始上課之課程：空中瑜珈

※ 第二週(9/12)開始上課之課程：舒緩伸展瑜珈、體態雕塑皮拉提斯、空中瑜珈



新北市鶯歌運動公園
New Taipei City Yingge Sports Park

新北市鶯歌運動公園
New Taipei City Yingge Sports Park

新北市鶯歌運動公園
New Taipei City Yingge Sports Park



有氧/舞蹈

Aerobic/Dance



豐富多元的課程，透過歡樂的音樂讓你不由自主地想扭動身體，簡單的舞步就達到鍛鍊的效果，同時也可以達到愉悅身心的神奇效果！

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師	紅 / 綠標
一	Zumba	13:30-14:30	8	960	Cindy	
	拳擊有氧	18:40-19:40	8	1,440	Zoe	
	快樂學排舞	18:40-19:40	8	1,440	林家昀	●
	融合風肚皮舞	19:50-20:50	8	1,440	林家昀	●
	男團MV	19:50-20:50	8	1,440	Jasper	●
	精雕肚皮舞	11:10-12:10	9	1,080	Lucy	●
二	熱舞派對 ✘	15:50-16:50	8	960	阿諺	●
	拳擊有氧 ✘	18:40-19:40	8	1,440	Zoe	
	舞動肌力有氧 ✘	21:00-22:00	8	1,200	Ellie	
三	Zumba ✘	13:30-14:30	7	840	葉馨鎂	●
	拳擊有氧 ✘	18:40-19:40	7	1,260	Zoe	
	Zumba	19:50-20:50	8	1,440	Cindy	●
	Zumba ✘	21:00-22:00	7	1,050	Cindy	●
	拳擊有氧	08:50-09:50	8	960	Zoe	●
四	魅力體雕肚皮舞	11:10-12:10	8	960	Lucy	●
	瘦身有氧	18:40-19:40	8	1,440	Angel	
	Zumba	19:50-20:50	8	1,440	葉馨鎂	●
	瘦身肚皮舞	19:50-20:50	8	1,440	Angel	●
五	Zumba	08:50-09:50	8	960	Lulu	
	Zumba	10:00-11:00	8	960	Lulu	
	EZ有氧	18:40-19:40	8	1,440	Ellie	
	寶萊塢印度風雕塑有氧	19:50-20:50	8	1,440	Ellie	
六	毛巾肌力雕塑伸展	08:50-09:50	9	1,350	王玉俐	
	韻律有氧	10:00-11:00	9	1,350	王玉俐	
	韓流MV	18:30-20:00	9	2,025	Jasper	●
	Zumba	19:50-20:50	9	1,350	葉馨美	
	流行街舞	19:50-20:50	9	1,350	麵麵	●

※ 第二週(9/11)開始上課之課程：熱舞派對、拳擊有氧、舞動肌力有氧

※ 第二週(9/12)開始上課之課程：Zumba(葉馨鎂)、拳擊有氧、Zumba(Cindy)



兒童系列

Children



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！還有驚歌唯一跑酷課程，名額有限報名要快~

適合3-6歲小小朋友
全程室內教學，冷氣涼涼來避暑

幼兒系列

8/4-8/17 舊生提前卡位~

▶ 舊生原班續報9折

8/11-8/17 一起來團報!!

▶ 不分新舊生，6人(含)以上一次團報同一課程，可享8折優惠

8/18-8/31 多報享優惠!!

▶ 兒童/幼兒課程：同一人一次報名2門8折

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師
二	親子射擊(國小)	18:40-19:40	9	2,250	Apple
三	兒童空瑜(國小-國中)	17:30-18:30	8	2,800	蝴蝶
四	騎士遊戲(國小)	18:40-19:40	8	2,000	Apple
六	兒童跑酷(國小)	15:30-16:30	9	2,250	喵
	飛耀兒童直排輪(國小)	14:00-15:00	9	2,250	Apple
日	兒童武術(國小)	10:00-11:00	9	2,250	FMA教練
	兒童街舞(國小-國中)	18:40-19:40	9	1,800	麵麵



新北市鶯歌運動公園
New Taipei City Yingge Sports Park



新北市鶯歌運動公園
New Taipei City Yingge Sports Park



新北市鶯歌運動公園
New Taipei City Yingge Sports Park



新北市鶯歌運動公園
New Taipei City Yingge Sports Park

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師
一	幼兒運動體適能	10:00-11:00	8	2,800	香蕉
	幼兒足球	11:10-12:10	8	2,800	香蕉
二	幼兒運動體適能	10:00-11:00	9	3,150	維尼
	幼兒足球	11:10-12:10	9	3,150	維尼
	幼兒運動體適能	17:30-18:30	9	3,600	鋼鐵人
	幼兒足球	18:40-19:40	9	3,600	鋼鐵人
三	幼兒運動體適能	17:30-18:30	8	3,200	鋼鐵人
	幼兒足球	18:40-19:40	8	3,200	鋼鐵人
四	幼兒運動體適能	10:00-11:00	8	2,800	冰塊
	幼兒足球	11:10-12:10	8	2,800	冰塊
日	幼兒運動體適能	10:00-11:00	9	3,150	鋼鐵人
	幼兒運動體適能	11:10-12:10	9	3,150	鋼鐵人
	幼幼直排輪(5-7歲)	14:00-15:00	9	3,150	Apple
	幼兒足球	15:00-16:00	9	3,150	鋼鐵人
	幼兒足球	16:00-17:00	9	3,150	鋼鐵人
	幼兒運動體適能	17:30-18:30	9	3,150	鋼鐵人



球類系列

Ball



透過有趣的球類運動模式，強化運動、心血管及神經系統的運作打通你的任督二脈！
培養團隊概念，有助於成長發育的小朋友提升體能與手眼協調。

INBODY身體質量檢測可以了解自己的身體數據，能讓民眾立即獲知基礎代謝率、體脂肪等更貼近實際身體狀態的數據。

09-10

2018 雙月期課

常態班來囉!!!

6人報名
即開班!!

8/4-8/17 舊生提前卡位~

▶ 舊生原班續報9折



8/18-8/31 連報享優惠!!

▶ 同一人連續報名同一門課(即連續16堂課)
享8折優惠

星期	課程名稱	時間	堂數	價格	老師
六	兒童羽球班(8-12歲)	08:00-10:00	8	3,200	董兆倫
	兒童羽球班(8-12歲)	14:00-16:00	8	3,200	董兆倫
	初階羽球團體班	14:00-16:00	8	3,200	Eddie
	兒童籃球班(國小)	14:00-16:00	8	3,200	小朱
日	兒童籃球班(國小)	08:00-10:00	8	3,200	小朱
	成人羽球班(12歲以上)	08:00-10:00	8	3,200	汪采葳
	羽球假日班	10:00-12:00	8	3,200	Eddie
	成人羽球班(12歲以上)	14:00-16:00	8	3,200	汪采葳
	初階羽球團體班	18:00-20:00	8	3,200	Eddie



InBody

檢測費用只要 200元

還有課程精彩回顧



【體適能中心】

- ★ 須年滿16歲,著運動服、運動鞋及攜帶毛巾。
- ★ 收費方式: 50元/60分鐘
- ★ 月會員收費: 1500元/35天(不限時間、次數)

【羽球場】

- ★ 租借球拍(兩拍): 70元/次(羽球需自備)
- ★ 收費方式: 離峰 每場 290元/1小時
尖峰 每場 490元/1小時

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