



**宜蘭國民運動中心**  
Yi Lan Civil Sports Center

# 試營運全館免費體驗!

10/14~10/28  
試營運期間

試營運開放時間  
10:00-20:00

開幕典禮於10/21舉辦  
10/29~10/31【休館不開館】  
正式營運 11/01【營業時間 06:00 -22:00 (全年僅除夕、初一公休)】

## 試營運期間優惠活動：

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。
2. 泳池優惠卷買三本共90張(無限期使用)，贈送30張貴賓卷(使用至108.1.31)。
3. 購買個人家教班，同一人一次報名兩期享8折優惠(可搭配不同課程)。
4. 報名試營運體驗課並於課程結束後，立即報名該堂期課可享9折優惠。

### ➤ 游泳池-免費入場!

- 清場時段：每日12:00-12:30及16:00-16:30做為設備及場地整理時間，故不開放。
- 人數上限：150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!

- 人數上限：80人，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。

## 試營運報名方法與時間

本公司保留變更使用方式及權利

課程、場地  
通通免費體驗喔!!

### 課程、場地(桌球、羽球)體驗預約

● 提早卡位：10/08~10/12(10/10休假)

· 開放時段：09:00-18:00

\*每人限預約報名兩門體驗課程(需不同天)

\*每人限預約報名兩個場地(需不同天)

· 預約方式二擇一

方法一：電話報名 (03)925-4566

方法二：LINE@報名(Line ID：@zri0584k)

● 現場報名：10/14~10/28

· 開放時段：10:00-20:00

\*以當天現場排隊報名為主，每人當天限報名課程乙門

\*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)

▼所有球具皆須自備或於現場付費租借

- Line ID：@zri0584k
- 電話：(03)925-4566
- 地址：26060 宜蘭縣宜蘭市公園路66號

## 我們在這~



# 試營運期間-免費體驗課來囉!

## 瑜珈系列

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/18	四	10:00~11:00	流動瑜珈	吉鵝
		15:00~16:00	正位瑜珈	吉鵝
10/19	五	10:00~11:00	長青瑜珈	Janis
		10:00~11:00	運用身體來玩樂瑜珈	小廷
		11:10~12:10	脈輪瑜珈	巧純
		11:10~12:10	呼吸與陰瑜珈	小圓
		15:00~16:00	運用身體來玩樂瑜珈	小廷
10/20	六	10:00~11:00	瑜珈球	Kate
11:10~12:10		呼吸與陰瑜珈	小圓	
10/21	日	18:30~19:30	自然瑜珈	明穗
10/22	一	11:10~12:10	脈輪瑜珈	巧純
10/23	二	10:00~11:00	基礎瑜珈	鐵曉
		10:00~11:00	瑜珈提斯	吉鵝
		11:10~12:10	核心雕塑皮拉提斯	Orange
		15:00~16:00	伸展瑜珈	吉鵝
		18:30~19:30	流動瑜珈	吉鵝
		18:30~19:30	基礎瑜珈	Cindy
10/24	三	18:30~19:30	舒活瑜珈	金華
		10:00~11:00	脈輪瑜珈	巧純
		10:00~11:00	體適能瑜珈	吉鵝
10/25	四	15:00~16:00	舒緩瑜珈	吉鵝
		15:00~16:00	核心雕塑皮拉提斯	Orange
		18:30~19:30	基礎瑜珈	Cindy
		18:30~19:30	脈輪瑜珈	巧純
10/26	五	10:00~11:00	脈輪瑜珈	巧純
		10:00~11:00	愛瑜珈	秀婷
		10:00~11:00	瑜珈提斯	Kate
10/27	六	10:00~11:00	瑜珈提斯	Kate
10/28	日	10:00~11:00	基礎瑜珈	Janis

## 飛輪系列

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/18	四	18:30~19:30	入門飛輪	Monkey
10/19	五	10:00~11:00	心肺飛輪	台富
10/20	六	10:00~11:00	肌耐力飛輪	台富
10/21	日	18:30~19:30	入門飛輪	Monkey
10/22	一	10:00~11:00	入門飛輪	YOKO
10/27	六	10:00~11:00	入門飛輪	阿Q

## TRX系列

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/21	日	11:10~12:10	懸吊TRX	歐歐
10/22	一	11:10~12:10	TRX燃脂肌力	YOKO
10/24	三	10:00~11:00	基礎TRX	Josh
10/27	六	11:10~12:10	懸吊TRX	阿Q

## 幼兒系列

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/19	五	15:00~16:00	幼兒體能	楊承運
10/23	二	18:30~19:30	幼兒體能	Nemo

## 攀岩系列

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/19	五	19:00~19:50	上攀攀岩	野地能量師寶群
		20:00~20:50		
10/20	六	13:00~13:50		
		14:00~14:50		
		15:00~15:50		
10/21	日	13:00~13:50		
		14:00~14:50		
		15:00~15:50		
10/23	二	19:00~19:50		
		20:00~20:50		
10/24	三	19:00~19:50		
		20:00~20:50		
10/25	四	19:00~19:50		
		20:00~20:50		
10/26	五	19:00~19:50		
		20:00~20:50		
10/27	六	13:00~13:50		
		14:00~14:50		
		15:00~15:50		

限6歲以上~70歲以下(身高最少115公分)  
●每個時段登記5位無經驗者  
●有證照者6位  
(需自備所有先鋒裝備)  
●每人每日限一次  
●每個家庭以2人為限  
●每場次現場報名,如有未到者,由現場候補遞補之。

## 有氧系列

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/20	六	10:00~11:00	雕塑有氧	小宇
10/21	日	10:00~11:00	iWALK 愛健走有氧	將將
		11:10~12:10	全方位雕塑	小宇
		11:10~12:10	iPARTY 愛派對有氧	將將
10/27	六	18:30~19:30	基礎有氧	小宇

## 體驗課程注意事項

- 所有課程、場地均會保留部分名額提供當天現場民眾預約。
  - 不得代為報名課程/預約場地,所有場地使用前即課程上課前皆須點名及核對身分證件。
  - 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。
  - 當日課程/場地最晚報名預約制開始前10分鐘,逾期不受理。
  - 其他注意事項須符合各項場地使用須知。本公司保留變更使用方式及權利。
- ▼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。

# 價目表

樓層	消費項目	計費方式	備註
1F	室內溫水游泳池 ✓兒童戲水池、冷熱水池 ✓烤箱、蒸氣室 (12歲以下(含)需成人陪同) ✓SPA (12歲以下(含)需成人陪同)	月會員：1500元/35天 (不限次數時間,限本人用) 優惠券：3000元/30張 (贈5張貴賓卷,不限本人) 全票：100元/次/人 學生票：75元/次/人 長者、陪同票：50元/次 兒童3歲以下：免費使用 兒童4~6歲：50元/次/人	◆請自備泳衣,泳帽,毛巾 清場時段：12:00-12:30  長者：65歲以上(公益時段免費) 兒童：12歲以下 (需有家長購票陪同) 學生：國內有效在學學生 陪同：僅供池畔陪同不可使用泳池 身心障礙者可免費使用 ✓各項優惠請出示相關證明
	攀岩場	離峰：每場 45元/小時 尖峰：每場 75元/小時 抱石體驗：50元/小時/人 上攀體驗：300元/半小時/人	✓須自備裝備且具自保能力 ✓領有本(它)館所核發之安檢卡
	多功能球場	籃球 離峰：每場 1400元/小時/面 尖峰：每場 1900元/小時/面 商業活動另計  羽球 離峰：每場 290元/小時/面 尖峰：每場 490元/小時/面	球具租借(需押證件) 籃球(一球)：50元 羽球(兩拍不含球)：50元
2F	體適能中心	50元/時 月會員(35天)：1200元/35天 Inbody：200元/次/人	入場須攜帶毛巾、穿著運動服裝
	桌球教室	95元/小時/面	球具租借(需押證件) 兩拍一球50元
公益優惠時段			離峰尖峰時間
✓65歲以上及低收入戶 週一至週五10:00-12:00免費使用游泳池、體適能中心 ✓身心障礙者(需一人陪同) 全時段免費使用游泳池、體適能中心			平日 離峰 06:00-18:00 尖峰 18:00-22:00  假日 (含連假) 離峰 06:00-12:00 尖峰 12:00-22:00

## 才藝系列 \*請自備陶笛

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/24	三	10:00~11:00	「陶笛」魔法屋	玉米

## 游泳系列

日期	時間	課程名稱	人數
10/19~10/28	16:30~17:30	兒童游泳	5位
10/19~10/28	18:30~19:30	成人游泳	6位

## 技擊系列

日期	星期	時間	課程名稱	老師
10/20	六	15:00~16:00	太極拳	潘怡如
10/21	日	15:00~16:00	太極拳	潘怡如
10/22	一	15:00~16:00	楊家老架 熊氏太極拳	黃俊維
10/23	二	15:00~16:00	楊家老架 熊氏太極拳	黃俊維
10/27	六	15:00~16:00	太極拳	潘怡如

# 11-12月雙月期課

消耗熱量資料來源：衛生福利部國民健康署

## 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、如為刷卡繳費請須待原信用卡與簽單，上若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。

## 報名優惠：

同一人報名兩門課程送3張貴賓卷

報名三門以上送5張貴賓卷

## 拳擊系列

消耗熱量：210-294大卡/時  
心靜不亂、動作輕靈細膩，具有健美養身作用，改善神經系統，增強心臟功能，適合所月年齡層一同參與。

## 兒童/幼兒系列

對學齡前幼兒可增加自信心、平衡感及音樂律動，兒童課程則可學習才藝、增加凝聚力及專注力。

## 飛輪系列

消耗熱量：323-441大卡/時  
屬有氧與肌力運動的結合，增強心肺功能、核心肌群，改善腹部、背部及臀部線條肌肉。

## 泳、體適能、球類-家教班

課程名稱	上課時間	費用
一對一教練班	堂數 10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		7,000元/人
一對三教練班		5,000元/人
一對四教練班		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/人

## TRX團體班

訓練深層肌肉，用自己的體重做為阻力，用姿勢及傾斜角度來控制強度，增加肌肉的激活效果。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX燃脂肌力	一	10:00~11:00	\$2,250	9	YOKO
TRX燃脂肌力	一	11:10~12:10	\$2,250	9	YOKO
TRX懸吊訓練	二	08:50~09:50	\$2,000	8	歐歐
TRX初階班	三	19:50~20:50	\$2,800	8	Josh
		21:00~22:00	\$2,800	8	Josh
TRX初階班	四	17:30~18:30	\$2,800	9	Josh
TRX肌力與體能		18:40~19:40	\$2,800	9	Josh
懸吊TRX		19:50~20:50	\$2,800	9	阿Q
懸吊TRX	六	11:10~12:10	\$2,700	9	阿Q
TRX初階班		13:30~14:30	\$2,700	9	Josh
TRX肌力體能		14:40~15:40	\$2,700	9	Josh
TRX肌力體能	六	15:50~16:50	\$2,700	9	Josh
TRX初階班		17:30~18:30	\$2,700	9	Josh
TRX肌力體能		18:40~19:40	\$2,700	9	Josh
TRX肌力體能	六	19:50~20:50	\$2,700	9	Josh

## 有氧/舞蹈系列

雕塑身型，用舞姿釋放情感，將情緒與音樂結合，更是一種意境表達。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
中東肚皮舞	一	18:40~19:40	\$1,620	9	高宜君
ZUMBA	二	08:50~09:50	\$960	8	大芯
中東肚皮舞	三	14:40~15:40	\$960	8	高宜君
		15:50~16:50	\$960	8	高宜君
ZUMBA	四	08:50~09:50	\$960	9	大芯
中東肚皮舞		11:10~12:10	\$960	9	高宜君
派對有氧		15:50~16:50	\$960	9	大芯
成人律動	六	19:50~20:50	\$1,440	9	王冠然
燃脂有氧		08:50~09:50	\$1,350	9	小宇
基礎有氧		10:00~11:00	\$1,350	9	小宇
雕塑有氧	日	08:50~09:50	\$1,350	9	小宇
iDANCE 愛跳舞		08:50~09:50	\$1,350	9	將將
iWALK 愛健走有氧		10:00~11:00	\$1,350	9	將將
iPARTY 愛派對有氧	日	11:10~12:10	\$1,350	9	將將

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
太極拳	一	10:00~11:00	\$1,080	9	潘怡如
楊家老架 熊氏太極拳	一	15:50~16:50	\$1,080	9	黃俊維
太極拳	二	08:50~09:50	\$960	8	潘怡如
楊家老架 熊氏太極拳		15:50~16:50	\$960	8	黃俊維
太極拳	三	08:50~09:50	\$960	8	潘怡如
熊氏太極 氣功導引	四	08:50~09:50	\$960	9	林朝來
熊氏太極 氣功導引		10:00~11:00	\$960	9	林朝來
太極拳	四	10:00~11:00	\$960	9	潘怡如
太極拳	五	08:50~09:50	\$1,080	9	潘怡如
楊家老架 熊氏太極拳	六	08:50~09:50	\$1,350	9	林朝來
楊家老架 熊氏太極拳		10:00~11:00	\$1,350	9	林朝來
楊家老架 熊氏太極拳	日	19:50~20:50	\$1,350	9	周世祥

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
兒童少林武術	一	17:30~18:30	\$3,150	9	黃俊維
幼兒體能		18:40~19:40	\$3,150	9	Meko
幼兒律動		19:50~20:50	\$3,150	9	Meko
兒童太極武術	二	17:30~18:30	\$2,800	8	黃俊維
幼兒體能		18:40~19:40	\$2,800	8	Meko
幼兒體能		18:40~19:40	\$2,800	8	Nemo
幼兒律動	二	19:50~20:50	\$2,800	8	Meko
幼兒體能		19:50~20:50	\$2,800	8	Nemo
幼兒瑜伽		13:30~14:30	\$2,000	8	EVA
幼兒體能	三	18:40~19:40	\$2,800	8	Nemo
幼兒體能		18:40~19:40	\$2,800	8	Meko
幼兒體能		19:50~20:50	\$2,800	8	Nemo
幼兒律動	四	19:50~20:50	\$2,800	8	Meko
幼兒體能		09:10~09:50	\$2,000	9	楊承運
幼兒體能		14:20~15:40	\$2,000	9	楊承運
幼兒體能	四	18:40~19:40	\$2,800	9	Nemo
幼兒體能		18:40~19:40	\$2,800	9	Meko
幼兒律動		18:40~19:40	\$2,800	9	王冠然
幼兒體能	四	19:50~20:50	\$2,800	9	Nemo
幼兒律動		19:50~20:50	\$2,800	9	Meko
幼兒律動		19:50~20:50	\$2,800	9	Meko
幼兒體能	五	09:10~09:50	\$2,250	9	楊承運
幼兒體能		18:40~19:40	\$3,150	9	Meko
幼兒律動		19:50~20:50	\$3,150	9	Meko

- \*Meko老師幼兒體能、律動：3~6歲
- \*楊承運老師幼兒體能：4歲以下
- \*王冠然老師幼兒律動：3-6歲
- \*Nemo老師幼兒體能、律動：2-4歲(未滿3歲須由家長陪同上課)
- \*黃俊維教練兒童少林、太極武術：8-14歲

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
享瘦飛輪	一	08:50~09:50	\$1,080	9	YOKO
入門飛輪		18:40~19:40	\$1,800	9	謝大哲
心肺飛輪	二	19:50~20:50	\$1,800	9	台富
肌耐力飛輪		21:00~22:00	\$1,800	9	台富
心肺飛輪		14:40~15:40	\$960	8	台富
肌耐力飛輪	二	15:50~16:50	\$960	8	台富
樂活飛輪		17:30~18:30	\$1,600	8	米妮
享瘦飛輪		18:40~19:40	\$1,600	8	米妮
燃脂飛輪	三	19:50~20:50	\$1,600	8	米妮
入門飛輪		21:00~22:00	\$1,600	8	米妮
肌耐力飛輪		14:40~15:40	\$960	8	台富
心肺飛輪	三	15:50~16:50	\$960	8	台富
入門飛輪		18:40~19:40	\$1,600	8	Monkey
燃脂飛輪		19:50~20:50	\$1,600	8	Monkey
入門飛輪	四	21:00~22:00	\$1,600	8	Monkey
入門飛輪		18:40~19:40	\$1,600	9	Monkey
心肺飛輪		19:50~20:50	\$1,600	9	台富
肌耐力飛輪	四	21:00~22:00	\$1,600	9	台富
入門飛輪		10:00~11:00	\$1,350	9	阿Q
燃脂飛輪		18:40~19:40	\$1,350	9	大芯
入門飛輪	六	19:50~20:50	\$1,350	9	謝大哲
入門飛輪		17:30~18:30	\$1,350	9	Monkey
燃脂飛輪		18:40~19:40	\$1,350	9	Monkey
入門飛輪	日	19:50~20:50	\$1,350	9	Monkey
燃脂飛輪		21:00~22:00	\$1,350	9	Monkey

# 瑜珈系列

消耗熱量：150-210大卡/時  
結合呼吸、專注與放鬆的課程，極為放鬆的運動方式，提升柔軟度並增加平衡感，維持穩定度保持身心健康。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
長青瑜珈		08:50~09:50	\$1,080	9	Janis
育兒媽媽瑜珈		10:00~11:00	\$1,080	9	Janis
修復瑜珈		10:00~11:00	\$1,080	9	小廷
脈輪瑜珈	一	13:30~14:30	\$1,080	9	巧純
脈輪瑜珈		14:40~15:40	\$1,080	9	巧純
核心強化皮拉提斯		15:50~16:50	\$1,080	9	Orange
愛瑜珈		17:30~18:30	\$1,620	9	秀婷
瑜珈基礎		08:50~09:50	\$960	8	龔暉
皮拉提斯		10:00~11:00	\$960	8	龔暉
瑜伽提斯		10:00~11:00	\$960	8	吉鵝
脊椎螺旋		11:10~12:10	\$960	8	Orange
瑜伽入門		11:10~12:10	\$960	8	龔暉
正位瑜珈		11:10~12:10	\$960	8	吉鵝
脊椎螺旋		13:30~14:30	\$960	8	Orange
體適能瑜珈		13:30~14:30	\$960	8	吉鵝
基礎瑜珈	二	14:40~15:40	\$960	8	Cindy
核心強化皮拉提斯		14:40~15:40	\$960	8	Orange
舒緩瑜珈		14:40~15:40	\$960	8	吉鵝
基礎瑜珈		15:50~16:50	\$960	8	Cindy
伸展瑜珈		15:50~16:50	\$960	8	吉鵝
愛瑜珈		17:30~18:30	\$1,440	8	秀婷
流動瑜珈		17:30~18:30	\$1,440	8	吉鵝
健康舒適		18:40~19:40	\$1,440	8	金華
健康舒適		19:50~20:50	\$1,440	8	金華
核心強化皮拉提斯		08:50~09:50	\$960	8	Orange
脊椎螺旋		10:00~11:00	\$960	8	Orange
修復瑜珈		10:00~11:00	\$960	8	小廷
脈輪瑜珈		12:20~13:20	\$960	8	EVA
哈達瑜珈		14:40~15:40	\$960	8	明穗
阿斯坦加瑜珈		14:40~15:40	\$960	8	EVA
自然瑜珈	三	15:50~16:50	\$960	8	明穗
療癒與呼吸冥想		15:50~17:20	\$960	8	EVA
脈輪瑜珈		17:30~18:30	\$1,440	8	巧純
愛瑜珈		17:30~18:30	\$1,440	8	秀婷
脈輪瑜珈		18:40~19:40	\$1,440	8	巧純
呼吸與伸展		18:40~19:40	\$1,440	8	小圓
修復瑜珈		19:50~20:50	\$1,440	8	小廷
呼吸與陰瑜珈		19:50~20:50	\$1,440	8	小圓

\*呼吸與陰瑜珈：請自備大浴巾、小毛巾各一條  
\*長青瑜珈（65歲以上）  
\*育兒媽媽瑜珈（可帶1-4歲嬰幼兒一起上課，課程以大人為主）  
\*孕婦瑜珈（懷孕滿3個月以上）

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
健康舒適		08:50~09:50	\$960	9	金華
體適能瑜珈		10:00~11:00	\$960	9	吉鵝
健康舒適		10:00~11:00	\$960	9	金華
流動瑜珈		11:10~12:10	\$960	9	吉鵝
哈達瑜珈		13:30~14:30	\$960	9	明穗
伸展瑜珈		13:30~14:30	\$960	9	吉鵝
基礎瑜珈		14:40~15:40	\$960	9	Cindy
綜合瑜珈	四	14:40~15:40	\$960	9	明穗
正位瑜珈		14:40~15:40	\$960	9	吉鵝
基礎瑜珈		15:50~16:50	\$960	9	Cindy
自然瑜珈		15:50~16:50	\$960	9	明穗
舒緩瑜珈		15:50~16:50	\$960	9	吉鵝
脊椎螺旋		17:30~18:30	\$1,440	9	Orange
愛瑜珈		17:30~18:30	\$1,440	9	秀婷
陰陽瑜珈		18:40~19:40	\$1,440	9	小圓
呼吸與陰瑜珈		19:50~20:50	\$1,440	9	小圓
健康舒適		08:50~09:50	\$1,080	9	金華
呼吸與伸展		10:00~11:00	\$1,080	9	小圓
核心強化皮拉提斯		10:00~11:00	\$1,080	9	Orange
健康舒適		10:00~11:00	\$1,080	9	金華
修復瑜珈		10:00~11:00	\$1,080	9	小廷
脊椎螺旋	五	11:10~12:10	\$1,080	9	Orange
修復瑜珈		12:00~13:00	\$1,080	9	小廷
入門瑜珈		14:40~15:40	\$1,080	9	Kate
阿斯坦加瑜珈		15:50~16:50	\$1,080	9	Kate
脈輪瑜珈		17:30~18:30	\$1,620	9	巧純
脈輪瑜珈		18:40~19:40	\$1,620	9	巧純
修復瑜珈		19:50~20:50	\$1,620	9	小廷
修復瑜珈	六	10:00~11:00	\$1,350	9	小廷
基礎瑜珈		10:00~11:00	\$1,350	9	Janis
孕婦瑜珈		11:10~12:10	\$1,350	9	Janis
瑜珈球	日	18:40~19:40	\$1,350	9	Kate
瑜伽伸展		19:50~20:50	\$1,350	9	Kate

# 直排輪

消耗熱量：254-356大卡/時  
培養平衡、柔軟、敏捷、速度感及肢體的協調能力。是一項全身性的運動，從感覺調整自己的姿勢。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
活力直排輪	六	17:00~19:00	\$3,000/人	8	飛翔
活力直排輪	日	13:00~15:00	\$3,000/人	8	飛翔

備註：自備直排輪護具、直排輪鞋

# 桌球

消耗熱量：210-294大卡/時  
對頭腦最佳的運動，有效增強眼、手、腦的協調、反應能力，並培養團隊合作精神與默契。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
兒童桌球	一	18:00~20:00	\$3,000/人	8	林子恆
兒童桌球	二	18:00~20:00	\$3,000/人	8	
成人桌球	三	18:00~20:00	\$3,000/人	8	

\*兒童桌球：7-12歲

# 籃/羽球

消耗熱量：314-580大卡/時  
為全民運動，要求團隊默契及合作精神、技術及動作的靈敏，和大家一起動動。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
成人籃球	一	08:00~10:00	\$3,000/人	8	吳勁霖
	四	08:00~10:00			
	五	08:00~10:00			
兒童羽球 建議年齡:7~12歲	六	10:00~12:00	\$3,000/人	8	李慈涵
	日	10:00~12:00			
成人羽球	日	17:00~19:00		8	

# 攀岩系列

消耗熱量：470-693大卡/時  
非常耗體力但可獲得成就感的運動，培養手腳的協調性與施力點的分配，看似好玩卻得運動四肢動動腦的運動。

課程名稱	期程	上課時間	費用	堂數	人數	單位
攀岩初級班 (預約制)	6小時	由學員與教練決定	3,000/人	3次	6人開班	野地能量師資群
先鋒攀岩班 (預約制)	9小時		4,500/人	2次	3人開班	

\*個人裝備由岩館準備及借出  
(課程中會教導如何挑選裝備，切勿自行先買任何裝備。)

1. 條件：需具備初級ATC認證保證照及攀登能力至少YDS 5.8以上
2. 自備攀登器具及繩索

# 才藝系列

不論族群年齡，學習第二專長、培養第二興趣，活到老學到老，於交際場合中可切磋技術，增加自信心、交際的好手法。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
「陶笛」魔法屋	三	10:00~11:00	\$960	8	玉米
		11:10~12:10	\$960		
飲食覺知與健康	四	14:40~15:40	\$960	9	正念課程團隊
飲食覺知與健康		15:50~16:50	\$960		
正念身心照護體驗		17:30~18:30	\$960		
正念身心照護體驗		18:40~19:40	\$960		

# 泳課程

消耗熱量：314-700大卡/時  
全身性的運動，也是所有運動項目中唯一不流汗的，適合所有年齡層的運動。

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數	老師
幼兒平日	一三	6	17:30~18:30	2,600/人 建議年齡2.5~6歲	6	吳昇穆
			18:40~19:40		6	
	二四	6	17:30~18:30		6	邱明芳
			18:40~19:40		6	
幼兒假日	六日	6	17:30~18:30	2,600/人 建議年齡2.5~6歲	6	(六)邱明芳 (日)吳昇穆
			18:40~19:40		6	
			19:50~20:50		6	
			21:00~22:00		6	
兒童平日 建議年齡:7~12歲	一三	10	17:30~18:30	2,700/人	8	邱明芳
			18:40~19:40		8	
			19:50~20:50		8	
	二四	10	17:30~18:30		8	莊凱偉
			18:40~19:40		8	
五	10	17:30~18:30	8	邱明芳		
		18:40~19:40	8			
兒童假日	六日	10	10:00~11:00	2,400/人	8	(威力)
			11:10~12:10		8	
成人平日	一三	8~12	10:00~11:00	2,800/人	8	(威力)
			11:10~12:10		8	
	二四	8~12	08:50~09:50		8	莊凱偉
			10:00~11:00		8	
	五	8~12	17:30~18:30		8	莊凱偉
18:40~19:40			8			
成人假日	六日	8~12	13:30~14:30	2,800/人	8	(威力)
			14:40~15:40		8	
樂齡族專班 建議年齡:55歲	一三五	8	08:50~09:50	2,000/人	8	吳昇穆
			13:30~14:30		8	
	六日	8	08:50~09:50		8	
			14:50~15:40		8	
二四	8	8	08:50~09:50	8		
			13:30~14:30	8		

游泳進階班	建議已有游泳基礎-自由式、蛙式以上(含兩項)				
進階兒童	一三	8~12	14:40~15:40	2,800/人	8
			15:50~16:50		8
進階樂齡	二四	8	14:40~15:40	2,400/人	8
			15:50~16:50		8
進階成人	五	8~12	14:40~15:40	2,800/人	8
			15:50~16:50		8

# 肌力系列

消耗熱量：210-294大卡/時  
心靜不亂，動作輕靈細膩，具有健美養身作用，改善神經系統，增強心臟功能，適合所月年齡層一同參與。

課程名稱	星期	上課時間	費用	堂數	老師
徒手肌力訓練	二	10:00~11:00	\$960	8	歐歐
全方位雕塑	六	19:50~20:50	\$1,350	9	小宇
全方位雕塑	日	18:40~19:40	\$1,350	9	謝大哲