

餐飲部  
憑收單不限消費金額  
即享8折優惠



宜蘭國民運動中心  
Yi Lan Civil Sports Center



肌力 系列課程 Strength Exercises

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標
肌力與滾筒放鬆	五	21:00-22:00	8	\$ 1,440	\$ 200	小宇	●
全方位雕塑	六	21:00-22:00	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲	●
全方位雕塑	日	18:40-19:40	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲	●

空中瑜珈 系列課程 Aerial Yoga

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標
空中瑜珈(基礎)	一	11:10-12:10	9	\$ 2,700	\$ 350	Isabella	●
空中瑜珈	一	13:30-14:30	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy	●
空中療癒瑜珈	一	19:50-20:50	9	\$ 3,150	\$ 400	被購	●
空中瑜珈	二	13:00-14:30	9	\$ 4,050	\$ 500	Ivy	●
空中瑜珈	二	19:50-20:50	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy	●
空中瑜珈	三	19:50-20:50	8	\$ 2,800	\$ 400	被購	●
空中瑜珈	四	13:00-14:30	7	\$ 3,150	\$ 500	Ivy	●
空中瑜珈(基礎)	五	11:10-12:10	8	\$ 2,400	\$ 350	Isabella	●
空中瑜珈	五	17:30-18:30	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy	●
空中瑜珈	六	11:10-12:10	9	\$ 3,150	\$ 400	被購	●
兒童空中瑜珈	六	15:50-16:50	9	\$ 3,150	\$ 400	Isabella	●
空中瑜珈	日	11:10-12:10	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy	●

舞蹈 系列課程 Dance

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標
MV熱舞	一	18:40-19:40	9	\$ 1,350	\$ 180	小穎	●
初學社交舞班	二	13:30-14:30	9	\$ 1,080	\$ 150	柳叮	●
拉丁舞班	二	18:40-19:40	9	\$ 1,350	\$ 180	柳叮	●
中東肚皮舞	三	14:40-15:40	8	\$ 960	\$ 150	宜君	●
中東肚皮舞	三	11:10-12:10	7	\$ 840	\$ 150	宜君	●
摩登舞班(華爾滋)	四	13:30-14:30	7	\$ 840	\$ 150	柳叮	●
大溪地有風草裙舞	四	14:40-15:40	7	\$ 840	\$ 150	瓊瑤	●

兒童 / 幼兒 系列課程 Children

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標	備註
兒童少林武術	一	14:40-15:40	9	\$ 1,800	\$ 250	黃俊偉	●	7-12歲
幼兒體能	二	18:40-19:40	9	\$ 3,150	\$ 400	Nemo	●	3-6歲
親子動一動	二	15:50-16:50	8	\$ 2,400	\$ 350	小穎	●	2-5歲，需有家長陪同
雙語幼兒瑜珈	三	14:40-15:40	8	\$ 2,400	\$ 350	EVA	●	3-6歲
柔力球小屁孩班	三	18:40-19:40	8	\$ 2,000	\$ 300	Shan	●	國小-國中
幼兒體能	四	09:00-09:50	7	\$ 2,100	\$ 350	楊承運	●	3-6歲
幼兒體能	四	14:00-14:50	7	\$ 2,100	\$ 350	楊承運	●	3-6歲
幼兒體能	五	09:00-09:50	8	\$ 2,400	\$ 350	楊承運	●	3-6歲
兒童MV舞蹈	六	11:10-12:10	9	\$ 2,250	\$ 300	小穎	●	7-12歲
親子律動	六	14:00-14:50	9	\$ 2,700	\$ 350	斑馬	●	2.5-5歲
兒童律動	日	14:00-14:50	9	\$ 2,250	\$ 300	斑馬	●	5-8歲

TRX 系列課程 Total body Resistance exercise

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標
TRX燃脂肌力	一	10:00-11:00	9	\$ 2,250	\$ 300	YOKO	●
TRX燃脂肌力	一	11:10-12:10	9	\$ 2,250	\$ 300	YOKO	●
基礎TRX	二	15:50-16:50	9	\$ 2,250	\$ 300	JCU	●
TRX肌力與體能	三	17:30-18:30	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh	●
TRX肌力與體能	三	18:40-19:40	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh	●
TRX肌力與體能	四	18:40-19:40	7	\$ 2,100	\$ 350	Josh	●
懸吊TRX	四	19:50-20:50	7	\$ 2,100	\$ 350	阿Q	●
TRX肌力與體能	五	18:40-19:40	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh	●
TRX肌力與體能	五	19:50-20:50	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh	●
TRX肌力與體能	六	14:40-15:40	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh	●

課程優惠 16號起買一送一!!!

» 2/10-2/16

- 好康1 原班續報享85折優惠
- 好康2 不分新舊生，6人團報即享8折優惠

» 2/16-2/28

好康 買一送一  
(紅綠搭配，以價高者計費)  
兩人9折、三人8折、四人以上85折

\*非墊上課程請攜帶一雙乾淨鞋替換  
\*各項優惠不得合併使用

2019雙月期課  
03-04月

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	9	9	8	7	7	9	9
停課日期			4/4	4/5			



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

月會員優惠 買3個月送1.5個月 ~至3/10止

泳池 \$4500/135天

健身房 \$3600/135天

泳健卡 \$6300/135天

樂齡游泳月卡500元/35天 (每日12點前可使用游泳池)

樂齡健身卡500元/35天 (每日18點前可使用健身房)

\*65歲以上

- 方案1 加購\$400元即可  
享有135天專屬置物櫃
- 方案2 加購\$400元  
亦可檢測Inbody兩次  
+ 健身單堂體驗課

有氧 系列課程 Aerobic/Dance

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標
肚皮舞有氧	一	17:30-18:30	9	\$ 1,350	\$ 180	小穎	●
Zumba	一	08:50-09:50	9	\$ 1,080	\$ 150	大芯	●
iPARTY派對有氧	一	10:00-11:00	9	\$ 1,080	\$ 150	尤魯	●
iPARTY派對對	二	17:30-18:30	9	\$ 1,350	\$ 180	郭家宇	●
拳擊有氧入門	二	17:30-18:30	9	\$ 1,350	\$ 180	JCU	●
iENERGY覺醒身	二	19:50-20:50	9	\$ 1,350	\$ 180	YuChen	●
Zumba	四	08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	大芯	●
iPARTY派對對	四	10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	郭家宇	●
Zumba	四	14:40-15:40	7	\$ 840	\$ 150	YuChen	●
iPARTY派對對	四	19:50-20:50	7	\$ 1,050	\$ 180	尤魯	●
基礎有氧	五	18:40-19:40	8	\$ 1,200	\$ 180	小宇	●
燃脂有氧	五	19:50-20:50	8	\$ 1,200	\$ 180	小宇	●
iPARTY派對對	六	14:40-15:40	9	\$ 1,350	\$ 180	尤魯	●
成人有氧	六	15:50-16:50	9	\$ 1,350	\$ 180	斑馬	●
iPARTY派對對	日	08:50-09:50	9	\$ 1,350	\$ 180	蔣蔣	●
iWALK覺醒走有氧	日	10:00-11:00	9	\$ 1,350	\$ 180	蔣蔣	●
iPARTY派對對	日	11:10-12:10	9	\$ 1,350	\$ 180	蔣蔣	●

注 1. 需繳納本會報名費，可先以電話詢問是否報名。  
 2. 本場提供各項康樂器材及器材保養及更換。  
 3. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。  
 4. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。  
 5. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。  
 6. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。  
 7. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。  
 8. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。  
 9. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。  
 10. 如遇設備故障或器材損壞，恕不負責。



# 瑜珈 系列課程 Yoga



課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標	備註
筋絡瑜珈	一	08:50-09:50	9	\$ 1,080	\$ 150	美華	●	可帶一位1-4歲孩子，課程以大人為主
育兒媽媽瑜珈		10:00-11:00	9	\$ 1,800	\$ 250	Janis		
修復瑜珈		10:00-11:00	9	\$ 1,080	\$ 150	小廷		
輔助瑜珈		11:10-12:10	9	\$ 1,080	\$ 150	Linda	●	
維密塑形瑜珈		11:10-12:10	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨	●	
全方位能量瑜珈		13:30-14:30	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨	●	
脈輪能量瑜珈		13:30-14:30	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純	●	
活力瑜珈		14:40-15:40	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨	●	
基礎核心皮拉提斯		15:50-16:50	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑤	●	
女神養成		18:40-19:40	9	\$ 1,350	\$ 180	筱晴	●	
椅子循環體操	二	08:50-09:50	9	\$ 1,080	\$ 150	吉鴉	●	
皮拉提斯		10:00-11:00	9	\$ 1,080	\$ 150	鐵確	●	
瑜珈提斯		10:00-11:00	9	\$ 1,080	\$ 150	吉鴉	●	
芳療瑜珈		10:00-11:00	9	\$ 1,080	\$ 150	Isabella	●	
陰瑜珈		11:10-12:10	9	\$ 1,080	\$ 150	Isabella	●	
正位瑜珈		11:10-12:10	9	\$ 1,080	\$ 150	吉鴉	●	
入門瑜珈		17:30-18:30	9	\$ 1,350	\$ 180	小穎	●	
基礎瑜珈		17:30-18:30	9	\$ 1,350	\$ 180	Cindy	●	
筋絡瑜珈		18:40-19:40	9	\$ 1,350	\$ 180	美華	●	
健康舒活		18:40-19:40	9	\$ 1,350	\$ 180	金華	●	
核心強化皮拉提斯	三	08:50-09:50	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤		\$2000材料費另計
筋絡瑜珈		08:50-09:50	8	\$ 960	\$ 150	美華		
脊椎螺旋運動		10:00-11:00	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤	●	
修復瑜珈		10:00-11:00	8	\$ 960	\$ 150	小廷		
筋膜放鬆舒壓課		11:10-12:10	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤		
心靈體操瑜珈		11:10-12:10	8	\$ 960	\$ 150	靜馨		
墊上核心		11:10-12:10	8	\$ 960	\$ 150	小瓏	●	
瑜珈療癒與呼吸冥想		12:00-13:20	8	\$ 1,440	\$ 200	EVA	●	
阿斯坦加瑜珈		13:30-14:30	8	\$ 960	\$ 150	EVA		
生活瑜珈		14:40-15:40	8	\$ 960	\$ 150	Linda		
療癒瑜珈	17:30-18:30	8	\$ 1,200	\$ 180	羅拉	●		
脊椎螺旋運動	17:30-18:30	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤			
脊椎螺旋運動	18:40-19:40	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤			
修復瑜珈	19:50-20:50	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷			
呼吸與陰瑜珈	19:50-20:50	8	\$ 1,200	\$ 180	小瓏	●		
修復瑜珈	21:00-22:00	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷			
晚安放鬆瑜珈	21:00-22:00	8	\$ 1,200	\$ 180	筱晴	●		
體適能瑜珈	四	10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	吉鴉	●	\$2000材料費另計
流動瑜珈		11:10-12:10	7	\$ 840	\$ 150	吉鴉	●	
脈輪能量瑜珈		11:10-12:10	7	\$ 840	\$ 150	巧純	●	
核心強化皮拉提斯		14:40-15:40	7	\$ 840	\$ 150	宸瑤		
哈達瑜珈		15:50-16:50	7	\$ 840	\$ 150	穆美人	●	
筋膜放鬆舒壓		17:30-18:30	7	\$ 1,050	\$ 180	宸瑤	●	
整體美型脊柱瑜珈		17:30-18:30	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨		
自然瑜珈		17:30-18:30	7	\$ 1,050	\$ 180	穆美人	●	
基礎瑜珈		18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	Cindy	●	
康健舒活瑜珈		18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨		
健康舒活	18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	金華			
脊椎螺旋	五	08:50-09:50	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤		\$2000材料費另計
核心強化皮拉提斯		10:00-11:00	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤	●	
生活瑜珈		11:10-12:10	8	\$ 960	\$ 150	Linda		
筋膜放鬆舒壓課		11:10-12:10	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤		
脈輪能量瑜珈		13:30-14:30	8	\$ 960	\$ 150	巧純		
瑜珈伸展		14:40-15:40	8	\$ 960	\$ 150	Kate	●	
輔助瑜珈		14:40-15:40	8	\$ 960	\$ 150	Linda		
瑜珈球		15:50-16:50	8	\$ 960	\$ 150	Kate	●	
脈輪能量瑜珈		18:40-19:40	8	\$ 1,200	\$ 180	巧純	●	
健康舒活		18:40-19:40	8	\$ 1,200	\$ 180	金華		
修復瑜珈	六	19:50-20:50	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷	●	
修復瑜珈		21:00-22:00	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷		
芳療瑜珈		14:40-15:40	9	\$ 1,350	\$ 180	Isabella	●	
飛躍瑜珈		17:30-18:30	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨		
飛躍瑜珈		17:30-18:30	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨		
紓壓心靈瑜珈		18:40-19:40	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨	●	
基礎瑜珈		10:00-11:00	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis		
孕婦瑜珈		11:10-12:10	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis	●	
瑜珈球		18:40-19:40	9	\$ 1,350	\$ 180	Kate	●	

# 技擊 系列課程 Hammer



課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標
傳統老架熊氏太極拳	一	08:50-09:50	9	\$ 1,080	\$ 150	林朝來	●
傳統老架熊氏太極拳	一	15:50-16:50	9	\$ 1,080	\$ 150	黃俊維	
太極拳氣功導引	二	08:50-09:50	9	\$ 1,080	\$ 150	林朝來	
傳統老架熊氏太極拳	二	15:50-16:50	9	\$ 1,080	\$ 150	黃俊維	

# 飛輪 系列課程 Spinning



課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標
心肺飛輪	一	11:00-11:50	9	\$ 1,080	\$ 150	台富	●
肌耐力飛輪		18:00-18:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富	
心肺飛輪		20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富	
肌耐力飛輪	二	14:00-14:50	9	\$ 1,080	\$ 150	台富	●
肌耐力飛輪		16:00-16:50	9	\$ 1,080	\$ 150	台富	
完美體態飛輪		19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Ling	●
享瘦飛輪	三	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey	●
基礎飛輪		21:00-21:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey	
基礎訓練飛輪		10:00-10:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi	●
邁向完美飛輪	四	11:00-11:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi	●
肌耐力飛輪		18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富	
進階飛輪		19:00-19:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi	●
快樂燃脂飛輪	五	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi	
入門飛輪		19:00-19:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Monkey	●
肌耐力飛輪		20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	台富	
曲線雕塑飛輪	六	10:00-10:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi	●
心肺飛輪		11:00-11:50	8	\$ 960	\$ 150	台富	
肌耐力飛輪		15:00-15:50	8	\$ 960	\$ 150	台富	
進階飛輪	日	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey	●
初階飛輪		21:00-21:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey	●
入門飛輪		10:00-10:50	9	\$ 1,620	\$ 200	阿Q	
基礎訓練飛輪	日	11:00-11:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi	●
肌耐力飛輪		14:00-14:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富	
快樂燃脂飛輪		15:00-15:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi	
入門飛輪	日	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲	●
週末享瘦飛輪		15:00-15:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi	●
基礎訓練飛輪		16:00-16:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi	
快樂燃脂飛輪	日	18:00-18:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi	
入門飛輪		20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey	
EZ飛輪	日	21:00-21:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey	●

# 才藝與特殊專項 系列課程 Art classes



課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	紅/綠標	備註
成人烏克麗麗	一	18:00-19:30	9	\$ 2,700	\$ 350	達觀	●	\$50材料費另計
陶笛魔法屋		10:00-12:10	8	\$ 2,880	\$ 400	玉米	●	\$100材料費另計
兒童黏土	二	13:00-14:30	8	\$ 2,160	\$ 320	Lisa	●	7-12歲，\$1600材料費另計
正念與身心關懷		14:40-16:50	8	\$ 2,880	\$ 400	正念課程團隊	●	
飲食覺知與健康	三	17:30-19:40	8	\$ 3,200	\$ 450	正念課程團隊	●	
柔力球成人娛樂班		18:40-19:40	8	\$ 1,600	\$ 250	Sharen	●	
休閒風樂油畫	四	19:00-21:00	8	\$ 3,200	\$ 450	Lisa	●	\$2400材料費另計
幼兒黏土		09:30-10:30	7	\$ 1,260	\$ 200	Lisa	●	3-6歲，\$700材料費另計
兒童烏克麗麗	五	18:00-19:30	7	\$ 2,100	\$ 350	達觀	●	\$50材料費另計
兒童創意繪畫		13:30-14:30	8	\$ 1,440	\$ 200	Lisa	●	7-12歲，\$800材料費另計
休閒攝影畫	六	15:00-16:30	8	\$ 2,160	\$ 320	Lisa	●	\$1200材料費另計
兒童創意繪畫課		09:30-11:30	9	\$ 3,600	\$ 450	Lisa	●	7-12歲，\$900材料費另計
兒童黏土	日	13:30-15:00	9	\$ 2,700	\$ 350	Lisa	●	7-12歲，\$1800材料費另計
成人烏克麗麗		08:50-10:20	9	\$ 2,700	\$ 350	達觀	●	7-12歲，\$50材料費另計
成人烏克麗麗	日	10:30-12:00	9	\$ 2,700	\$ 350	達觀	●	\$50材料費另計
靜心得禪畫		14:00-15:30	9	\$ 2,700	\$ 350	Janis	●	\$450材料費另計





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



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

## 球類課程優惠

- \* 舊生續報課程9折
- \* 兩人同行9折、三人88折、四人以上85折  
一次報兩期送五張貴賓券

2019常態球類  
03-04月

## 泳池課程優惠

- \* 3/1-4/15報名幼兒/兒童團體班(家教版)
- \* 均可選擇幼兒/兒童足球(籃球)單堂團體體驗課名額有限,上課日期及時間將以電話或簡訊通知。
- \* 游泳課程舊生原班續報享9折優惠;舊生帶新生,新生享95折優惠。
- \* 健身課程全面享9折優惠

2019常態游泳

球類	班別	星期	上課時間	費用	堂數	備註	老師
籃球	兒童籃球團體班	一	18:00-20:00	2800/人	8	7-12歲,建議初學者	尼克
	幼兒籃球團體班	五	19:00-20:00	1600/人	8	4-6歲	NEMO
	兒童籃球團體班	五	16:00-18:00	2800/人	8	7-12歲,建議有籃球基礎者	JJ
	兒童籃球團體班	五	18:00-20:00	2800/人	8	7-12歲	Henry
	幼兒籃球團體班	六	18:00-19:00	1600/人	8	3-6歲	JJ
	幼兒籃球團體班	日	18:00-19:00	1600/人	8	3-6歲	JJ
	兒童籃球初階班	六	08:00-10:00	2800/人	8	7-12歲	JJ
	兒童籃球進階班	日	08:00-10:00	2800/人	8	國小4年級以上,或有籃球基礎者	JJ
	親子籃球班	六	08:00-10:00	3200/組	8	小孩3-12歲皆可以報名,大人不限年齡	Henry
	羽球	兒童羽球團體班	一	18:30-20:30	2800/人	8	7-12歲
成人羽球團體班		二	20:00-22:00	2800/人	8		慈涵
成人羽球團體班		三	20:00-22:00	2800/人	8		慈涵
兒童羽球團體班		四	19:00-21:00	2800/人	8	7-12歲	慈涵
兒童羽球團體班		五	18:30-20:30	2800/人	8	7-12歲	慈涵
兒童羽球團體班		六	10:00-12:00	2800/人	8	7-12歲	慈涵
成人羽球團體班		六	19:00-21:00	2800/人	8		慈涵
兒童羽球團體班		日	10:00-12:00	2800/人	8	7-12歲	慈涵
成人羽球團體班		日	19:30-21:30	2800/人	8		慈涵
足球		兒童足球團體班	一	13:30-15:30	2800/人	8	7-12歲
	幼兒足球團體班	一、三	18:30-19:30	1600/人	8	3-6歲	鬍子
	兒童足球團體班	三	15:30-17:30	2800/人	8	7-12歲	鬍子
	兒童足球團體班	二、四	18:30-20:30	2800/人	8	7-12歲	鬍子
	兒童足球進階班	六	08:00-09:30	2100/人	8	7-12歲,建議有足球基礎者	鬍子
	桌球	成人桌球團體班	一	18:00-20:00	2800/人	8	
兒童桌球團體班		一	18:00-20:00	2800/人	8	7-12歲	小黑
兒童桌球團體班		三	18:00-20:00	2800/人	8	7-12歲	霍靈
成人桌球團體班		四	18:00-20:00	2800/人	8		小黑
幼兒迷你網球		日	10:00-11:00	1600/人	8	3-8歲	克里斯多福

幼兒課程:針對3-6歲孩童,3人開班,滿班10人為限  
 兒童課程:針對7-12歲的孩童,6人開班,滿班24人為限  
 成人課程:國中(含)以上,6人開班,滿班24人為限  
 \*團體課程上課期間因私人因素請假不另行補課  
 \*課程費用包含教練費、場租及保險費及球具器材等費用  
 \*上課請攜帶水壺毛巾、替換衣物

\*各項優惠不得合併使用



### 注意事項

- \*本場館全年溫水,溫度維持攝氏28-30度,適合各年齡層學習之環境
- \*本中心聘有多名專業男、女游泳教練,且教學經驗豐富、有耐心
- \*凡報名中心游泳課程不論團體班/家教版皆贈送分級泳帽1頂,上完第一堂課程由教練判定程度後發放泳帽,請至泳池櫃台領取。
- 『1-3級為黃色布帽』、『4-6級為天空藍布帽』、『7-8級為深藍色布帽』、『9-10級為白色矽膠帽』。
- \*學員請自備泳裝、泳帽、泳鏡。
- \*為維護本場館水質品質,環境整潔安全,泳池內只能飲用白開水、礦泉水,更衣室內皆附有飲水機,請自備環保杯。
- \*本場館保有課程調整/解釋之權利

### 家教版

課程名稱	堂數	費用	備註
一對一教練班	堂數 10堂課共10小時	\$ 12,000/人	
一對二教練班		\$ 7,000/人	
一對三教練班	詳情 須配合現場時段與教練預約	\$ 5,000/人	需自行携帶人數
一對四教練班		\$ 4,000/人	

1.上課期間無法到課請自行與教練安排上課時間。  
 2.家教版費用包含:教練費、保險費、器材費。一節堂再免費贈送(下水外另算)。  
 3.報名多人家教版者,必須同時報一節上課,不擇堂分報及分時段上課。  
 4.報名多人家教版者,若第一學員缺席,則全堂學員一起取消。

### 課程須知

- 1.上課期間若無法到課請事先請假,請假每堂補游泳入場1次。
- 2.團體課程請假或未到期者恕無補課,缺課憑簽到單兌換自行車入場練習(限本人使用),請於上課期間至課程結束一個月內使用完畢。
- 3.團體班費用皆附:教練費、保險費、器材費、一位免費陪同費(下水另算)。
- 4.公益長青泳健班有年紀限制及價格上的優惠,報名時煩請出相關證件。

## 幼兒 團體游泳訓練班 (3-6歲)

課名	星期	開班人數	上課時間	費用	堂數	滿班人數
幼兒平日團體班	一、四	3人	09:00-10:00	\$ 2,700	6	5人滿班
			16:00-17:00			
幼兒假日團體班	二、五	3人	17:00-18:00	\$ 2,700	6	5人滿班
			18:00-19:00			
幼兒假日團體班	六、日	3人	09:00-10:00	\$ 2,700	6	5人滿班
			16:00-17:00			
幼兒假日團體班	六、日	3人	17:00-18:00	\$ 2,700	6	5人滿班
			18:00-19:00			
幼兒假日團體班	六、日	3人	10:00-11:00	\$ 2,700	6	5人滿班
			14:00-15:00			
幼兒假日團體班	六、日	3人	17:00-18:00	\$ 2,700	6	5人滿班
			17:00-18:00			

## 兒童 團體游泳訓練班 (7-12歲)

課程名稱	星期	開班人數	上課時間	費用	堂數	滿班人數
兒童平日團體班	一、四	6人	10:00-11:00	\$ 3,500	10	10人滿班
			17:00-18:00			
			18:00-19:00			
			19:00-20:00			
兒童平日團體班	二、五	6人	17:00-18:00	\$ 3,500	10	10人滿班
			18:00-19:00			
			19:00-20:00			
			19:00-20:00			
兒童假日團體班	六、日	6人	10:00-11:00	\$ 3,500	10	10人滿班
			15:00-16:00			
兒童進階班	三	4人	17:30-18:30	\$ 2,800	8	8人滿班 (需會游自由式及蛙式)
			16:00-17:00			

## 成人 團體游泳訓練班

課程名稱	星期	開班人數	上課時間	費用	堂數	滿班人數
成人平日團體班	一、四	6人	08:00-09:00	\$ 3,000	10	10人滿班
			18:00-19:00			
			20:00-21:00			
成人平日團體班	二、五	6人	08:00-09:00	\$ 3,000	10	10人滿班
			18:00-19:00			
			20:00-21:00			
成人假日團體班	六、日	6人	09:00-10:00	\$ 3,000	10	10人滿班
			16:00-17:00			
上班族團體班	一、三、五	4人	12:30-13:30	\$ 2,400	8	10人滿班
			19:00-20:00			
成人進階班	三	4人	19:00-20:00	\$ 2,400	8	8人滿班 (需會游自由式及蛙式)
			19:00-20:00			
女性團體平日班	二、四、五	4人	19:00-20:00	\$ 3,200	10	10人滿班
			19:00-20:00			
女性團體假日班	六、日	4人	09:00-10:00	\$ 3,200	10	10人滿班
			18:00-19:00			
養生四式訓練班	一、三、五	6人	18:30-20:00	\$ 6,000	20	10人滿班
			18:30-20:00			
公益長青泳健班	一、五	5人	10:30-11:30	\$ 2,000	10	8人滿班
			10:30-11:30			