

108-4期  
07 ▶ 08月  
雙月期課簡章  
自108年07月01日至  
108年08月30日止

宜蘭國民運動中心  
Yilan Civil Sports Center

FATHER'S DAY

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	9	9	9	9	9	9	8

課程優惠活動

6/15-6/21  
優惠一 原班續報85折  
優惠二 不分新舊生，6人團報即享8折優惠

6/22-6/30  
優惠一 兩人9折、三人88折、四人85折  
優惠二 報名新課程 享88折優惠

參加夏令營的家長報名運動課程  
皆享9折優惠(期課、單月課、單堂體驗)

會員方案

- 游泳池月會員 \$1,500元/35天
- 健身房月會員 \$1,200元/35天
- 泳健卡月會員 \$2,100元/35天

\*65歲以上

- 樂齡游泳池月卡 \$500元/35天 (每日12點前可使用游泳池)
- 樂齡健身房月卡 \$500元/35天 (每日18點前可使用健身房)

體適能中心學生放暑假限定專案  
6月10日開賣!!  
(詳細辦法請見DM右下角)

各項優惠不得合併使用

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
TRX燃脂肌力	一	10:00-10:55	9	\$ 2,250	\$ 300	JCU
TRX燃脂肌力		11:00-11:55	9	\$ 2,250	\$ 300	JCU
TRX懸吊		19:00-19:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
懸吊TRX	二	14:50-15:45	9	\$ 2,250	\$ 300	JCU
懸吊TRX		10:00-10:55	9	\$ 2,250	\$ 300	JCU
懸吊TRX	三	11:10-12:05	9	\$ 2,250	\$ 300	阿Q
TRX肌力與體能		19:00-19:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
TRX懸吊		20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX懸吊	四	10:00-10:55	9	\$ 2,250	\$ 300	台富
TRX懸吊		11:00-11:55	9	\$ 2,250	\$ 300	台富
TRX肌力訓練		14:50-15:45	9	\$ 2,250	\$ 300	Roger
TRX核心訓練	五	15:50-16:45	9	\$ 2,250	\$ 300	台富
TRX肌力訓練		18:00-18:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Roger
TRX懸吊		18:00-18:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX懸吊	六	19:00-19:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
懸吊TRX		19:30-20:25	9	\$ 2,700	\$ 350	阿Q
初階TRX		20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
姊妹們的初階TRX	日	17:00-17:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Kiwi
TRX肌力與體能		20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
懸吊TRX	日	10:00-10:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX全身美力		14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
TRX全身美力		19:00-19:55	9	\$ 2,700	\$ 350	欣欣
TRX美臀墊上核心	日	20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	欣欣
完美體態TRX		14:00-14:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
曲線雕塑TRX	日	17:00-17:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Kiwi

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
拳擊有氧入門	一	12:00-12:55	9	\$ 1,080	\$ 150	JCU
肚皮舞有氧		17:00-17:55	9	\$ 1,080	\$ 150	小穎
Strong By Zumba	二	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Eric
Zumba		09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150	大芯
iPARTY派對有氧		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雲
拳擊有氧入門	三	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	JCU
iPARTY派對有氧		20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	尤雲
拳擊有氧入門	四	12:20-13:15	9	\$ 1,080	\$ 150	JCU
燃脂有氧		21:00-21:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Teddy
派對有氧	五	09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150	大芯
Zumba		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雲
iPARTY派對有氧	六	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	尤雲
Zumba		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	YuChen
瑜珈球(極球)	日	15:50-16:45	9	\$ 1,080	\$ 150	Kate
熱舞有氧		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Candy
燃脂有氧	日	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	小宇
iPARTY派對有氧		14:50-15:45	9	\$ 1,350	\$ 180	尤雲
派對有氧	日	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	大芯
iPARTY派對有氧		09:00-09:55	8	\$ 1,200	\$ 180	蔣蔣
iWALK愛健走有氧	日	10:00-10:55	8	\$ 1,200	\$ 180	蔣蔣
Strong By Zumba		10:00-10:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Eric
早晨輕有氧&肌力訓練	日	11:00-11:55	8	\$ 1,200	\$ 180	蔣蔣
瑜珈球(極球)		18:40-19:35	8	\$ 1,200	\$ 180	Kate

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
肌力	全方位雕塑	六	19:00-19:55	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲
	全方位雕塑	日	19:00-19:55	8	\$ 1,440	\$ 200	謝大哲
	技擊	傳統老架熊氏太極拳	一	09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150
技擊	傳統老架熊氏太極拳	一	15:50-16:45	9	\$ 1,080	\$ 150	黃俊維
	太極拳氣功導引	二	09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150	林朝來
	Thump Boxing	五	18:00-18:55	9	\$ 2,250	\$ 300	小宇
	Thump Boxing	五	21:00-21:55	9	\$ 2,250	\$ 300	小宇

\* 非墊上課程(飛輪、有氧、舞蹈、TRX、肌力、技擊等)請帶一雙乾淨鞋替換  
本場館保留活動最終解釋及變更權利。於上課或活動拍攝之照片本中心有權使用及行銷宣傳。

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
MV熱舞	一	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	小穎
新古典舞【青花瓷】		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Tracy
寶萊塢印度舞【Zoobi Doobi】		20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Tracy
拉丁舞班	二	19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	柳叮
魔登舞班(華爾滋)		20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	柳叮
中東肚皮舞 (7/31停課)	三	14:15-15:40	8	\$ 1,440	\$ 200	宜君
新古典舞【青花瓷】		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Tracy
大溪地有氧草裙舞	四	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	瓊瑤
寶萊塢印度舞【Zoobi Doobi】	五	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Tracy
韓國MV舞蹈	六	17:30-18:25	9	\$ 1,350	\$ 180	Tracy
韓國MV舞蹈	日	15:30-16:25	8	\$ 1,200	\$ 180	Tracy

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
空中瑜珈	一	11:30-12:25	9	\$ 2,700	\$ 350	筱蓀
空中瑜珈		13:50-14:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈		14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
基礎空中瑜珈	二	19:00-19:55	9	\$ 3,150	\$ 400	筱蓀
空中瑜珈		20:00-20:55	9	\$ 3,150	\$ 400	筱蓀
空中瑜珈	三	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈		13:00-14:30	9	\$ 4,050	\$ 500	Ivy
空中瑜珈		14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	四	12:20-13:15	9	\$ 2,700	\$ 350	筱蓀
空中瑜珈		13:50-14:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	五	14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈		17:30-18:25	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy
空中瑜珈	日	10:00-10:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy
空中瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy
*空中瑜珈	日	20:00-20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Kate

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
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
入門減脂飛輪		19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Ling
心肺飛輪	二	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富
體態雕塑飛輪		14:00-14:50	9	\$ 1,080	\$ 150	台富
肌耐力飛輪	三	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	四	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
基礎飛輪		21:00-21:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
低衝擊燃脂飛輪	五	09:00-09:50	9	\$ 1,080	\$ 150	JCU
基礎訓練飛輪		10:00-10:50	9	\$ 1,080	\$ 150	Kiwi
邁向完美飛輪	六	11:00-11:50	9	\$ 1,080	\$ 150	Kiwi
低衝擊燃脂飛輪		13:00-13:50	9	\$ 1,080	\$ 150	JCU
體態雕塑飛輪	日	18:00-18:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富
進階飛輪		19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	日	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
入門飛輪		19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
體態雕塑飛輪	日	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
曲線雕塑飛輪		10:00-10:50	9	\$ 1,080	\$ 150	Kiwi
100%完美享瘦飛輪	日	18:00-18:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
雕塑飛輪		20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Candy
初階飛輪	日	21:00-21:50	9	\$ 1,620	\$ 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
體態雕塑飛輪		14:00-14:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富
快樂燃脂飛輪	日	15:00-15:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
入門飛輪		19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲
週末享瘦飛輪	日	15:00-15:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
基礎訓練飛輪		16:00-16:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	日	18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
入門飛輪	日	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
EZ飛輪		21:00-21:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	備註
幼兒	親子動一動	一	10:00-10:55	9	\$ 2,700	\$ 350	小穎	2-6歲
	幼兒體能	二	18:40-19:35	9	\$ 2,700	\$ 350	Nemo	3-6歲
	幼兒體能	四	14:00-14:50	9	\$ 2,250	\$ 300	楊承穎	3-6歲
	親子動一動	六	11:00-11:50	9	\$ 2,700	\$ 350	小穎	2-6歲
幼兒	親子律動課	日	11:00-11:50	8	\$ 2,400	\$ 350	育慈	2-5歲

體適能中心學生放暑假限定專案

參與對象：全體學生，其不包含空中大學與社區大學之學生。

1. 優惠方案一：6/10至7/31前，憑在有效日期學生證或今年放暑假考證，購買體適能月卡(35天)享學生優惠價每人購買一個月800元，滿個月1400元；兩人同行購買滿月2400元。

2. 優惠方案二：6/10至8/31前，憑在有效日期學生證或今年放暑假考證，報名健身課程優惠五堂課5000元，十堂課9000元。

Line ID: @zr10584k  
電話: (03)925-4566  
地址: 26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
水中瑜珈	水中瑜珈	一	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈	二	17:50-18:45	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy
	水中瑜珈	三	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈	五	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		12:30-13:25	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
	水中瑜珈	六	20:10-21:05	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy
	水中瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Tracy
	水中瑜珈	日	11:00-11:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Tracy
	水中瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Tracy
	水中瑜珈	日	11:00-11:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Tracy
課中瑜珈	日	12:30-13:25	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy	

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
瑜珈	修復瑜珈	一	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	小廷
	維塑塑形瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
	瑜珈輪		11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Ivy
	全方位能量瑜珈		13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
	脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純
	活力瑜珈		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
	健康舒活		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
	女神養成		21:00-21:55	9	\$ 1,350	\$ 180	筱晴
	皮拉提斯		10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	鐵暉
	瑜珈提斯		10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	吉鵬
	舒緩瑜珈	11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	吉鵬	
	全方位能量瑜珈	13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨	
	健康舒活	二	17:30-18:25	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
	輪棒瑜珈		17:00-17:55	9	\$ 1,350	\$ 180	明德
	基礎瑜珈	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Cindy	
	入門瑜珈	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	小穎	
	健康舒活	19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華	
	覺知瑜珈	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	小蘭	
	核心強化皮拉提斯	09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑒	
	脊椎螺旋運動	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑒	
	修復瑜珈	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	小廷	
	瑜珈輪	11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Ivy	
	筋膜滾滾鬆鬆課	11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑒	
	心靈美體瑜珈	11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨	
	瑜珈輪	三	13:00-13:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Ivy
	生活瑜珈		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	文雯
	活力瑜珈	15:50-16:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨	
	瑜珈輪	17:30-18:25	9	\$ 1,620	\$ 200	Ivy	
	呼吸與陰瑜珈	18:40-19:35	9	\$ 1,350	\$ 180	小園	
	呼吸與陰瑜珈	19:50-20:45	9	\$ 1,350	\$ 180	小園	
修復瑜珈	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	小廷		
晚安療癒瑜珈	21:00-21:55	9	\$ 1,350	\$ 180	筱晴		
脈輪能量瑜珈	11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純		
整體美型脊柱瑜珈	17:30-18:25	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨		
健康舒活	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華		
健康舒活	19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華		
筋膜放鬆按摩	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	宸瑒		
進階瑜珈	20:30-21:25	9	\$ 1,350	\$ 180	Cindy		
脊椎螺旋	09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑒		
核心強化皮拉提斯	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑒		
生活瑜珈	11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	文雯		
筋膜滾滾鬆鬆課	11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑒		
脈輪能量瑜珈	13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純		
瑜珈輪	14:50-15:45	9	\$ 1,350	\$ 180	Ivy		
瑜珈伸展	14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	Kate		
輔助瑜珈	14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	文雯		
健康舒活	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華		
瑜珈輪	19:00-19:55	9	\$ 1,620	\$ 200	Ivy		
脈輪能量瑜珈	19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	巧純		
健康舒活	19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華		
修復瑜珈	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	小廷		
覺知瑜珈	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	小蘭		
修復瑜珈	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	小廷		
雕塑瑜珈	18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨		
舒壓心靈瑜珈	19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨		
基礎瑜珈	10:00-10:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Janis		
親子瑜珈	11:00-11:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Janis		

\*「育兒媽媽瑜珈」可帶一位1-4歲孩子課程以大人為主  
 \*「輪棒瑜珈」無須自備輔具  
 \*「筋膜放鬆按摩課」材料費\$2000另計  
 \*「孕婦瑜珈」懷孕滿三個月為宜

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
籃球	兒童籃球初階班	五	14:30-16:00	9	\$ 3,375	\$ 425	大壯
	兒童籃球進階班		19:30-21:00	9	\$ 3,375	\$ 425	JJ
	*兒童籃球團體班	六	08:30-10:00	6	\$ 2,250	\$ 425	大壯
	兒童籃球進階班	日	08:30-10:00	8	\$ 3,000	\$ 425	JJ
	兒童籃球團體班		19:00-20:30	8	\$ 3,000	\$ 425	Henry
	幼兒足球團體班	二	09:30-10:30	9	\$ 2,700	\$ 350	鬍子
	*幼兒足球團體班	五	19:00-20:00	8	\$ 2,400	\$ 350	Nemo
	幼兒足球團體班	六	09:00-10:00	9	\$ 2,700	\$ 350	鬍子
	幼兒足球團體班		18:00-19:00	9	\$ 2,700	\$ 350	大壯
	*幼兒迷你網球	一	18:00-19:00	4	\$ 1,200	\$ 350	克里斯多福
*幼兒迷你網球	二	18:00-19:00	4	\$ 1,200	\$ 350	克里斯多福	
*幼兒迷你網球	三	18:00-19:00	4	\$ 1,200	\$ 350	克里斯多福	
*幼兒迷你網球	四	18:00-19:00	4	\$ 1,200	\$ 350	克里斯多福	
*幼兒迷你網球	五	18:00-19:00	4	\$ 1,200	\$ 350	克里斯多福	
*幼兒迷你網球	日	10:00-11:00	3	\$ 900	\$ 350	克里斯多福	
足球	兒童足球團體班	二	09:30-11:00	9	\$ 3,375	\$ 425	鬍子
	兒童足球團體班	六	08:30-10:00	9	\$ 3,375	\$ 425	鬍子
	兒童足球團體班	一	19:00-20:30	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
	*成人足球團體班	二	20:00-22:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
	*成人足球團體班	三	20:00-22:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
	兒童足球團體班	四	19:00-20:30	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
	*成人足球團體班	五	19:30-21:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
	兒童足球團體班	六	10:30-12:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
	兒童足球團體班		19:00-21:00	9	\$ 3,375	\$ 425	慈涵
	兒童足球團體班	日	10:30-12:00	8	\$ 3,000	\$ 425	慈涵

球類課程小叮嚀  
 幼兒課程：針對3-6歲兒童，3人開班，滿班20人滿額  
 兒童課程：針對7-12歲兒童，6人開班，滿班20人滿額，超過10人需配一位教練  
 成人課程：1人開班，滿班20人滿額，超過10人需配一位教練  
 團體課程：上課期間因私人因素無不另行通知，課程費用包含教練費、場租及保險費及球具材料等費用，上課請帶水壺、毛巾和換洗衣物。

### 游泳課程

**優惠一 泳池舊班**  
 原班續報享9折優惠  
 課程結束後一個月內上課學員本人憑票到單或購課券購買月會員享9折優惠  
 (購買泳池幼兒團體課程不適用此優惠)

**優惠二**  
 課程結束後一個月內上課學員本人憑票到單或購課券購買月會員享9折優惠  
 (報名期限為開課日期前一天)

課程名稱	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 11:00-12:00 13:00-14:00 16:00-17:00 18:00-19:00 19:30-20:30	\$2,000	6	5人
	二、五					
幼兒假日團體班	六、日	3人	10:00-11:00 14:00-15:00 16:00-17:00 18:00-19:00	\$2,000	6	5人

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	二、四	5人	08:00-09:00 11:00-12:00 12:30-13:30 15:00-16:00 17:00-18:00 19:00-20:00	\$2,800	10	10人
	三、五					
	(每1500-1600)					
兒童假日團體班	六、日	5人	10:00-11:00 13:00-14:00 15:00-16:00 17:00-18:00	\$2,800	10	10人

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	5人	08:00-09:00 12:00-13:00 14:00-15:00 18:00-19:00 19:30-20:30	\$2,500	10	10人
	二、五					
成人假日團體班	六、日	5人	09:00-10:00 14:00-15:00 16:00-17:00 19:30-20:30	\$2,500	10	10人
公益長青泳健班	一、三、五、二、四	5人	11:00-12:00	\$2,000	10	10人

課程名稱	時間	費用	備註
一對一教練班		\$12,000/人	
一對一天使班	堂數 10堂課共10小時	\$10,000/人	需出示身份證確證明文件
一對二教練班	時間 須配合現場時段與教練預約	\$7,000/人	
一對三教練班		\$5,000/人	需自行湊齊人數
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. 家私費用自理：教練費、保險費、教材費、一位家長免費陪同(限下水外另算)。  
 3. 報名多人家庭班者，必須同時帶同一起上課，不接受分批及分時段上課。  
 4. 報名多人家庭班者，若單一學員欲退費，需全班學員一起退費。

### 攀岩課程

課程名稱	約班	費用
基礎攀岩課程	堂數 4堂課共8小時	\$3,600/人
兒童攀岩課程	時間 須配合現場時段與教練預約	\$3,600/人
先鋒攀岩課程		\$4,800/人

具備保能力者  
 (兩層由岩岩教練指導保能力，並自備裝備)

開放時間	收費標準
週一至週五 18:00-22:00 週六日或國定假日 13:00-17:00	一般票 \$250/人 學生票 (持有有效學生證) \$180/人 10次入場券 \$2,000/人 一個月無限次入場 \$3,600/人

備註：每位有證照者最多可帶3位無證照者入場

早鳥優惠票(6/1-6/23)：\$960/10+2堂  
 售價(6/24-8/31)：\$1200/10+2堂  
 \*詳情請來電洽詢或至官網查詢

本場館保留活動最終解釋及變更權利。於上課或活動拍攝之照片本中心有權使用及行銷宣傳。

青年護照-學生專家 7/1-8/31