

9-10月

竹北國民運動中心
ZhuBei Civil Sports Center

— 運動課程簡章 —

報名專線

03-5500-222 (本館)
03-6688-559 (游泳館)



開館時間：06:00~22:00



光明六路東一段

光明六路東一段



福興東路一段

福興東路一段

地址：新竹縣竹北市莊敬南路18號 電話：03-5500222 (本館) 傳真：03-5500964
03-6688559 (游泳館)



COURSE 課務課程 (9-10月)

類別	對象 / 項目	1 門課	2 門課	上課方式	報名贈送
有氧課程 (團體班)	試營運期間 9/5-9/16	85 折	8 折	以本月該堂課為一期	凡於試營運期間購買任何課程即贈送體適能運動卷一張。 (有效期限為一個月) 以此類推。
	正式營運後 10/31 止	9 折	85 折		

- 凡於試營運期間購買任何課程即贈送體適能運動卷一張。(有效期限為一個月) 以此類推。
- 當期退費金額計算方式：課程費用扣除(總繳費用除以總堂數×實際使用堂數)費用後，為退費金額，並扣除依退費金額之百分之二十計算之行政作業費。(請攜帶原報名黃單、發票、上課證辦理)
- 團體班課程開課後第二堂上課前皆可插班報名，滿班課程恕不開放報名。
- 團體班請假上限為兩堂課，請假需於 24 小時前告知，補課需再下一期團體班結束前補完，若未請假及申請補課，將失去補課資格並不另行退費。
- 入場使用請遵照場館使用規範，穿著運動衣褲，自備毛巾、水及上課用品方可入場。
- 課程費用因每期課程週數不盡相同，實際金額以 POS 機金額為主。
- 學員上課資格限本人使用，不得由他人冒名代上課，違反者經查證屬實，本中心將追溯課程補償費用。



有 氧 課 程 Aerobic

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
有氧課程	週一	WHT10109	201(泳館)	拉丁有氧	09:20-10:20	1,200	6 堂	美君
		WHT10418	201(泳館)	BodyCombat	18:30-19:30			阿寶
		WHT10419	201(泳館)	BodyCombat	19:40-20:40			Roger
		WAT10610	韻律 A(本館)	I party	10:10-11:10			宥均
		WCT10420	韻律 C(本館)	Strong by zumba	20:00-21:00			Amy
		WJT10618	203(泳館)	I party	18:30-19:30			Dylan

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
有氧課程	週二	WHT20409	201(泳館)	BodyCombat	09:20-10:20	1,400	7 堂	丹丹
		WHT20418	201(泳館)	BodyCombat	18:30-19:30			阿福
		WHT24819	201(泳館)	互動式拳擊	19:40-20:40	1,750	7 堂	陳小Ken
		WJT20909	203(泳館)	NTC	09:20-10:20	1,400	7 堂	王妃
		WJT20310	203(泳館)	ZUMBA	10:30-11:30			Dylan



飛 輪 課 程 Spinning Bike

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	優惠價	堂數	老師
飛輪課程	週一	WDW13610	飛輪(本館)	入門飛輪	10:30-11:20	900	6 堂	小安
		WDW13719	飛輪(本館)	燃脂飛輪	19:30-20:20			Cindy
	週三	WDW33910	飛輪(本館)	耐力訓練飛輪	10:30-11:20	1,050	7 堂	SAM
		WDW33614	飛輪(本館)	入門飛輪	14:00-14:50			Adam
	週四	WDW43714	飛輪(本館)	燃脂飛輪	14:00-14:50	900	6 堂	Ally
		WDW44018	飛輪(本館)	活力曲線飛輪	18:50-19:40			書琪
	週五	WDW53714	飛輪(本館)	燃脂飛輪	14:00-14:50	750	5 堂	Adam
	週六	WDW53918	飛輪(本館)	耐力訓練飛輪	18:00-18:50	900	6 堂	Ally

*此優惠價不得與其他優惠合併



兒 童 體 適 能 Young Children's Physical Fitness

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
兒童體適能	週二	WCV23210	韻律 C(本館)	活力寶貝課	10:30-11:30	2,450	7 堂	SPG 團隊
	週三	WCV33210	韻律 C(本館)	活力寶貝課	10:30-11:30			SPG 團隊
	週四	WCV43210	韻律 B(本館)	活力寶貝課	10:30-11:30	2,100	6 堂	SPG 團隊
	週五	WCV53210	韻律 B(本館)	活力寶貝課	10:30-11:30	1,750	5 堂	SPG 團隊



空 中 瑜 珈 Aerial Yoga

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
成人體適能	週三	WFU31009	102(泳館)	空中瑜珈	09:20-10:20	2,800	7 堂	王妃

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
有氧課程	週三	WHT34809	201(泳館)	互動式拳擊	09:20-10:20	1,750	7 堂	Dylan S
		WHT30410	201(泳館)	BodyCombat	10:30-11:30			阿芳
		WJT34918	203(泳館)	全方位訓練	18:30-19:30			Dylan S
		WHT30318	201(泳館)	Zumba	19:40-20:40			汪汪
		WHT30419	201(泳館)	BodyCombat	19:40-20:40			Punch
		WCT30319	韻律 C(本館)	Zumba	19:00-20:00			Luna

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
有氧課程	週四	WHT40209	201(泳館)	肚皮舞	09:20-10:20	1,200	6 堂	雨廷
		WHT40410	201(泳館)	BodyCombat	10:30-11:30			阿芳
		WHT40318	201(泳館)	Zumba	18:30-19:30			Rimui
		WJT40419	203(泳館)	BodyCombat	19:40-20:40			Summer
		WAT40614	韻律 A(本館)	I party	14:00-15:00			宥均
		WAT40317	韻律 A(本館)	Zumba	17:00-18:00			Luna

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
有氧課程	週五	WHT50409	201(泳館)	BodyCombat	09:20-10:20	1,000	5 堂	丹丹
		WHT50110	201(泳館)	拉丁有氧	10:30-11:30			美君
		WHT50419	201(泳館)	BodyCombat	19:40-20:40			Summer
		WCT55110	韻律 A(本館)	核心肌力	10:00-11:00			Battle
		WCT50614	韻律 C(本館)	I PARTY	14:00-15:00			Miya
		WCT54910	203(泳館)	微笑肌力	10:30-11:30	1,000	5 堂	Dylan S



精 選 課 程

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
精選課程	週二	WBY25209	韻律 B(本館)	肌群體雕	09:20-10:20	1,750	7 堂	Eddie
		WBY25218	韻律 B(本館)	橫鈴有氧	18:30-19:30			馬克
	週三	WBY34419	韻律 B(本館)	肌群體雕	19:40-20:40	1,500	6 堂	Stephen
		WBY44410	韻律 B(本館)	肌群體雕	10:30-11:30			Eddie
	週四	WBY44418	韻律 B(本館)	精選壹鈴	18:30-19:30	1,250	5 堂	Andrew
		WBY55212	韻律 B(本館)	橫鈴有氧	12:00-13:00			Ryan
	週五	WBY55219	韻律 B(本館)	橫鈴有氧	19:40-20:40			YOYO



瑜 珈 課 程 Yoga

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
瑜珈課程	週一	WHV12010	201(泳館)	能量瑜珈	10:30-11:30	1,200	6 堂	Carol
		WGV12819	203(泳館)	伸展瑜珈	19:40-20:40	400	2 堂	BB
		WCV12109	韻律 C(本館)	哈達瑜珈	09:00-10:00	1,200	6 堂	Jenny
	週二	WHV22110	201(泳館)	哈達瑜珈	10:40-11:40	1,400	7 堂	湘鈴
		WGV21918	203(泳館)	陰陽瑜珈	18:30-19:30			Elaine
		WGV22719	203(泳館)	舒眠瑜珈	19:40-20:40			張介
	週三	WCV22114	韻律 C(本館)	哈達瑜珈	14:00-15:00	1,200	6 堂	Jamie
		WJV32918	203(泳館)	動瑜珈	19:40-20:40			汪汪
		WGV22719	203(泳館)	療癒瑜珈	10:40-11:40			王妃
	週四	WCV32911	韻律 A(本館)	流動瑜珈	11:00-12:00	1,250	5 堂	Jamie
		WHV42019	201(泳館)	能量瑜珈	19:40-20:40			湘鈴
		WCV42810	韻律 C(本館)	伸展瑜珈	10:00-11:00			田妮
	週五	WAX44210	韻律 A(本館)	精萃瑜珈	18:00-19:00	1,800	6 堂	Jennifer
		WAX44218	韻律 C(本館)	精萃瑜珈	18:00-19:00			Jennifer
		WCV52909	韻律 C(本館)	流動瑜珈	09:00-10:00			Jamie
	週六	WCV52815	韻律 C(本館)	舒展伸展瑜珈	15:10-16:10	1,500	5 堂	Miya
		WHV55316	韻律 A(本館)	流動瑜珈	16:00-17:00			Devin
		WJV52817	韻律 C(本館)	舒展伸展瑜珈	17:30-18:30			Devin



TRX 課 程 TRX

	星期	編號	教室	課程名稱	上課時間	價格	堂數	老師
TRX 課程	週一	WFU11709	102(泳館)	奇肌出現	09:20-10:20	1,800	6 堂	丹丹
		WFU11119	102(泳館)	基礎體雕	19:40-20:40			Eddie
	週二	WFU21210	102(泳館)	入門微雕	10:30-11:30	2,100	7 堂	Eddie
		WFU21118	102(泳館)	基礎體雕	18:30-19:30			Kin
	週三	WFU21619	102(泳館)	微曲線訓練	19:40-20:40	1,800	6 堂	Elaine
		WFU31418	102(泳館)	魔力體雕	18:00-19:00			王妃
	週四	WFU31211	102(泳館)	入門微雕	11:00-12:00	1,500	5 堂	Remi
		WFU41109	102(泳館)	基礎體雕	09:20-10:20			Eddie
	週五	WFU41518	102(泳館)	核心肌群	18:30-19:30	1,800	6 堂	Ryan
		WFU41216	102(泳館)	入門微雕	16:00-17:00			Remi
	週六	WFU41119	102(泳館)	基礎體雕	19:40-20:40	1,500	5 堂	Andrew
		WFU54509	102(泳館)	微笑五曲線	09:20-10:20			Dylan S
	週日	WFU51218	102(泳館)	入門微雕	18:30-19:30			Elaine

ARENA 球館課程 (9-10月)

類別	對象/項目	1期/12堂	上課方式
(團體班)	試營運期間 9/05~9/16 前	85 折	12 堂為一期
	正式營運 9/17~10/31	9 折	
(個人班)	試營運期間 9/05~9/16 前	85 折	12 堂為一期
	正式營運 9/17~10/31	9 折	

1. 球館入場使用請遵照各場館使用規範，穿著運動衣褲，自備毛巾、水，方可入場球類，課程須自備球拍。
2. 報名本中心課程時請先詳細閱讀報名須知和課程相關規定，在完成報名手續簽名後效力及於報名人士，本中心不接受事後報名人以不知或不了解作為抗辯理由。
3. 為維護報名學員之權益，本中心所有課程謝絕旁聽，以免影響上課秩序；嚴禁錄影以維護智慧財產權。
4. 請假須於開課前三天，如未達開班人數，中心將於開課前電話通知；未接獲通知者請依上課時間準時至中心上課。
5. 如因開課人數不足未能開班者，憑黃單、發票於櫃檯辦理全額退費，逾期恕不受理。
6. 正式上課後當期退費金額計算方式：課程費用扣除（總繳費用除以總堂數×實際使用堂數）費用後，為退費金額，並扣除依退費金額百分之二十計算之行政作業費。（請攜帶原報名黃單、發票辦理）
7. 學員上課資格限本人使用，不得由他人冒名代上課，違反者經查證屬實，本中心將追溯課程補償費用。
8. 若遇內容審核須以中心櫃台公告為主。



羽球課程 Badminton

星期	編號	課程名稱	上課時間	價格	堂數	備註
週一	BAC110	成人羽球團體班	1000-1200	5,400	12	一、球拍類課程須自備球拍上課 二、兒童、成人羽球團體班： (1) 每期 12 堂課，『必須在同一時段，1 期/NT\$400 元』，滿 5 人開班，滿班 7 人，人數不滿 5 人暫停一次。 (2)12 堂課可請假『最多為 2 堂』需前三天請假，此 2 堂可補課，需和場館協調時間，限課程期間結束後 1 個月內補課完畢。 (3) 報名需『全額繳清 12 堂課』才算完成報名手續。 (4) 連假期間會予以停課。 三、羽球個人班： (1) 每期 12 堂課，『1 期/NT\$13200 元』，需『三天前』請假課程可往後延，臨時請假需酌收場地費 NT\$250 元。 (2)1 期/12 堂，課程期限 4 個月。
週二	BAB216	兒童羽球團體班	1630-1830			
週三	BAB313	兒童羽球團體班	1330-1530			
週四	BAC419	成人羽球團體班	1900-2100			
週五	BAB520	兒童羽球團體班	2000-2200			
週六	BAB610	兒童羽球團體班	1000-1200			
	BAB614	兒童羽球團體班	1400-1600			
週日	BAC614	成人羽球團體班	1400-1600			
	BAB619	兒童羽球團體班	1900-2100			
	BAB710	兒童羽球團體班	1000-1200			
	BAB714	兒童羽球團體班	1400-1600			
週一至日	BAC714	成人羽球團體班	1400-1600	13,200	12	

星期	編號	課程名稱	上課時間	價格	堂數	備註
週二	BBB219	兒童桌球團體班	1900-2100	4,800	12	一、球拍類課程須自備球拍上課 二、兒童、成人桌球團體班： (1) 每期 12 堂課，『必須在同一時段，1 期/ NT\$400 元』，滿 4 人開班，滿班 7 人，人數不滿 4 人暫停一次。 (2)12 堂課可請假『最多為 2 堂』需前三天請假，此 2 堂可補課，需和場館協調時間，限課程期間結束後 1 個月內補課完畢。 (3) 報名需『全額繳清 12 堂課』才算完成報名手續。 (4) 連假期間會予以停課。 三、桌球個人班： (1) 每期 12 堂課，『1 期/ NT\$9600 元』，需『三天前』請假課程可往後延，臨時請假需酌收場地費 NT\$30 元。 (2)1 期/12 堂，課程期限 4 個月。。
週五	BBB519	兒童桌球團體班	1900-2100			
週六	BBB610	兒童桌球團體班	1000-1200			
	BBB619	兒童桌球團體班	1400-1600			
週日	BBB710	兒童桌球團體班	1000-1200			
	BBB714	兒童桌球團體班	1400-1600			
週一至日	BBA899	個人班	與場館的時間上課 1 對 1-2	9,600	12	



籃球課程 Basketball

星期	編號	課程名稱	上課時間	價格	堂數	備註
週六	BCB616	兒童籃球團體班	1600-1800	5,400	12	一、兒童、成人籃球團體班： (1) 每期 12 堂課，『必須在同一時段，1 期/NT\$400 元』，滿 9 人開班，滿班 16 人，人數不滿 9 人暫停一次。 (2)12 堂課可請假『最多為 2 堂』需前三天請假，此 2 堂可補課，需和場館協調時間，限課程期間結束後 1 個月內補課完畢。 (3) 報名需『全額繳清 12 堂課』才算完成報名手續。 (4) 連假期間會予以停課。 二、籃球個人班： (1) 每期 12 堂課，『1 期/NT\$13200 元』，需『三天前』請假課程可往後延，臨時請假需酌收場地費 NT\$250 元。 (2)1 期/12 堂，課程期限 4 個月。
週日	BCB710	兒童籃球團體班	1000-1200			
週一至日	BCA899	個人班	與場館的時間上課 1 對 1-2	13,200	12	



壁球課程 Squash

星期	編號	課程名稱	上課時間	價格	堂數	備註
週三	BDC310	成人壁球團體課	1000-1200	5,400	12	一、球拍類課程須自備球拍上課 二、兒童、成人壁球團體班： (1) 每期 12 堂課，『必須在同一時段，1 期/ NT\$400 元』，滿 4 人開班，滿班 16 人，人數不滿 4 人暫停一次。 (2)12 堂課可請假『最多為 2 堂』需前三天請假，此 2 堂可補課，需和場館協調時間，限課程期間結束後 1 個月內補課完畢。 (3) 報名需『全額繳清 12 堂課』才算完成報名手續。 (4) 連假期間會予以停課。 二、壁球個人班： (1) 每期 12 堂課，『1 期/NT\$13200 元』，需『三天前』請假課程可往後延，臨時請假需酌收場地費 NT\$160 元。 (2)1 期/12 堂，課程期限 4 個月。
週三	BDC320	成人壁球團體課	2000-2200			
週五	BDC510	成人壁球團體課	1000-1200			
	BDC714	成人壁球團體課	1400-1600			
週日	BDC716	成人壁球團體課	1600-1800			
	BDC716	成人壁球團體課	1600-1800			
週一至日	BDA899	個人班	與場館的時間上課 1 對 1-2	13,200	12	



SWIM 游泳課程 (9-10月)

游泳（團體班）							
星期	編號	課程名稱	上課時間	價格	堂數	課 程 介 紹	
週一 - 週五	SBB917	快樂兒童基礎班	17:00-18:00	3,500	10	專門為怕水的孩子設計，讓孩子能在水中自在地玩耍，快樂的與水做朋友。 課程內容為：(1) 適應水性 (2) 基礎動作 (3) 動作結合 (4) 體力提升	
	SBB918		18:00-19:00				
	SBB919		19:00-20:00				
	SBB920		20:00-21:00				
	SCC917	兒童泳技高階班	17:00-19:00	4,000		專門為已會一種泳姿的孩子設計，希望有基礎的孩子能力更進階，對自己擁有成就感與自信心的提升，在教練的帶領下，能自在悠游地穿梭於水中。 課程內容：(1) 體力提升 (2) 動作矯正 (3) 泳姿增加	
	SCC919		19:00-21:00				
	SDD917		17:00-18:00				為想增加自己適水性，卻遲遲不敢踏出第一步的成人設計，希望藉由教練與學員的努力，增加與水的連結，能盡情徜徉於泳池，不但能鍛鍊自己的體能同時擁有健康的身體，一起做個陽光的大人吧！ 課程內容：(1) 適應水性 (2) 體力提升 (3) 動作調整
	SDD918		18:00-19:00				
	SDD919	19:00-20:00					
	SDD920	20:00-21:00					
	SEE917	女性團體班	17:00-18:00	3,500		為想增加自己適水性，卻遲遲不敢踏出第一步的成人設計，希望藉由教練與學員的努力，增加與水的連結，能盡情徜徉於泳池，不但能鍛鍊自己的體能同時擁有健康的身體，一起做個陽光的大人吧！ 課程內容：(1) 適應水性 (2) 體力提升 (3) 動作調整	
	SEE918		18:00-19:00				
SEE919	19:00-20:00						
SEE920	20:00-21:00						
假日班	SCC1010	兒童泳技高階班	16:00-18:00	3,500	10	專門為已會一種泳姿的孩子設計，希望有基礎的孩子能力更進階，對自己擁有成就感與自信心的提升，在教練的帶領下，能自在悠游地穿梭於水中。 課程內容：(1) 體力提升 (2) 動作矯正 (3) 泳姿增加	
	SCC1016						
	SBB1009		09:00-10:00				
	SBB1010		11:00-12:00				
	SBB1011	快樂兒童基礎班	13:00-14:00	專門為怕水的孩子設計，讓孩子能在水中自在地玩耍，快樂的與水做朋友。 課程內容為：(1) 適應水性 (2) 基礎動作 (3) 動作結合 (4) 體力提升			
	SBB1013		14:00-15:00				
	SBB1014		15:00-16:00				
	SBB1015		16:00-17:00				
	SBB1016	成人團體班	17:00-18:00			為想增加自己適水性，卻遲遲不敢踏出第一步的成人設計，希望藉由教練與學員的努力，增加與水的連結，能盡情徜徉於泳池，不但能鍛鍊自己的體能同時擁有健康的身體，一起做個陽光的大人吧！ 課程內容：(1) 適應水性 (2) 體力提升 (3) 動作調整	
	SBB1017		17:00-18:00				
	SDD1009		09:00-10:00				
	SDD1010		11:00-12:00				
	SDD1011	13:00-14:00	為想增加自己適水性，卻遲遲不敢踏出第一步的成人設計，希望藉由教練與學員的努力，增加與水的連結，能盡情徜徉於泳池，不但能鍛鍊自己的體能同時擁有健康的身體，一起做個陽光的大人吧！ 課程內容：(1) 適應水性 (2) 體力提升 (3) 動作調整				
	SDD1013	14:00-15:00					
	SDD1014	15:00-16:00					
	SDD1015	16:00-17:00					
	SDD1016	16:00-17:00	為想增加自己適水性，卻遲遲不敢踏出第一步的成人設計，希望藉由教練與學員的努力，增加與水的連結，能盡情徜徉於泳池，不但能鍛鍊自己的體能同時擁有健康的身體，一起做個陽光的大人吧！ 課程內容：(1) 適應水性 (2) 體力提升 (3) 動作調整				
	SDD1017	17:00-18:00					
	SEE1009	09:00-10:00					
	SEE1010	11:00-12:00					
	SEE1011	女性團體班	13:00-14:00	10	為想增加自己適水性，卻遲遲不敢踏出第一步的成人設計，希望藉由教練與學員的努力，增加與水的連結，能盡情徜徉於泳池，不但能鍛鍊自己的體能同時擁有健康的身體，一起做個陽光的大人吧！ 課程內容：(1) 適應水性 (2) 體力提升 (3) 動作調整		
	SEE1013		14:00-15:00				
	SEE1014		15:00-16:00				
	SEE1015		15:00-16:00				
	SEE1016	16:00-17:00					
	SEE1017	17:00-18:00					
自行與教練約	SAA99	個別班	自行與教練約	10,000	10	為您打造專屬的課程	

Physical Fitness

體適能課程 (9-10月)

類別	對象/項目	1門課	2門課	上課方式	報名贈送
體適能 (團體班)	試營運期間 9/5-9/16	85 折	8 折	兩個月為一期	(1) 凡購買兩門課並持【學員卡】於課程效期內享有免費使用健身房設施優惠。(有效期限為一個月) (2) 報名兩門以上課程，另贈送「身體組成分析」1次， 須於報名後 30 日內使用完畢
	正式營運 9/17-10/31	9 折	85 折		
體適能 (自組班)	試營運期間 9/5-9/16	85 折	8 折	自行與教練預約時段上課 於 12 周內上完 12 堂課。 請務必於效期內將課程上完， 逾期恕不退費	(1) 凡購買兩門課並持【學員卡】於課程效期內享有免費使用健身房設施優惠。(有效期限為一個月) (2) 報名兩門以上課程，另贈送「身體組成分析」1次， 須於報名後 30 日內使用完畢
	正式營運 9/17-10/31	9 折	85 折		
教練課程 一對一 一對二	試營運期間	10 堂 9 折、20 堂以上 8 折	自行與教練預約時段上課	(1) 購買 10 堂教練課送一次身體組成分析或是 2 張運動卷。 (2) 購買 20 堂教練課送兩次身體組成分析或是 4 張運動卷。 (3) 購買 25 堂教練課送三次身體組成分析或是 6 張運動卷。	(1) 購買即送「身體組成分析」1次，須於報名後 30 日內使用完
MX-4 專業課程 一對一 一對二					
體適能 TRX 專班	試營運期間 9/5-9/16	85 折	自行與教練預約時段上課 於 12 周內上完 12 堂課。 請務必於效期內將課程上完， 逾期恕不退費	(1) 凡購買即送「身體組成分析」1次，須於報名後 30 日內使用完	
	正式營運 9/17-10/31	9 折			

1. 凡 9/5-9/16 購買月票贈送 10 天，季票贈送 20 天；凡 9/17-10/31 購買月票贈送 6 天，季票贈送 12 天。（一人限購一張）
2. 凡報名體適能團體班（3 人開班）、自組班（3 人開班）、10 堂以上私人班於課程效期內享有免費使用健身房設施優惠。
3. 贈送之「身體組成分析身體組成分析」需於測量前一日以電話預約或至體適能櫃檯預約的測量時段，測量後簽名以示使用。
4. 當期退費金額計算方式：課程費用扣除（總繳費用除以總堂數×實際使用堂數）費用後，為退費金額，並扣除依退費金額之百分之二十計算之行政作業費。（請攜帶原報名黃單、發票、上課證辦理）
5. 團體班課程開課後第二堂上課前皆可插班報名，滿班課程恕不開放報名。
6. 團體班請假上限為兩堂課，請假需於 24 小時前告知，補課需再下一期團體班結束前補完，若未請假及申請補課，將失去補課資格並不另行退費。
7. 體適能館入場使用請遵照場館使用規範，穿著運動衣褲，自備毛巾、水，方可入場。
8. 課程費用因每期課程週數不盡相同，實際金額以 POS 機金額為主。
9. 學員上課資格限本人使用，不得由他人冒名代上課，違反者經查證屬實，本中心將追溯課程補償費用。
10. 以上優惠至 108 年 10 月 31 日截止。



體適能 (團體班) Physical Fitness

星期	編號	課程名稱	上課時間	價格	堂數	課程介紹
週一	GJD109	團體重訓班	09:00-10:00	3,000	6	本課程是讓入門者慢慢建立肌肉力量，並學會感受肌肉，所以訓練的強度屬於中等，每次訓練都會包含身體主要肌肉的動作，好讓各位的神經系統、肌肉、關節習慣重量訓練，同時減少受傷風險。
	GJD118		18:00-19:00			
	GKD110	熱力翹臀班	10:00-11:00			本課程目標為強化下肢臀部肌肉群力量並且訓練大肌群而提升心跳率達到脂肪的燃燒，讓體態更為勻稱完美。
	GKD119		19:00-20:00			
	GLD111	全方位肌力雕塑	11:00-12:00			透過徒手至器材訓練，讓身體充分了解到如何用胸肌、背肌、腿臀等肌群發力，讓您在自己運動時可以很好掌握運動感受度。
	GLD120		20:00-21:00			

星期	編號	課程名稱	上課時間	價格	堂數	課程介紹
週二	GMD209	瘦身燃脂 (女性專班)	09:00-10:00	3,500	7	由系統化身體適能訓練為目標，主要包括肌力、肌耐力、心肺能力，提升肩、胸、背、腰、臀、核心的協調與穩定，增加肌肉量及心肺能力提升個人的基礎代謝率提升脂肪的燃燒。
	GMD218		18:00-19:00			
	GND210	MX-4 體能訓練班	10:00-11:00			MX-4 是針對團體共同訓練，激勵的士氣，重新定義你的體能，且是大新竹地區健身房唯一有這套設備的場館就在竹北國民運動中心，透過徒手、器材等訓練方式，漸進式強化體能，提升全身肌力及基礎代謝率。
	GND219		19:00-20:00			
	GJD211	團體重訓班	11:00-12:00			本課程是讓入門者慢慢建立肌肉力量，並學會感受肌肉，所以訓練的強度屬於中等，每次訓練都會包含身體主要肌肉的動作，好讓各位的神經系統、肌肉、關節習慣重量訓練，同時減少受傷風險。
	GJD220		20:00-21:00			

週三	GKD309
----	--------