



OPEN



新竹縣民運動中心
ZhuBei Civil Sports Center

本館專線 03-5500-222 | 泳池專線 03-6688-559

遠東鐵櫃鋼鐵廠股份有限公司竹北國民運動中心分公司 30264新竹縣竹北市莊敬南路18號(本館)

桌球場 (12面PU球場)

羽球場 (8面羽球場)

健身房 (知名品牌健身器材)

韻律教室 (明亮寬敞大空間)

籃球場 (FIBA認證 頂級北美楓木)

泳池 (25、50米比賽水道、蒸氣室、烤箱)

壁球場 (新竹區稀有3間獨立壁球室)

OPEN

— 各場館價目 —

體適能中心 全票：50元/小時 月票：1,000元/30天(不計次、不計時) 季票：2,500元/90天(不計次、不計時) 優惠票：25元/小時	羽球場 250元/面/小時
桌球場 80元/桌/小時	籃球場 2,000元/面/小時
壁球 離峰：160元/面/小時 尖峰：200元/面/小時	游泳館 全票：120元 優惠票：60元 幼兒、陪同票：50元 月票：1,500元/30天 季票：3,300元/90天

停車場 汽車：20元/小時
24hr 汽車月租2,400元/月

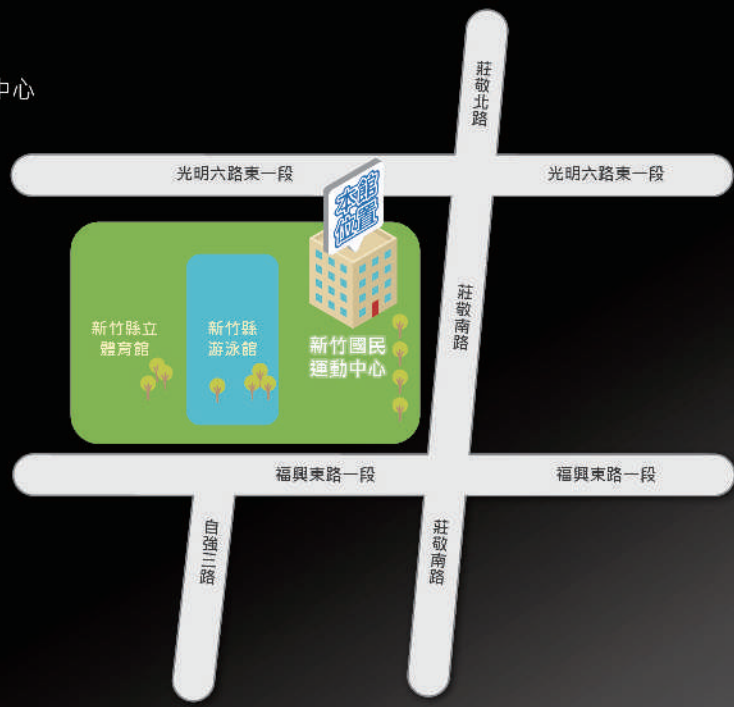
營業時間 06:00-22:00

自行開車路線：

1. 鄰近新竹科學園區經 "經國大橋" 只需10分鐘即可抵達國民運動中心
2. 高鐵站經光明六路只需5分鐘，還有plaza購物廣場
3. 竹北交流道至運動中心只需一分鐘
4. 距離縣政府及光明商場只需10分鐘
5. 光明六路為運動中心主要幹道

公車路線：

1. 縣體育館站
(下車後步行約5分鐘到竹北國民運動中心)
60 (免費)、61 (免費)、61A支線 (免費)、
5614 (全票25元；半票12元)、
5615A (全票25元；半票12元)。
2. 鹿場站
(下車後步行約3分鐘到竹北國民運動中心)
1725、5615 (全票25元；半票12元)。



遠東鐵櫃鋼鐵廠股份有限公司竹北國民運動中心分公司 30264新竹縣竹北市莊敬南路18號(本館)



類別	對象/項目	1期/12堂	上課方式
(團體班)	試營運期間 9/05~9/14前	85折	1期/12堂/每堂2小時
	正式營運 9/15~10/31	9折	
(個人班)	試營運期間 9/05~9/14前	85折	1期/12堂/每堂1小時
	正式營運 9/15~10/31	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。球拍類課程須自備球拍。
2. 試營運體驗課程需當天登記報名，達到人數即可開課。
3. 為維護報名學員之權益，本中心所有課程嚴格控額，以免影響上課秩序；嚴禁錄影以維護智慧財產權。

日期	名稱	時間	備註
2019/9/5(週四)	成人團體體驗課	2000~2050	體驗課程均為"免費"需當天課前至櫃台登記上課 體驗課程: 擺拍講解, 長球、平球解說及練習, 需自備球拍。 兒童團體課程年齡限制: 小一至國三 成人精進班體驗(需有基礎): 後排兩點殺球、雙打跑位輪轉。 羽球場免費體驗: 需依館內開放免費體驗時間, 當天打球前至櫃台登記。
2019/9/6(週五)	兒童團體體驗課	1800~1850	
2019/9/7(週六)	兒童團體體驗課	1100~1150	
2019/9/8(週日)	成人精進團體體驗課	1400~1450	
2019/9/11(週三)	兒童團體體驗課	1330~1420	
2019/9/14(週六)	兒童團體體驗課	1400~1450	
9/5~9/14 10天	羽球場免費體驗	依館內開放免費體驗時間	

日期	名稱	時間	備註
2019/9/6(週五)	兒童團體體驗課	2000~2050	體驗課程均為"免費"需當天課前至櫃台登記上課 體驗課程: 擺拍講解, 正手動作練習和擊球, 需自備球拍。 兒童團體課程年齡限制: 小一至國三 桌球場免費體驗: 需依館內開放免費體驗時間, 當天打球前至櫃台登記。
2019/9/7(週六)	兒童團體體驗課	0900~0950	
2019/9/8(週日)	兒童團體體驗課	1400~1450	
2019/9/10(週二)	成人團體體驗課	1000~1050	
9/5~9/14 10天	桌球場免費體驗	依館內開放免費體驗時間	



日期	名稱	時間	備註
2019/9/08(週日)	兒童團體體驗課	1000~1050	體驗課程均為"免費"需當天課前至櫃台登記上課 體驗課程: 基本運球、運球上籃。 兒童團體課程年齡限制: 小一至國三 籃球暢打均為"免費"需當天打球前至櫃台登記
2019/5/25(週六)	兒童團體體驗課	1900~1950	
2019/5/26(週日)	兒童團體體驗課	1000~1050	
9/5~9/14 10天	暢打團	0900~1100	
		1400~1600	
		1800~2000	

日期	名稱	時間	備註
2019/9/5(週四)	成人團體體驗課	1000~1050	體驗課程均為"免費"需當天課前至櫃台登記上課 體驗課程: 壁球入門介紹、正手拍發球、正手拍直線擊球。 兒童團體課程年齡限制: 小一至國三 壁球場免費體驗: 需依館內開放"免費"體驗時間, 當天打球前至櫃台登記。
2019/9/6(週五)	成人團體體驗課	1000~1050	
2019/9/7(週六)	兒童團體體驗課	1000~1050	
2019/9/8(週日)	成人團體體驗課	1000~1050	
2019/9/11(週三)	成人團體體驗課	2000~2050	
2019/9/14(週六)	兒童團體體驗課	1600~1650	壁球場免費體驗 依館內開放免費體驗時間
9/5~9/14 10天	壁球場免費體驗	依館內開放免費體驗時間	



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 9/5-9/14	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「Inbody身體組成分析」1次, 須於報名後30日內使用完畢
	正式營運 9/15-10/31	9折	85折		
體適能 (自組班)	不分期間	9折	85折	自行與教練預約時段上課於12週內上完12堂課。 請務必於效期內將課程上完, 逾期恕不退費	(1) 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「Inbody身體組成分析」1次, 須於報名後30日內使用完畢
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INBODY或是2張運動卷。 (2) 購買20堂教練課送兩次INBODY或是4張運動卷。 (3) 購買25堂教練課送三次INBODY或是6張運動卷。
MX-4專業課程 一對一 一對二					
體適能TRX 專班	試營運期間 9/5-9/14	85折	自行與教練預約時段上課於12週內上完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「Inbody身體組成分析」1次, 須於報名後30日內使用完畢
	正式營運 9/15-10/31	9折			

1. 凡9/5-9/14日購買月票贈送10天, 季票贈送20天; 凡9/15-10/31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「Inbody身體組成分析」, 需於測前一日以電話預約或至體適能櫃檯預約測量時段, 測後簽名以示使用。
4. 當期消費金額計算方式: 課程費用扣除總服務費用除以總堂數, 實際使用堂數/費用後, 為退費金額, 並扣除退費金額百分之二十計算之行政作業費。
(請攜帶原報名單、發票、上課證明)
5. 團體課程開課後第二堂上課前請至櫃台報名, 滿班課程恕不開放報名。
6. 團體班課程上限為兩堂課, 請假將於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. 團體班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。
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。

日期	梯次	課程名稱	上課時間	課程介紹
9/5-9/14	第一梯次	健身房開放	06:00~12:00	開放時段依照體適能各項規定使用器材, 如有器材或是任何問題請洽現場體適能專員
	第二梯次		13:00~17:00	
	第三梯次		18:00~21:00	

日期	梯次	課程名稱	上課時間	課程介紹
9/8(日)	第一梯次	私人教練	08:00~08:30	透過一個完善的健身計劃包括心肺訓練、重量訓練、和培養靈活性及柔軟度。要了解如何把這些訓練結合在一起, 其實不是簡單的事情。 如果您正想尋求最適合您的有效健身方式, 但不知該從哪個器材或課程開始, 我們的專業私人教練可為您客製化設計一個最專業的專屬健身計畫, 滿足您的目標及需求, 幫您掌握住時間和難程度, 一步步幫助達成, 不但節省很多您自己摸索的時間及避免運動傷害, 又能快速地建立信心, 讓自己充滿動力的正確地寵愛照顧自己!
9/12(四)	第二梯次		10:00~10:30	
	第三梯次		18:30~19:00	



日期	梯次	課程名稱	上課時間	課程介紹
9/9(一) 9/13(三)	第一梯次	TRX	09:00~09:30	以往覺得健身就是需要舉起近鈴或是重量才叫做健身, 透過TRX懸吊訓練, 利用自身體重就像是伏地挺身、弓箭步、深蹲等等動作, 但更多的是因為你將自己交給繩索, 所以有高度的不穩定性, 需要靠核心肌群來穩固平衡你的動作, 所以核心肌群運動也可以透過 TRX 訓練。而懸吊因為需要高度平衡動作, 初期建議上些專業課程以免因為動作不正確卻以為是正確久而久之受傷越來越嚴重可就失去原本健身的美意了!
	第二梯次		15:00~15:30	
	第三梯次		19:00~19:30	

日期	梯次	課程名稱	上課時間	課程介紹
9/6(五) 9/10(二)	第一梯次	MX-4私人教練	09:00~09:30	MX-4專業私人訓練, 透過徒手、器材等訓練方式重新定義你的體能, 漸進式強化體能, 提升全身肌力及基礎代謝率。
	第二梯次		15:00~15:30	
	第三梯次		19:00~19:30	

日期	梯次	課程名稱	上課時間	課程介紹
9/5(四)	第一梯次	MX-4體能訓練班	08:00~08:30	體驗進班訓練 本課程是進入門戶慢慢建立肌肉力量, 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。 熱力燃脂班 本課程目標為強化下肢臀部肌肉群肌肉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。
	第二梯次	體能進班訓練	09:00~09:30	
	第三梯次	瘦身燃脂(女性專班)	15:00~15:30	
	第四梯次	熱力燃脂班	18:30~19:00	
	第五梯次	MX-4體能訓練班	19:30~20:00	
9/7(六)	第一梯次	MX-4體能訓練班	08:30~09:00	全方位肌力雕塑 透過徒手至器材訓練, 讓身體充分了解到如何用胸肌、背肌、腿背等肌群發力, 讓您在自己運動時可以很好掌握運動感受度。 瘦身燃脂(女性專班) 由系統化身體體能訓練為目標, 主要包括肌力、肌耐力、心肺能力, 提升肩、胸、背、腿、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。
	第二梯次	體能進班訓練	09:30~10:00	
	第三梯次	MX-4體能訓練班	14:00~14:30	
	第四梯次	全方位肌力雕塑	18:00~18:30	
	第五梯次	MX-4體能訓練班	19:00~19:30	
9/11(三)	第一梯次	瘦身燃脂(女性專班)	08:30~09:00	MX-4體能訓練班 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。
	第二梯次	MX-4體能訓練班	10:00~10:30	
	第三梯次	全方位肌力雕塑	14:30~15:00	
	第四梯次	熱力燃脂班	18:00~18:30	
	第五梯次	瘦身燃脂(女性專班)	19:00~19:30	



團體課程每梯10人，30min/梯					
日期	課程名稱	教室	上課時間	老師	課程介紹
9/5(四)	基礎體雕	102(泳館)	09:20-10:20	Eddie	訓練核心與調整體態姿勢，針對易堆積脂肪的部位做減重塑身，從外在體態引導進入內心的平靜。
	肚皮舞	201(泳館)		雨廷	認識神秘中東古文明，了解肚皮舞興起的世界旋風，由頭、胸、腰、臀等分解動作讓妳運動到身體每一部份，徹底活化筋骨，不分年齡歡迎來體驗肚皮舞所散發出女性獨特的自信與魅力。
	Body Combat	201(泳館)	10:30-11:30	阿芳	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	肌群雕塑(壹鈴)	202(泳館)		Eddie	壹鈴獨特的造型可利用抓、舉、挺、握、蹲、推...等動作，在短時間進行有氧、核心肌群、肌耐力、爆發力等訓練，是一種極為省時又安全有效的健身運動。
	核心肌群	102(泳館)	18:30-19:30	Ryan	以核心穩定訓練為出發點，經由懸吊繩操作喚醒深層肌肉，增加動作控制能力，使訓練效果更為顯著。
	Zumba	201(泳館)		Rimui	融合拉丁舞蹈和音樂，增強心肺和肌耐力，是一種充滿活力與高效熱絡奔放的課程。
	活力曲線飛輪	202(泳館)	18:50-19:40	書琪	藉由踩踏過程提升自我心肺能力，提升下半身肌肉耐力，增加上半身穩定能力，消耗更多卡路里，在踩踏的過程中隨著音樂速度、節奏、重拍、情境達到運動效果。
	能量瑜珈	201(泳館)	19:40-20:40	湘鈴	改善呼吸增加身體協調性、端正體態，提升平衡感和穩定度，使你的舉手投足將變得更優雅與輕鬆，增加柔軟度且舒緩壓力。
	Body Combat	203(泳館)		Summer	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	入門微雕	102(泳館)	16:00-17:00	Remi	利用簡單的動作開始訓練，提升肌力與心肺耐力，按照自身需求以及能力調整強度變化。
	舒緩瑜珈	韻律C(本館)	10:00-11:00	Jennifer	做深度的放鬆，讓身體肌肉舒緩，在課程中更能夠跟呼吸結合而達放鬆的目的，讓身體更能融入在呼吸與伸展中的愉悅瑜珈。
	流動瑜珈	韻律C(本館)	18:00-19:00	Jennifer	藉由呼吸帶領身體，讓吐納與動作的節奏同步，使動作柔軟流暢。讓肌肉關節肌腱的動作變流暢，提高內臟機能，促進血液循環。



團體課程每梯10人，30min/梯					
日期	課程名稱	教室	上課時間	老師	課程介紹
9/6(五)	微笑五曲線	102(泳館)	09:20-10:20	Dylan S	藉由懸吊繩結合皮拉提斯多變化化的動作加強所有體適機能的耐力修飾身體的線條跟修復肌肉塑型。
	Body Combat	201(泳館)		丹丹	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	拉丁有氧	201(泳館)	10:30-11:30	美君	融合拉丁舞蹈和音樂，增強心肺和肌耐力，是一種充滿活力與高效熱絡奔放的課程。
	微笑肌力	203(泳館)		Dylan S	透過各種動作變化，強度調整，鍛鍊全身肌群，並配合墊上核心等項目作為搭配，使課程內容更為豐富有趣。
	橫鈴有氧	203(泳館)	12:00-13:00	Ryan	透過蹲、推、提、彎舉，訓練全身肌群負重低訓練重複性高燃燒大量脂肪熱量，增強肌力雕塑緊緻肌肉線條。
	入門微雕	102(泳館)	18:30-19:30	Elaine	利用簡單的動作開始訓練，提升肌力與心肺耐力，按照自身需求以及能力調整強度變化。
	Body Combat	201(泳館)	19:40-20:40	Summer	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	橫鈴有氧	(泳館)203		YOYO	透過蹲、推、提、彎舉，訓練全身肌群負重低訓練重複性高燃燒大量脂肪熱量，增強肌力雕塑緊緻肌肉線條。
	核心肌力	韻律C(本館)	10:00-11:00	Battle	以徒手的方式達到運動效果，強化核心肌群的穩定性，提高全身肌肉的強化、柔軟度與平衡。
	Iparty	韻律C(本館)	14:00-15:00	Miya	結合舞蹈和體適能，搭配最安全有效的有氧舞步，適合各種族群在運動。
	伸展瑜珈	韻律C(本館)	15:10-16:10	Miya	帶動身體完整的伸展姿勢延展，可有效移除肌肉僵硬及緊張感，擴展身體空間。



團體課程每梯10人，30min/梯					
日期	課程名稱	教室	上課時間	老師	課程介紹
9/9(一)	奇肌出現	102(泳館)	09:20-10:20	丹丹	藉由懸吊繩結合皮拉提斯多變化化的動作加強所有體適機能的耐力修飾身體的線條跟修復肌肉塑型。
	拉丁有氧	201(泳館)		美君	融合拉丁舞蹈和音樂，增強心肺和肌耐力，是一種充滿活力與高效熱絡奔放的課程。
	入門飛輪	202(泳館)	10:30-11:30	小安	適合初學者，簡單的動作，加上教練引導不同的地形及情境，短時間燃燒大量脂肪，依照個人體能狀況、需求可隨時調整強度。
	能量瑜珈	201(泳館)	10:30-11:30	Carol	改善呼吸增加身體協調性、端正體態，提升平衡感和穩定度，使你的舉手投足將變得更優雅與輕鬆，增加柔軟度且舒緩壓力。
	Body Combat	201(泳館)		阿寶	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	Iparty	203(泳館)	18:30-19:30	Dylan	結合舞蹈和體適能，搭配最安全有效的有氧舞步，適合各種族群在運動。
	燃脂飛輪	202(泳館)	19:30-20:20	Cindy	強化心肺耐力，消耗體內多餘脂肪，激發潛能，享受揮灑汗水的暢快。
	基礎體雕	102(泳館)	19:40-20:40	Eddie	從較為簡單的動作開始訓練，隨著對平衡以及器材的掌握度上升，按照自己的需要以及能力調整進行的強度，適合各個族群。
	伸展瑜珈	104(泳館)		BB	帶動身體完整的伸展姿勢延展，可有效移除肌肉僵硬及緊張感，擴展身體空間。
	Body Combat	201(泳館)		Roger	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	哈達瑜珈	韻律C(本館)	09:00-10:00	Jenny	練習呼吸法、冥想、體位法三者結合，達到最大限度的和諧，淨化及加強身體細胞。
	Iparty	韻律C(本館)	10:10-11:10	宥均	結合舞蹈和體適能，搭配最安全有效的有氧舞步，適合各種族群在運動。
	Strong by Zumba	韻律C(本館)	20:00-21:00	Amy	使用高強度間歇訓練原則，加入Zumba的趣味性，訓練挑戰肌肉與心肺，找到力量、速度與耐力。



試營運開放期間					
日期	課程名稱	教室	上課時間	老師	課程介紹
9/10(二)	Body Combat	201(泳館)	09:20-10:20	丹丹	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	肌群雕塑(壹鈴)	202(泳館)		Eddie	壹鈴獨特的造型可利用抓、舉、挺、握、蹲、推...等動作，在短時間進行有氧、核心肌群、肌耐力、爆發力等訓練，是一種極為省時又安全有效的健身運動。
	微曲線瑜珈	203(泳館)	10:30-11:30	王妃	瑜珈重複呼吸和循環及核心訓練，重複呼吸與體內循環，以呼吸帶領動作，特別重視腹部簡單核心的訓練，課程強調柔軟彈性，肌力及耐力的練習，再次找回美麗線條。
	入門微雕	102(泳館)		Eddie	利用簡單的動作開始訓練，提升肌力與心肺耐力，按照自身需求以及能力調整強度變化。
	哈達瑜珈	201(泳館)	10:40-11:40	湘鈴	練習呼吸法、冥想、體位法三者結合，達到最大限度的和諧，淨化及加強身體細胞。
	基礎體雕	102(泳館)	18:30-19:30	Kin	從較為簡單的動作開始訓練，隨著對平衡以及器材的掌握度上升，按照自己的需要以及能力調整進行的強度，適合各個族群。
	陰陽瑜珈	104(泳館)		Elaine	陰陽瑜珈能有效強化韧带與結締組織，練習有覺知的呼吸和穩定的專注力，利用陰與陽體位法的結合，訓練身體能量的平衡、穩定與提升活力。
	Body Combat	201(泳館)	19:40-20:40	阿福	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	橫鈴有氧	203(泳館)		馬克	透過蹲、推、提、彎舉，訓練全身肌群負重低訓練重複性高燃燒大量脂肪熱量，增強肌力雕塑緊緻肌肉線條。
	微曲線訓練	102(泳館)	19:40-20:40	Elaine	藉由懸吊繩結合皮拉提斯多變化化的動作加強所有體適機能的耐力修飾身體的線條跟修復肌肉塑型。
	舒展瑜珈	104(泳館)		張介	運用溫和的動作、呼吸技巧及冥想練習，讓身心保持在最佳的健康狀態，釋放累積的壓力，並預防及幫助恢復上非常有助能的練習。
	互動式拳擊	201(泳館)	10:00-11:00	陳小Ken	將傳統拳擊加以調整，增加運動的變化性與趣味性，多元的動作元素、訓練型態，能優化身體，達到卓越效果，訓練心肺、肌力、協調性等。
	核心肌力	韻律C(本館)		Battle	以徒手的方式達到運動效果，強化核心肌群的穩定性，提高全身肌肉的強化、柔軟度與平衡。
	哈達瑜珈	韻律C(本館)	14:00-15:00	Jamie	練習呼吸法、冥想、體位法三者結合，達到最大限度的和諧，淨化及加強身體細胞。



試營運開放期間					
日期	課程名稱	教室	上課時間	老師	課程介紹
9/11(三)	空中瑜珈	102(泳館)	09:20-10:20	王妃	利用吊床讓地心引力深層放鬆身體，還可訓練身體平衡感與協調性，並訓練平常較少用到的核心肌群。
	互動式拳擊	201(泳館)		Dylan S	將傳統拳擊加以調整，增加運動的變化性與趣味性，多元的動作元素、訓練型態，能優化身體，達到卓越效果，訓練心肺、肌力、協調性等。
	耐力訓練飛輪	202(泳館)	10:30-11:20	Sam	藉由踩踏過程提升自我心肺能力，提升下半身肌肉耐力，增加上半身穩定能力，消耗更多卡路里，在踩踏的過程中隨著音樂速度、節奏、重拍、情境達到運動效果。
	Body Combat	201(泳館)	10:30-11:30	阿芳	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	芳香療愈瑜珈	203(泳館)	10:40-11:40	王妃	芳香療法與瑜珈的完美融合，芳香精油的舒緩，主張身心合一，透過呼吸法達到肉體與精神的同步淨化，可舒緩壓力、穩定情緒和增強免疫力，在過程中專注於身體及呼吸的感覺與變化，使身心靈合一的境界自然來臨，進而喚醒人類與生俱來的感知能力，適應力和自愈能力。
	入門微雕	102(泳館)	11:00-12:00	Remi	利用簡單的動作開始訓練，提升肌力與心肺耐力，按照自身需求以及能力調整強度變化。
	魔力量體雕	102(泳館)	18:00-19:00	王妃	針對想再進階鍛鍊者，經過編排的TRX課程訓練，可依人體的活動有無限的變化性，更能強化肌力、核心肌群，增加身體基礎代謝率，燃燒體脂肪、鍛鍊線條有極性的效果。
	Zumba	201(泳館)	18:30-19:30	汪汪	融合拉丁舞蹈和音樂，增強心肺和肌耐力，是一種充滿活力與高效熱絡奔放的課程。
	全方位訓練	203(泳館)		Dylan S	高強度間歇訓練，目的是要在運動時盡可能使用最多的肌肉群，以利用於有效率地消耗熱量，並且同時提升身體的有氧和無氧（心肺功能和肌肉）的運動能力，讓身體能負擔越來越大的運動量。
	Body Combat	201(泳館)	19:40-20:40	Punch	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	彈力跳操	203(泳館)		汪汪	運用迷你彈床來緩衝的特性，做各種跳躍組成的動作，可達到高效能的脂肪燃燒效果。
	流動瑜珈	韻律C(本館)	11:00-12:00	Jamie	藉由呼吸帶領身體，讓吐納與動作的節奏同步，使動作柔軟流暢。讓肌肉關節肌腱的動作變流暢，提高內臟機能，促進血液循環。
	入門飛輪	飛輪(本館)	14:00-14:50	Adam	適合初學者，簡單的動作，加上教練引導不同的地形及情境，短時間燃燒大量脂肪，依照個人體能狀況、需求可隨時調整強度。
	Zumba	韻律C(本館)	19:00-20:00	Luna	融合拉丁舞蹈和音樂，增強心肺和肌耐力，是一種充滿活力與高效熱絡奔放的課程。



試營運開放期間					
日期	課程名稱	教室	上課時間	老師	課程介紹
9/12(四)	基礎體雕	102(泳館)	9:20-10:20	Eddie	訓練核心與調整體態姿勢，針對易堆積脂肪的部位做減重塑身，從外在體態引導進入內心的平靜。
	肚皮舞	201(泳館)		雨廷	認識神秘中東古文明，了解肚皮舞興起的世界旋風，由頭、胸、腰、臀等分解動作讓妳運動到身體每一部份，徹底活化筋骨，不分年齡歡迎來體驗肚皮舞所散發出女性獨特的自信與魅力。
	Body Combat	201(泳館)	10:30-11:30	阿芳	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	肌群雕塑(壹鈴)	202(泳館)		Eddie	壹鈴獨特的造型可利用抓、舉、挺、握、蹲、推...等動作，在短時間進行有氧、核心肌群、肌耐力、爆發力等訓練，是一種極為省時又安全有效的健身運動。
	核心肌群	102(泳館)	18:30-19:30	Ryan	以核心穩定訓練為出發點，經由懸吊繩操作喚醒深層肌肉，增加動作控制能力，使訓練效果更為顯著。
	Zumba	201(泳館)		Rimui	融合拉丁舞蹈和音樂，增強心肺和肌耐力，是一種充滿活力與高效熱絡奔放的課程。
	活力曲線飛輪	202(泳館)	18:50-19:40	書琪	藉由踩踏過程提升自我心肺能力，提升下半身肌肉耐力，增加上半身穩定能力，消耗更多卡路里，在踩踏的過程中隨著音樂速度、節奏、重拍、情境達到運動效果。
	能量瑜珈	201(泳館)	19:40-20:40	湘鈴	改善呼吸增加身體協調性、端正體態，提升平衡感和穩定度，使你的舉手投足將變得更優雅與輕鬆，增加柔軟度且舒緩壓力。
	Body Combat	203(泳館)		Summer	結合武術、拳擊、體適能，鍛鍊肌力、雕塑身體曲線，增強心肺功能促進全身性協調反應。
	伸展瑜珈	韻律C(本館)	10:00-11:00	田妮	帶動身體完整的伸展姿勢延展，可有效移除肌肉僵硬及緊張感，擴展身體空間。
	Iparty	韻律C(本館)	14:00-15:00	宥均	結合舞蹈和體適能，搭配最安全有效的有氧舞步，適合各種族群在運動。
	Zumba	韻律C(本館)	17:00-18:00	Luna	融合拉丁舞蹈和音樂，增強心肺和肌耐力，是一種充滿活力與高效熱絡奔放的課程。

試營運開放期間					
日期	課程名稱	教室	上課時間	老師	課程介紹
9/13(五)	流動瑜珈	韻律C(本館)	09:00-10:00	Jamie	藉由呼吸帶領身體，讓吐納與動作的節奏同步，使動作柔軟流暢。讓肌肉關節肌腱的動作變流暢，提高內臟機能，促進血液循環。
	入門飛輪	飛輪(本館)	14:00-14:50	Adam	適合初學者，簡單的動作，加上教練引導不同的地形及情境，短時間燃燒大量脂肪，依照個人體能狀況、需求可隨時調整強度。
	能量瑜珈	韻律C(本館)	16:00-17:00	Devin	改善呼吸增加身體協調性、端正體態，提升平衡感和穩定度，使你的舉手投足將變得更優雅與輕鬆，增加柔軟度且舒緩壓力。
	流動瑜珈	韻律C(本館)	17:10-18:10	Devin	藉由呼吸帶領身體，讓吐納與動作的節奏同步，使動作柔軟流暢。讓肌肉關節肌腱的動作變流暢，提高內臟機能，促進血液循環。