

# Hello SUMMER

## 蘆運夏令營

報名泳池課程  
送泳帽乙頂(限領一次)

**6/14前泳池早鳥優惠**  
報名1期 9折  
報名2期 88折  
報名3期以上 85折

**6/15後泳池報名優惠**  
報名1期 95折  
報名2期 9折  
報名3期以上 88折

\*凡報名過泳池課程學員，不限時間、梯次報名暑期課程皆享9折。  
\*同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算，需出示證明。

暑期兒童  
平日**密集班**  
7~15歲



上課時段

第一期:7/15~7/24  
※第一期為八日課程  
※A班課程早鳥價2000元

8hr  
\$2,400

班別/時間

一至五

A班07:00 ~ 08:00	H班15:00 ~ 16:00
B班08:00 ~ 09:00	I班16:00 ~ 17:00
C班09:00 ~ 10:00	J班17:00 ~ 18:00
D班10:00 ~ 11:00	K班18:00 ~ 19:00
E班11:00 ~ 12:00	L班19:00 ~ 20:00
F班13:00 ~ 14:00	M班20:00 ~ 21:00
G班14:00 ~ 15:00	(師生比1:10)

上課時段

第二期:7/27~7/31 第五期:8/17~8/21  
第三期:8/03~8/07 第六期:8/24~8/28  
第四期:8/10~8/14 ※A班課程早鳥價1250元  
※第二期至第六期為五日課程

5hr  
\$1,500

班別/時間

一至五

A班07:00 ~ 08:00	H班15:00 ~ 16:00
B班08:00 ~ 09:00	I班16:00 ~ 17:00
C班09:00 ~ 10:00	J班17:00 ~ 18:00
D班10:00 ~ 11:00	K班18:00 ~ 19:00
E班11:00 ~ 12:00	L班19:00 ~ 20:00
F班13:00 ~ 14:00	M班20:00 ~ 21:00
G班14:00 ~ 15:00	(師生比1:10)



暑期  
兒童**假日班**  
7~15歲

上課時段

第一期:7/4~7/26  
第二期:8/1~8/23  
※一期為八日課程

六  
/  
日

班別/時間

甲班 08:00 ~ 09:00	戊班 15:00 ~ 16:00
乙班 09:00 ~ 10:00	己班 16:00 ~ 17:00
丙班 10:00 ~ 11:00	庚班 18:00 ~ 19:00
丁班 14:00 ~ 15:00	(師生比1:10)

8hr  
\$2,400

※暑期兒童密集班、假日班會依人數、程度分級分班  
※需自備泳具(泳帽、泳衣、泳鏡)



# 專業教練群



阿布 教練



帥哥 教練



青蛙 教練



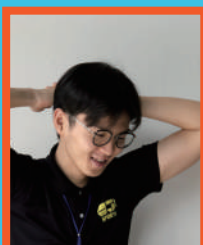
太陽 教練



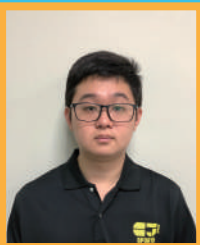
熊美 教練



漫波魚 教練



歐巴 教練



倫倫 教練



辣媽 教練



FeeFee 教練



鮭魚 教練

## (隨時開班) 專業教練個別班

- 1對1 - 10hr \$10,000/人
- 1對2 - 10hr \$6,000/人
- 1對3 - 10hr \$4,650/人
- 1對4 - 10hr \$4,000/人

\*與現場教練排定上課時間即可  
\*需於開課後三個月內完成課程

課程名稱	人數	上課時段		班別/時間	時間	費用	註記
		日期	星期				
暑期幼兒 平日密集班 3~6歲	3-6人	第一期:7/15~7/24	一至五	A班 09:00~10:00	8h	\$3,600	※第一期為八日課程
		第二期:7/27~7/31		B班 10:00~11:00			
		第三期:8/03~8/07		C班 15:00~16:00	5h	\$2,250	※第二至六期為五日課程 ※依人數、程度分級分班 ※需自備泳具
		第四期:8/10~8/14		D班 16:00~17:00			
		第五期:8/17~8/21		E班 18:00~19:00			
		第六期:8/24~8/28					
暑期 幼兒假日班 3~6歲	3-6人	第一期:7/4~7/26 第二期:8/1~8/23	六/日	甲班 09:00~10:00	8h	\$3,600	※一期八日課程 ※依人數、程度分級分班 ※需自備泳具
				乙班 10:00~11:00			
				丙班 14:00~15:00			
				丁班 15:00~16:00			
				戊班 16:00~17:00			
				己班 18:00~19:00			

課程名稱	人數	上課時段		班別/時間	時間	費用	註記
		日期	星期				
暑期成人 平日密集班 16歲以上	5-10人	第一期:7/15~7/24	一至五	A班 09:00~10:00	8h	\$2,400	※第一期為八日課程
		第二期:7/27~7/31		B班 10:00~11:00			
		第三期:8/03~8/07		C班 15:00~16:00	5h	\$1,500	※第二至六期為五日課程 ※依人數、程度分級分班 ※需自備泳具
		第四期:8/10~8/14		D班 16:00~17:00			
		第五期:8/17~8/21		E班 20:00~21:00			
		第六期:8/24~8/28					
暑期 成人假日班 16歲以上	5-10人	第一期:7/4~7/26 第二期:8/1~8/23	六/日	甲班 09:00~10:00	8h	\$2,400	※一期八日課程 ※依人數、程度分級分班 ※需自備泳具
				乙班 10:00~11:00			
				丙班 14:00~15:00			
				丁班 15:00~16:00			
				戊班 16:00~17:00			
				己班 18:00~19:00			
女性專班 16歲以上	5-10人	7/4~8/29	六	10:00~11:00	9h	\$2,700	女性教練 一週一日課程
		7/5~8/30	日	15:00~16:00			
樂齡族專班 50歲以上	5-10人	7/1~7/17	一、三、五	08:00~09:00	8h	\$2,240	一週三日課程
		7/20~7/31		08:00~09:00	6h	\$1,680	
		8/3~8/14		15:00~16:00	6h	\$1,680	
		8/17~8/31		15:00~16:00	7h	\$1,960	

★ 即日起至6/14前, 報名單梯9折、兩梯以上享85折優惠 ★ 6/15起, 至開課前報名單梯95折、兩梯以上享88折優惠

★ 凡報名過109年度冬令營及球類課程舊生不限時間即可享單梯9折優惠

\* 同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算, 需出示證明

\* 凡報名全日營且成功開課者, 即可獲得精美T-shirt一件(開課首日領取)

\* 半日營及單項營隊費用包含教練費、場地費、場地保險費

第一梯: 7/20-7/24

第二梯: 7/27-7/31

第三梯: 8/03-8/07

第四梯: 8/10-8/14

第五梯: 8/17-8/21

第六梯: 8/24-8/28



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一~六梯	09:00-10:00 早晨體能開發 10:00-12:00 籃球課程	\$3,000	10人開班	國小一年級 至國中三年級



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一~六梯	13:00-16:00	\$3,800	10人開班	國小四年級 至國中三年級



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一~六梯	09:00-10:00	\$2,000	4人開班	3~6歲幼童

**籃球:** 體能、觀察決斷力、抗壓性、團隊合作 **UP**



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一~六梯	09:00-10:00	\$2,000	4人開班	3~6歲幼童

**足球:** 速度、平衡、判斷力、瞬間爆發力、團隊合作 **UP**



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一~六梯	10:00-12:00	\$3,000	6人開班	國小一年級 至國中三年級



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一、二、 四、五梯	14:00-16:00	\$3,000	6人開班	國小一年級 至國中三年級

**桌球:** 敏捷、判斷力、專注力、手眼協調能力 **UP**



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一~六梯	10:00-12:00	\$3,000	6人開班	國小四年級 至國中三年級



梯次	上課時段	費用	人數	招生對象
第一~六梯	14:00-16:00	\$3,000	6人開班	國小一年級 至國小六年級

**壁球:** 柔軟度、反應力、瞬間爆發力、手眼協調能力 **UP**



★ 即日起至**6/14前**，報名單梯9折、兩梯以上享85折優惠 ★ **6/15起**，至開課前報名單梯95折、兩梯以上享88折優惠

★ 凡報名過109年度冬令營及球類課程舊生不限時間即可享單梯9折優惠

\* 同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算，需出示證明

\* 凡報名全日營且成功開課者，即可獲得精美T-shirt一件(開課首日領取)

\* 全日營費用包含教練費、場地費、午餐(點心)費、場地保險費



報名送T-shirt

- 第一梯: 7/15-7/17
- 第二梯: 7/20-7/24
- 第三梯: 7/27-7/31
- 第四梯: 8/03-8/07
- 第五梯: 8/10-8/14
- 第六梯: 8/17-8/21
- 第七梯: 8/24-8/28

※ 招生對象: 國小一年級至國中三年級 ※ 上午課程與精實半日營以合併方式上課 ※ 每梯上限人數30人, 每梯未滿10人得以合併梯次或取消

## FIN動兒童育樂營

梯次: 第一梯

時間	星期三	星期四	星期五
09:00~10:00	早晨體能開發		
10:00~12:00	籃球課程		
12:00~14:00	中餐、午休		
14:00~15:00	桌球		
15:00~15:30	點心		
15:30~17:00	游泳課程		
17:00~17:30	GO HOME		

費用  
\$3,500

## 武藝雙全訓練營

梯次: 第二梯、第五梯

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~10:00	早晨體能開發				
10:00~12:00	籃球課程				
12:00~14:00	中餐、午休				
14:00~15:00	黏土、桌遊				
15:00~15:30	點心				
15:30~17:00	游泳課程				
17:00~17:30	GO HOME				

費用  
\$5,800

## 一級玩家挑戰營

梯次: 第三梯、第六梯

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~10:00	早晨體能開發		戶外活動體驗	早晨體能開發	
10:00~12:00	籃球課程			籃球課程	
12:00~14:00	中餐、午休			中餐、午休	
14:00~15:00	智能地墊、VR			智能地墊、VR	
15:00~15:30	點心			點心	
15:30~17:00	游泳課程			游泳課程	
17:00~17:30	GO HOME		GO HOME		

費用  
\$6,400



第三梯  
戶外活動

國立台灣科學教育館

## 運動健將元氣營

梯次: 第四梯、第七梯

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~10:00	早晨體能開發				
10:00~12:00	籃球課程				
12:00~14:00	中餐、午休				
14:00~15:00	桌球				
15:00~15:30	點心				
15:30~17:00	游泳課程				
17:00~17:30	GO HOME				

費用  
\$5,800



第六梯  
戶外活動

台北木柵動物園

※ 一級玩家挑戰營週三課程為戶外活動體驗, 第三梯國立台灣科學教育館, 第六梯台北木柵動物園(如遇不可抗拒之因素, 中心得以更換戶外活動場地)

※ 注意事項:

1. 凡患有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇或其他慢性病, 不適合團體活動者請勿報名, 如未規定應自行負責。
2. 如上課期間有感冒或發燒等症狀, 建議在家休養。
3. 上課請穿著運動服裝、運動鞋; 並請自備毛巾、水壺、泳衣、泳帽、泳鏡、口罩。
4. 請勿攜帶貴重物品, 如有遺失請自行負責。
5. 如遇天災、不可抗拒因素, 或報名人數不足, 中心得以取消營隊課程, 並協助辦理轉梯、補課或退費。
6. 課表將依場地需求及課程人數狀況調整, 如有變動將另行公告。
7. 教練會依學員學習狀況調整課表。
8. 如因學員個人因素、遲到、早退, 恕不另行補課或退費。
9. 營隊退費規定, 依中心課程退費標準為主。
10. 如有未盡事宜, 依中心現場公告為準。

桃園市蘆竹國民運動中心  
Taoyuan City Luzhu Civil Sports Center

地址: 338桃園市蘆竹區仁愛路一段49號

營業時間: 06:00~22:00

電話: 03-263-9066

客服 / 分機 #111、112

課務 / 分機 #113、114

球館 / 分機 #115、116

泳池 / 分機 #118、121

體適能 / 分機 #301、302



官方網站



粉絲專頁