



# 2022 夏日FUN起來 運動作陣來

## 運動獨享拿好康 蘆竹國民運動中心

06/04至06/13 舊生原班續報

APP報名

臨櫃報名

全面 88折

06/14至06/30 不分新舊生

APP報名

全面 95折

(優惠至第一堂課開始前)

\*舊生定義：報名完整05-06月雙月課程、06月單月課程，且開班成功、無中途退費之學員。

\*多人團報人數：

- 空瑜/空環/TRX/游泳/體適能類別課程至少4人。
- 飛輪/有氧/瑜珈/舞蹈/技擊/兒童舞蹈/魔鬼瘦身班類別課程至少8人。
- 桌球/壁球/籃球類別課程至少6人。

臨櫃報名

同一人報名

一門 95折 兩門以上 9折

臨櫃報名

NEW

多人團報 一起動方案

體適能本期限定(與團報優惠擇一優惠)

只要報名任1門體適能7-8月團體課程且成功開班，即贈送8/1-8/31體適能會員卡一份(如為在籍會員，現有會籍暫停)。

### 可受理插班報名日期：

開課日起至課程第三堂課開始前

### 111/07/01-08/31 單堂體驗報名

(課表另行公告)

### 新住民來運動

### 漂亮桃園計畫



APP報課  
最方便的選擇



### 一起動 方案攻略

報名優惠：

1. 享有**85折優惠** 加送 單堂課程體驗券乙張(價值200元)。
2. 超過**10人團報**，每人再 加送 游泳池或健身房單次使用券乙張(價值100元)。
3. 各班指派之代表 加送 單堂課程體驗券二張(價值400元)及111年7-8月機車停車位一位(價值400元，請攜帶悠遊卡至1樓櫃檯台辦理)

報名方式：

- 由各班指派代表至櫃檯提供名單(完整姓名及電話)統一報名。
- 統一收齊**現金(新台幣)**後，一次繳交所有上課學員費用，並協助將發票發還給每一位報名學員。
- 如有未曾報名本中心課程之新生，請事先下載APP加入會員或至櫃檯填寫紙本會員資料表，始得參加團報優惠。

注意事項：

- 團報限報名同一門課程。
- 樂齡課程恕無法提供團報優惠折扣，如團報人數達8人，每名學員即贈課程體驗券乙張，達10人再加贈游泳池或健身房單次使用券乙張。
- 僅提供尚有足額名額之課程使用此方案，敬請提早報名或事先詢問櫃檯人員欲報名之課程名額。
- 活動贈送之單堂課程體驗券及貴賓券統一於第一堂課發放，使用期限至111年8月31日止。





# 收費標準

樓層	設施項目	計費方式	注意事項	
B2	<b>汽車停車場</b> Car Parking Garage	<b>20元/時</b> NTD. 20/hour (進場30分鐘內離場免付費， 仍需至繳費機輸入車牌號碼)	* 開放時間：24小時 * 身心障礙者憑身心障礙手冊享有前四小時免費停車優惠，第五小時起則按臨停半價收費，請身心障礙者本人攜帶行照、駕照、身心障礙專用證(黃色)，身心障礙手冊證件至一樓客服櫃檯提供停車票卡(機車)或車牌號碼(汽車)辦理抵免。	
B1	<b>機車停車場</b> Motorcycle Parking Garage	<b>10元/次</b> NTD. 10/ per entry (隔夜重新計算)		
1F	<b>50M室內 溫水游泳池</b> Swimming Pool	全票Adult: 100元/次 學生票Student: 70元/次 陪同票Accompany: 30元/次 優待票Senior: 50元/次 幼兒票Child: 30元/次 月會員Monthly Card: 1500元/40天 優惠券Voucher: 2700元/30張/90天	全票: 憑桃園市市民卡, 享全票95折優惠 學生票: 滿6歲以上學生並出示證件 陪同票: 僅供池畔陪同不可使用游泳池設施 優待票: 年滿65歲以上之長者並出示證件 幼兒票: 滿3歲~未滿6歲之學齡前幼童, 須有家長陪同 ※未滿3歲之幼兒免費入場使用, 須有家長陪同 月會員: 限本人使用 (自辦當日起算40天內不限次數、時間) 優惠券: 不限本人使用 (自申辦當日起算90天內使用) * 入場務必穿著泳衣、泳帽 * 每星期一至星期五10:00-10:30進行清場, 星期六、日不清場 * 購買各項優待票請出示證件作為識別, 未出示者以原價收費 * 12歲以下兒童入場, 須有家長陪同入場 (亦須購票) * 依規定12歲以下兒童不可使用蒸氣、烤箱、冷熱SPA池 * 優惠券逾期補足全票差額方可使用	
	<b>VR虛擬實境</b> VR Sports Area	<b>120元/10分鐘</b> NTD. 120 for 10 mins (一次限一人使用)		
2F	<b>桌球區</b> Table Tennis Area	<b>95元/時/桌</b> NTD. 95/ hour/ table 桌球租借Ball: 10元/顆 球拍租借Paddle: 30元/支 球具租借Set Rental: 50元/2拍1球	* 現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 * APP預約4-7天內場地 * 器材租借需押有照片之證件	
3F	<b>體適能中心</b> Fitness Center	全票Adult: 50元/1小時 學生票Student: 35元/時 優待票Senior: 25元/時 月會員Monthly Card: 1500元/40天 InBody檢測InBody Analysis: 200元/次	全票: 憑桃園市市民卡, 享全票第一小時95折優惠 學生票: 滿16歲以上學生並出示證件 優待票: 年滿65歲以上之長者並出示證件 月會員: 限本人使用 (自辦當日起算40天內不限次數、時間) * 入場務必攜帶毛巾、著運動服及運動鞋, 如無依照規定不得入場 * 束口袋、超過A4大小的包包禁止攜入, 或請放至於貴重物櫃(\$10/次) * 未滿16歲不得入場	
	<b>綜合球場</b> (籃球、排球、羽球) Multifunction Court	全場Full court: 1000元/時 半場Half court: 500元/時 籃球/排球租借Basketball/ Volleyball: 50元/顆 <b>羽球</b> 1. 尖峰時段 (平日18:00-22:00): 300元/時/場 Peak Hours 2. 離峰時段 (平日06:00-18:00): 200元/時/場 Off-peak Hours		籃球/排球租借: 使用市民卡可免租借費 * 現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 * APP預約4-7天內場地 (羽球限臨櫃/電話預約) * 器材租借需押有照片之證件/無提供羽球相關球具租借 * 租借排球場地限租全場
	<b>撞球區</b> Billiards Area	<b>100元/時/檯</b> NTD. 100/ hour/ table (含球杆及球)		* 現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 * APP預約4-7天內場地
4F	<b>壁球區</b> Squash Room	尖峰Peak Hours: 250元/時 離峰Off-peak Hours: 150元/時 壁球租借Ball: 10元/顆 球拍租借Squash racket: 30元/支 球具租借Set Rental: 50元/2拍1球	* 現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 * APP預約4-7天內場地 * 器材租借需押有照片之證件 <b>尖峰時段:</b> 平日18:00-22:00 假日12:00-22:00 <b>離峰時段:</b> 平日06:00-18:00 假日06:00-12:00	
	<b>足撞球</b> Snookball court	<b>250元/時</b> NTD. 250/ hour (含設備)	* 現場臨櫃/電話預約3天內(含當日)場地 * APP預約4-7天內場地 * 器材租借需押有照片之證件	

## 場地退費辦法

\* 如欲取消場地預約, 需於場地使用時間前1天至中心現場櫃檯辦理退費, 逾時恕不退費。

\* 退費時攜帶發票、原刷卡單、原信用卡, 如有統編請攜帶公司大小章或發票章, 並親至本中心填寫折讓單辦理退費。

## 🌟 新住民來運動

設籍本市市民之外籍或大陸港澳配偶(領有中華民國居留證且其配偶設籍本市者), 持本人市民卡及具有有效期之中華民國居留證正本, 可免費報名中心任一門團體課程(TRX、空中瑜珈、空中吊環、球類、體適能團體課程除外), 每門課程限一位名額。

## 🌟 票亮桃園計畫

於111年12月31日前, 持111年【小烏來風景特定區、後慈湖、新溪口吊橋之任一景點門票票根】或【2022年RakutenMonkeys棒球隊、桃園領航猿籃球隊、桃園璞園建築籃球隊、桃園雲豹籃球隊任一隊伍主場門票票根】至蘆竹國民運動中心游泳池, 可享全票半價50元優惠。



## 報名方式



詳閱簡章



選定班別



至各櫃台報名  
APP 報名  
(線上刷卡繳費)



至客服中心  
繳費 (可刷卡)



完成報名手續  
領取上課證  
(QRcode)



上課當天  
憑上課證直接  
至教室報到

※ 部分教材與材料隨堂另購

- ▶ **報名須知** 報名本中心課程前，請先詳閱本中心報名須知及各部門課程相關規定，在完成報名手續簽名後，其法律效力及於報名人，報名人事後不得以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。
- ▶ **停課說明** 逢天災（如颱風、地震、豪雨等）均依照行政院人事行政局或桃園市政府宣佈是否停課，本中心不另行通知；補課方式依本中心決議另行公告。
- ▶ **轉班規定** 轉班請於本中心開課第二次上課前持課程繳費證明單、發票、原刷卡單、原信用卡辦理，逾期恕不受理。「轉班異動」除非自願性轉班外，轉班只限辦理乙次。本公司僅接受因公調職及醫生證明(構成無法運動之因素)，調職證明僅接受有政府立案的公司，證明單上需有統一發票章或公司章。
- ▶ **退費規定**
  1. 本中心團體課程，如因學員個人因素離班，其退費辦法依桃園市政府「桃園市短期補習班退費管理自治條例」第3條規定：
    - (1) 於實際開課日前之第三十日前要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用之總額。
    - (2) 於實際開課日前之第一日至第二十九日要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用總額之90%，但收取費用以新台幣一千元為限，超過部分仍須退還。
    - (3) 於實際開課日起五日內要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用總額之80%。
    - (4) 於實際開課日起之第六日，至全期或總課程時數之三分之一期間內要求退費者，應退還當期開班依約繳納費用總額之50%。
    - (5) 課程已逾全期或總課程時數之三分之一者，所收取之當期開班依約繳納費用，得全數不予退還。
  2. 本中心課程視各部門規定之開課人數開班，如因人數不足未能開班時，可辦理轉班或退費。
  3. 為節省您寶貴的時間，退費時請攜帶課程繳費證明單、原刷卡單、原信用卡、發票(若發票有登記統一編號者需提供印鑑)，並親至本中心填寫折讓單始可辦理退費。
- ▶ **請假規則** 本中心之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。如因公調職及生病，需出示相關醫生證明(構成無法運動之因素)、調職證明(僅接受有政府立案的公司，證明單上需有統一發票章或公司章)。

## 樓層介紹



2F

有氧教室·智能教室·桌球區  
懸吊訓練教室



1F

服務中心·游泳池·VR虛擬運動場域  
兒童體適能教室·販賣部

B1

機車停車場

B2

汽車停車場

R1

瑜珈教室·壁球場·兒童遊戲室  
足撞球(抱石練習場)

4F

綜合球場·體適能中心·撞球區  
飛輪教室·重訓教室·社區教室

3F



# 喝水不夠 喝 FIN 就好

迅速補充  
水分及電解質



添加日本專利  
L-137植物乳酸菌



# 蘆竹健康樂活專區

# SENIOR

## 桃園市蘆竹國民運動中心

### ● 要活就要動：精選呷百二課程

\*樂活區不得與其他優惠或折扣併用

\*課程建議年齡滿55歲以上 \*瑜珈及樂齡伸展有氧課程請自備瑜珈墊

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	原價	優惠價	授課老師
二	07/05-08/30	樂齡肌力	09:50-10:50	9	<del>\$2,700</del>	\$1,080	Ziv
		TRX樂齡肌力	11:00-12:00	9	<del>\$2,700</del>	\$1,080	圓圓
三	07/06-08/31	太極拳(2H)	07:00-09:00	9	<del>\$3,150</del>	\$2,160	郝曉婷
		樂齡Zumba	09:00-10:00	9	<del>\$1,440</del>	\$1,080	Krista
四	07/07-08/25	樂齡瑜珈	09:30-10:30	8	<del>\$1,280</del>	\$960	Wendy
		樂齡低空瑜珈	10:40-11:40	8	<del>\$3,200</del>	\$2,000	Wendy
五	07/01-08/26	樂齡肌力	09:50-10:50	9	<del>\$3,150</del>	\$1,080	Ziv
		名醫華佗養生術(2H)	10:00-12:00	9	<del>\$3,150</del>	\$2,160	邵雨亭
		TRX樂齡肌力	11:00-12:00	9	<del>\$3,150</del>	\$1,080	圓圓

## ★★★ 公益時段：暢遊泳池、健身房 ★★★

**公益時段：(平日) 0800-1000、1400-1600**

補班、補課

**(假日) 0800-1000**

國定假日、連假

※寒暑假公益時段，另行公告

貼心提醒：

敬老卡、愛心卡可依本中心設施及場地租借費用之收費標準扣抵點數。

設施：游泳池、體適能中心(健身房)、撞球、桌球、壁球

對象：年滿65歲以上長者、低收入戶、身心障礙者 (請出示證件)

1 非運動期間全程配戴口罩  
Wear Mask



2 每日酒精消毒手部  
Clean Your Hands



3 每日確實測量體溫  
Temperature Check



4 請保持社交安全距離  
Keep Safe Distance  
Keep 2 metre of safe distance



每日體溫測量



每日手部消毒



保持社交安全距離



保持社交安全距離



每日器材清潔消毒



每日器材清潔消毒



紫外線殺菌燈



紫外線殺菌燈



## 游泳家教課



1對1 家教課

10,000元/人



1對2 家教課

6,000元/人



1對3 家教課

4,650元/人



1對4 5 6 家教課

4,000元/人

一期10堂課(10hr)/需開課後三個月內完成課程  
需配合現場時段與教練預約  
恕不與期課優惠合併使用

## 游泳體驗課



1對1 體驗課

900元/人



1對2 體驗課

550元/人



1對3 體驗課

450元/人



1對4 體驗課

375元/人

1堂課(1hr) / 需開課後三個月內完成課程  
需配合現場時段與教練預約  
一人限報名一次不可重複報名

# 泳池課程

- 室內全年溫水(常年28~30度C)
- 50公尺長標準水道(6水道 水深120~140cm)
- SPA 蒸氣、烤箱室(兒童池 水深60cm)
- 專業級師資

# SWIMMING

## 游泳期課

課程名稱

上課日期

上課時間

費用

課程名稱	上課日期	上課時間	費用
<b>平日</b> 成人團體班 16歲以上	07/01-08/26	五 20:00-21:00 (一週一日課程)	9h \$2,250
<b>假日</b> 成人團體班 16歲以上	07/02-08/27	六 11:00-12:00 20:00-21:00	9h \$2,250
	07/03-08/28	日 (一週一日課程)	9h \$2,250
<b>平日</b> 幼兒精緻班 3-6歲	07/06-08/31	三 18:00-19:00 (一週一日課程)	9h \$3,150
	07/01-08/26	五	9h \$3,150
<b>假日</b> 幼兒精緻班 3-6歲	07/02-08/27	六 09:00-10:00 15:00-16:00 18:00-19:00	9h \$3,150
	07/03-08/28	日 (一週一日課程)	9h \$3,150
<b>平日</b> 兒童精緻泳訓班 7-15歲	07/06-08/31 (基礎班)	三	9h \$2,250
	07/06-08/31 (進階班)		
	07/01-08/26 (基礎班)	五	9h \$2,250
	07/01-08/26 (進階班)		
<b>假日</b> 兒童精緻泳訓班 7-15歲	07/02-08/27 (基礎班)	六	9h \$2,250
	07/02-08/27 (進階班)		
	07/03-08/28 (基礎班)	日	9h \$2,250
	07/03-08/28 (進階班)		
運動卡計畫 女性專班 16歲以上	07/02-08/27	六 11:00-12:00 17:00-18:00	9h \$2,250
	07/03-08/28	日 (一週一日課程) 女性教練	9h \$2,250
	樂齡族專班 50歲以上	07/05-08/30	二、四 08:00-09:00 (一週兩日課程)



	人數	費用
<b>教練體驗課</b> 堂數 / 01堂	1對1	\$1,100/人
	1對2	\$700/人
	1對3	\$600/人
	1對4	\$550/人
<b>私人教練課</b> 堂數 / 05堂	1對1	\$6,500/人
	1對2	\$4,500/人



	人數	費用
<b>私人教練課</b> 堂數 / 10堂	1對1	\$12,000/人
	1對2	\$8,000/人
	1對3	\$6,500/人
	1對4	\$6,000/人

- 教練課可免費檢測Inbody乙次
- 教練課不與期課優惠合併使用
- 需配合現場時段與教練預約
- 開課後三個月(90天)內完成課程
- 專業級師資替你量身打造菜單



## 精緻小班團體課程

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	07/04-08/29	基礎綜合訓練	18:30-19:30	9	\$2,700	Ziv
			19:40-20:40	9	\$2,700	Ziv
			20:50-21:50	9	\$2,700	Ziv
二	07/05-08/30	初階肌力訓練	18:30-19:30	9	\$2,700	Ziv
			19:40-20:40	9	\$2,700	Ziv
			20:50-21:50	9	\$2,700	Ziv
三	07/06-08/31	體態雕塑班	18:30-19:30	9	\$2,700	Jie
			19:40-20:40	9	\$2,700	Jie
			20:50-21:50	9	\$2,700	Jie
四	07/07-08/25	運動卡計畫 體態雕塑班-女性專班	18:30-19:30	8	\$2,400	Ray
			19:40-20:40	8	\$2,400	Ray
			20:50-21:50	8	\$2,400	Ray
五	07/01-08/26	新手燃脂訓練	18:30-19:30	9	\$2,700	Ziv
			19:40-20:40	9	\$2,700	Ziv
			20:50-21:50	9	\$2,700	Ziv

人數達標時，即通知開班

### INBODY 身體組成分析儀Q&A

Q：InBody是什麼？

A：通過Inbody精準機器測量身體的「體脂肪、肌肉量、體脂肪率」，除了體重外，還能讓你更精準地掌握自己的健康狀態！

Q：誰需要知道InBody數據？

A：任何人都適合。例如正要準備健身計畫，目標是增肌或減脂的人，可以安排在計畫前與計畫後進行測量。

Q：Inbody測量注意那些事項？

A：測量前，建議空腹1-2小時（穿著輕便的衣服，測量時需要拿下手錶、首飾及金屬類配件唷！）





星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	07/04-08/29	翹臀蜜桃雕塑班	09:50-10:50	9	\$2,250	專任教練
			11:00-12:00	9	\$2,250	專任教練
		初階肌力重量訓練	18:30-19:30	9	\$2,250	阿憲
			19:40-20:40	9	\$2,250	阿憲
			20:50-21:50	9	\$2,250	阿憲

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
二	07/05-08/30	強化肌力循環	18:30-19:30	9	\$2,250	Jie
			19:40-20:40	9	\$2,250	Jie
			21:00-22:00	9	\$2,250	Vic

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
三	07/06-08/31	循環訓練	11:00-12:00	9	\$2,250	專任教練
			18:30-19:30	9	\$2,250	阿憲
		進階肌力重量訓練	19:40-20:40	9	\$2,250	阿憲
			20:50-21:50	9	\$2,250	阿憲
		拳拳盜肉	20:50-21:50	9	\$2,700	Luke

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
四	07/07-08/25	體態雕塑班	18:30-19:30	8	\$2,000	Jie
			19:40-20:40	8	\$2,000	Jie
			20:50-21:50	8	\$2,000	Jie

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
五	07/01-08/26	找回馬甲線	09:50-10:50	9	\$2,250	專任教練
			11:00-12:00	9	\$2,250	Ziv
		基礎循環運動	18:30-19:30	9	\$2,250	專任教練
			19:40-20:40	9	\$2,250	專任教練
			20:50-21:50	9	\$2,250	Vic

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
六	07/02-08/27	綜合體能訓練	08:50-09:50	9	\$2,250	Luke
			10:00-11:00	9	\$2,250	Luke
		翹臀蜜桃雕塑	15:00-16:00	9	\$2,250	專任教練
			16:10-17:10	9	\$2,250	專任教練
		筋膜放鬆	18:30-19:30	9	\$2,250	專任教練
			19:40-20:40	9	\$2,250	專任教練

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
日	07/03-08/28	假期早晨燃脂	09:00-10:00	9	\$2,250	專任教練
			10:10-11:10	9	\$2,250	專任教練
		強效燃脂運動	19:00-20:00	9	\$2,250	專任教練
			20:10-21:10	9	\$2,250	專任教練

### 循環運動

針對沒有訓練經驗或不知如何開始運動的新手，運用懸吊、藥球、壺鈴、啞鈴、戰繩等各式器材進行上課，並搭配循環刺激心肺，以達到多樣化全身訓練。

### 體態雕塑

以各式器材及多樣化的動作進行訓練，增加心肺及肌力，進而達到誘人的馬甲線及人魚線。

### 燃脂循環

肌力循環式的訓練菜單串聯自由重量、徒手肌力，以及心肺功能等連續型肌力動作組成一套鍛鍊系統，在有限的時間內重複組數，靈活訓練全身肌群，並達到強效燃脂的效果。

### 拳擊體適能

互動式拳擊是一種戰鬥力十足的健身運動，利用出拳動作搭配其他體適能動作，達到訓練心肺、肌力、耐力與核心肌群，在爆發力與連續動作的進行下燃燒脂肪，盜走身上的肥肉。



體適能社群

蘆竹愛運動健身交流群組  
歡迎運動愛好者加入

# 有氧課程

# AEROBICS

★ 推薦課程  
單堂體驗:200元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一	07/04-08/29	拳擊有氧	18:30-19:30	9	\$1,440	森林
		Zumba	19:35-20:35	9	\$1,440	Krista
二	07/05-08/30	有氧舞蹈	13:30-14:30	9	\$1,440	ChiChi
		• 拳擊有氧	18:30-19:30	9	\$1,440	Blue
		• POUNDFIT鼓棒肌力有氧	★ 19:35-20:35	9	\$1,440	曉音
		iPARTY愛派對有氧	20:40-21:40	9	\$1,440	曉音
		基礎健康有氧	18:30-19:30	9	\$1,440	凱莉
三	07/06-08/31	甩汗燃脂有氧	19:35-20:35	9	\$1,440	凱莉
		• 拳擊有氧	19:35-20:35	9	\$1,440	小宇
		活力健康有氧	20:40-21:40	9	\$1,440	凱莉
		• 肌力雕塑	20:40-21:40	9	\$1,440	小宇
		• 初階燃脂有氧	08:40-09:40	8	\$1,280	一元
四	07/07-08/25	有氧肌力雕塑	★ 15:10-16:10	8	\$1,280	Krista
五	07/01-08/26	有氧伸展	11:00-12:00	9	\$1,440	六六
		Zumba	18:30-19:30	9	\$1,440	LuLu
			19:35-20:35	9	\$1,440	LuLu
		• 拳擊有氧	20:40-21:40	9	\$1,440	Blue
		拳擊有氧	20:40-21:40	9	\$1,440	森林
六	07/02-08/27	拳擊有氧	★ 09:50-10:50	9	\$1,440	小宇
		• 肌力雕塑	11:00-12:00	9	\$1,440	小宇
日	07/03-08/28	Zumba	09:50-10:50	9	\$1,440	大綠

▶ 有氧自組班：

1. 有氧教室：\$3500/時（人數上限30人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）
2. 社區教室：\$2000/時（人數上限15人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）

• 需自備瑜珈墊之課程

# 空中瑜珈

# AERIAL YOGA

★ 推薦課程  
單堂體驗:450元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
三	07/06-08/31	空中瑜珈	13:00-14:00	9	\$3,600	Anna
		空中瑜珈(進階班)	19:35-20:35	9	\$3,600	Peggy
		基礎空瑜	20:40-21:40	9	\$3,600	Peggy
四	07/07-08/25	空中瑜珈	13:00-14:00	8	\$3,200	Peggy
		空中瑜珈(進階班)	19:35-20:35	8	\$3,200	Annie
五	07/01-08/26	空中瑜珈(進階班)	★ 18:30-19:30	9	\$3,600	Kea
		空中瑜珈	19:35-20:35	9	\$3,600	微微
			20:40-21:40	9	\$3,600	珊珊

▶ 空中瑜珈自組班：\$3000/時（人數上限10人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）



注意 事項

- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
- ② 有氧課程參與年齡需滿15歲；空中瑜珈建議年齡為18歲以上，55歲以下。
- ③ 上課請穿著運動服裝並攜帶水壺、毛巾，瑜珈、有氧類課程請自備瑜珈墊。
- ④ 空中瑜珈上課時請勿穿戴任何飾品，以免勾破空瑜布造成危險。
- ⑤ 高血壓、暈眩症、心臟病、青光眼、懷孕等症狀者，不建議進行空中瑜珈及各項劇烈運動。
- ⑥ 如有其餘症狀者，請先徵詢醫師同意後，並依自身狀況斟酌參加。

如有未盡事宜，依本中心公告為主





# 瑜珈課程

# YOGA

★ 推薦課程

瑜珈單堂體驗: 200元

日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一 07/04-08/29	Yoga Basics 基礎瑜珈	18:30-19:30	9	\$1,440	Selina
	瑜珈輸入門	19:35-20:35	9	\$1,440	Selina
	伸展瑜珈	20:40-21:40	9	\$1,440	Jay
二 07/05-08/30	★ 舒緩瑜珈	18:30-19:30	9	\$1,440	Kea
	適能有氧瑜珈	19:35-20:35	9	\$1,440	邱淑貞
	★ 核心瑜珈	20:40-21:40	9	\$1,440	邱淑貞
三 07/06-08/31	樂活瑜珈	17:20-18:20	9	\$1,440	邱淑貞
	哈達瑜珈	18:30-19:30	9	\$1,440	Selina
	墊上核心	18:30-19:30	9	\$1,440	Claire
	瑜珈球核心	19:35-20:35	9	\$1,440	Claire
	整體舒活瑜珈	20:40-21:40	9	\$1,440	Michelle
四 07/07-08/25	★ 地板瑜珈	18:30-19:30	8	\$1,280	Annie
	和緩瑜珈	19:35-20:35	8	\$1,280	Rita
	皮拉提斯	20:40-21:40	8	\$1,280	Rita
五 07/01-08/26	樂活延展瑜珈	09:50-10:50	9	\$1,440	邱淑貞
	皮拉提斯	18:30-19:30	9	\$1,440	微微
	流動瑜珈	19:35-20:35	9	\$1,440	Wendy
	伸展瑜珈	20:40-21:40	9	\$1,440	Wendy
六 07/02-08/27	★ 體適能瑜珈	11:40-12:40	9	\$1,440	張京蓮
	最愛瑜珈輪	12:50-13:50	9	\$1,440	張京蓮
日 07/03-08/28	哈達瑜珈	08:40-09:40	9	\$1,440	Rita
	瑜珈輸入門	09:50-10:50	9	\$1,440	Rita
	火箭瑜珈	17:10-18:10	9	\$1,440	張京蓮

▶ 瑜珈自組班: \$2500/時 (人數上限18人, 每次至少預約八堂課, 時段固定, 並配合現場時段安排)

# 空中吊環

# AERIAL HOOP

日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
三 07/06-08/31	空中環	10:40-11:40	9	\$3,600	Kea
四 07/07-08/25	入門空環	20:40-21:40	8	\$3,200	Vicky

▶ 空中吊環自組班: \$2500/時 (人數上限8人, 每次至少預約八堂課, 時段固定, 並配合現場時段安排)

空中吊環單堂體驗: 450元



- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
- ② 瑜珈課程年齡需滿15歲。
- ③ 如有其餘症狀者, 請先徵詢醫師同意後, 並依自身狀況斟酌參加。
- ④ 上課請穿著運動服裝並攜帶瑜珈墊、水壺、毛巾; 教室內免費提供瑜珈磚、彈力帶、小瑜珈球、滾筒等器材供課程使用。
- ⑤ 如有未盡事宜, 依本中心公告為主。

如有未盡事宜, 依本中心公告為主





# 飛輪課程

# SPINNING

★ 推薦課程  
單堂體驗: 190元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一	07/04-08/29	★ 享瘦有氧飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Taco
		舒壓飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	雪雪
		入門飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	Soul
		入門燃脂飛輪	21:00-21:50	9	\$1,350	Soul
二	07/05-08/30	入門燃脂飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Sam
		舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	Sam
		★ 燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	Sam
		舒壓燃脂飛輪	21:00-21:50	9	\$1,350	Sam
三	07/06-08/31	入門燃脂飛輪	18:00-18:50	9	\$1,350	Sam
		舒壓燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	Sam
		燃脂耐力飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	Sam
		舒壓燃脂飛輪	21:00-21:50	9	\$1,350	Sam
四	07/07-08/25	★ 靈魂飛輪派對	10:00-10:50	8	\$1,200	Soul
		入門飛輪	18:00-18:50	8	\$1,200	達達
		輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	8	\$1,200	達達
		★ 入門飛輪	20:00-20:50	8	\$1,200	達達
		入門飛輪	21:00-21:50	8	\$1,200	達達
五	07/01-08/26	騎幻之旅	09:00-09:50	9	\$1,350	奶茶
		飛輪好聲音	18:00-18:50	9	\$1,350	奶茶
		燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	雪雪
		★ 飛輪好聲音	20:00-20:50	9	\$1,350	奶茶
六	07/02-08/27	★ 瘦一波高強度飛輪	09:00-09:50	9	\$1,350	雪雪
		瘦一波高強度飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	雪雪
		享瘦有氧飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	Taco
日	07/03-08/28	★ 輕鬆燃脂飛輪	09:00-09:50	9	\$1,350	奶茶
		基礎飛輪	10:00-10:50	9	\$1,350	奶茶
		輕鬆燃脂飛輪	11:00-11:50	9	\$1,350	奶茶

▶ 飛輪自組班: \$3500/時 (人數上限30人, 每次至少預約八堂課, 時段固定, 並配合現場時段安排)



注意 事項

- 運動前後一小時內請勿大量飲食。
- 飛輪課程年齡需滿15歲。
- 上課請穿著運動服裝並攜帶水壺、毛巾。



iOS 下載



Andorid 下載



- 下載APP 長佳智慧運動中心
- 頁面點選「桃園市蘆竹國民運動中心」
- 至場館課程類別選擇課程報名



# 懸吊課程

# TRX

★ 推薦課程  
單堂體驗:400元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
一	07/04-08/29	TRX	18:30-19:30	9	\$3,150	Jie
			★ 19:35-20:35	9	\$3,150	Jie
			20:40-21:40	9	\$3,150	Jie
二	07/05-08/30	TRX肌力	★ 09:50-10:50	9	\$3,150	圓圓
		TRX全方位燃脂雕塑	19:50-20:50	9	\$3,150	Vic
四	07/07-08/25	TRX新手肌力	17:20-18:20	8	\$2,800	Sam
		TRX懸吊循環肌力	18:30-19:30	8	\$2,800	Sam
五	07/01-08/26	運動卡計畫TRX女性肌力	09:50-10:50	9	\$3,150	圓圓
日	07/03-08/28	TRX肌力	19:35-20:35	9	\$3,150	圓圓

▶ 懸吊自組班: \$3500/時 (人數上限11人, 每次至少預約八堂課, 時段固定, 並配合現場時段安排)



懸吊課程



魔鬼瘦身

OVER THE LIMIT

# 魔鬼燃脂瘦身課程

★ 推薦課程  
單堂體驗:240元

星期	日期	課程名稱	堂數	上課時間	費用	老師
一、四	07/04-07/28	晚間魔鬼瘦身班 7月	8	20:40-21:40	\$1,600	美女
一、四	08/01-08/29	晚間魔鬼瘦身班 8月	9	20:40-21:40	\$1,800	美女

▶ 魔鬼燃脂瘦身自組班: \$4000/時 (人數上限25人, 每次至少預約八堂課, 時段固定, 並配合現場時段安排)

\*晚間魔鬼瘦身班 08月份課程 07/20開始報名



- 注意事項
- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
  - ② 懸吊課程建議上課年齡為18歲以上。
  - ③ 請穿著運動服裝, 需自備瑜珈墊、水壺、毛巾。
  - ④ 上課需自備鞋底乾淨之室內運動鞋更換。







# 舞蹈課程 DANCE

## ★ 推薦課程

### ▶ 舞蹈自組班：

1. 有氧教室：\$3500/時（人數上限30人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）
2. 社區教室：\$2000/時（人數上限15人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）

單堂體驗：200元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	07/11-08/29	熱舞	19:35-20:35	8	\$1,280	Zoe
二	07/05-08/30	★ 女團流行MV舞 ★ 韓流MV舞蹈	14:40-15:40 20:10-21:10	9 9	\$1,440 \$1,440	ChiChi 謙謙
三	07/06-08/31	成人街舞動動	14:00-15:00	9	\$1,440	六六
四	07/14-08/25	Jazz舞蹈	18:30-19:30	7	\$1,120	Zoe
六	07/16-08/27	★ 熱舞	13:00-14:00	7	\$1,120	Zoe

女團流行MV舞 / Step Back-GOT the beat 韓流MV舞蹈 / Jessi-ZOOM

## Children 兒童 (7-12歲)

### ▶ 兒童/幼兒自組班：\$3000/時

（兒童人數上限20人，幼兒人數上限10人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）

單堂體驗：240元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
六	07/02-08/27	兒童MV舞蹈	13:00-14:00	9	\$1,800	Maggie

兒童MV舞蹈 / Dreamcatcher - Odd Eye

## 技擊課程

### ▶ 技擊自組班：

1. \$3000/時（人數上限20人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）
2. 擊劍：\$2000/時（人數上限10人，每次至少預約八堂課，時段固定，並配合現場時段安排）

單堂體驗：225元

擊劍單堂體驗：450元

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
一	07/04-08/29	巴西戰舞	08:40-09:40	9	\$1,575	Capitao
四	07/07-08/25	健身白鶴拳	19:35-20:35	8	\$1,400	邵雨亭
日	07/03-08/28	擊劍基礎入門班	13:00-15:00	9	\$3,600	吳士宏

\* 巴西戰舞：7/4、7/18、8/8、8/22，配合暑期營隊，上課時間為7:50-8:50



- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
- ② 上課請穿著運動服裝並攜帶水壺、毛巾。
- ③ 如有未盡事宜，依本中心公告為主。



iOS 下載



Android 下載



- ① 下載APP 長佳智慧運動中心
- ② 頁面點選「桃園市蘆竹國民運動中心」
- ③ 至場館課程類別選擇課程報名

如有未盡事宜，依本中心公告為主



# 蘆竹球館期課課程

★ 籃球 ★ 桌球 ★ 壁球 ★

## 火熱招生中

### 場地租借



撞球場

\$100/1H/1檯



桌球場

\$95/1H/1桌



綜合球場  
(籃球、排球)

全場:\$1000/1H 半場:\$500/1H



壁球場

尖峰:\$250/1H 離峰:\$150/1H

★ 需自備水壺、毛巾 ★ 運動前請進行充分暖身  
★ 運動前後一小時避免大量進食 ★ 人數達標時，即通知開班

### 籃球、壁球、桌球

#### 教練課 / 體驗課

上課人數

價格/10堂

體驗1堂

1對1 | 12,000元/人 | 1,300元/人

1對2 | 6,500元/人 | 700元/人

1對3 | 5,000元/人 | 550元/人

1對4 | 4,000元/人 | 450元/人

一期10堂課 / 需開課後三個月內完成課程  
需配合現場時段與教練預約  
恕不與期課優惠合併使用

類別	課程名稱	日期	上課時間	堂數	費用	教練
壁球	壁球平日進階班	07/05-08/30	二 18:00-19:30(教練教學) 19:30-20:00(自主練習)	9	\$3,600	郁祺
	壁球平日成人入門班	07/06-08/31	三 20:00-21:30(教練教學) 21:30-22:00(自主練習)	9	\$3,600	毓為
	壁球假日成人入門班	07/03-08/28	日 10:00-11:30(教練教學) 11:30-12:00(自主練習)	9	\$3,600	毓為
	壁球假日兒童入門班(10歲以上)	07/03-08/28	日 14:00-15:30	9	\$4,050	毓為
桌球	假日兒童桌球初階班(7歲以上)	07/02-08/27	六 10:00-12:00	9	\$3,150	憲州
籃球	假日兒童籃球初階班(7歲以上)	07/02-08/27	六 14:00-16:00	9	\$3,600	偉豪
	假日兒童籃球中級班(7歲以上)	07/03-08/28	日 10:00-12:00	9	\$3,600	文凱
足球	假日兒童足球初階班(7歲以上)	07/17-08/28	日 14:00-16:00	7	\$2,800	專任教練

#### 壁球

入門  
壁球規則/玩法/計分方式、正確擺拍方式、正反手前場直線擊球、正反手前場斜線擊球、正反手拍發球、側牆球。

進階  
前場步伐移位、綜合擊球練習、小組比賽練習、正反手拍側牆球、正反手拍擊、正反手拍中場直線擊球/體能訓練。

#### 桌球

初級  
認識桌球、桌球基礎學習、發球/切球/檯球/推球、桌球進階教學、上旋弧旋球/側旋球/五步法六戰術。

#### 籃球

初級  
培養球感、初步的教導基本動作、球感訓練/基礎運球、投籃、上籃/體能訓練。

中級  
強化初級所學之基本動作，作延伸變化並進一步教導如何去運用學習的球技。複合式訓練/進階運球、投球、上籃/體能訓練。

#### 足球

初級  
了解足球規則，學習足球基本技能。基本動作：踢球、停球、運球、頭頂球、射門、守門員、身體協調。



# 全新兒童體適能X耕斗耘

## 蘆竹國民運動中心



### 課程介紹



課程類別	課程介紹	內容	單價	堂數	小計
家教課 (買10送1)	針對需求規劃專屬課程，時間彈性。	1對1	1,800/人	10	18,000
		1對2	1,600/人	10	16,000
		1對3	1,400/人	10	14,000
幼兒翻滾 體適能 (4人開班)	<b>幼幼班 3.5-4歲</b> 培養適應團體生活、興趣為主。 以遊戲方式進行體操動作，增進手眼協調。  <b>幼兒班 5-7歲</b> 翻滾組合動作加上體能來刺激大腦，增進協調並增加自信心。  <b>兒童班 8-12歲</b> 體操動作為主軸，提昇身體素質，鼓勵勇於嘗試、挑戰自己。  <b>親子班 2.5-3.5歲</b> 家長與寶貝共同參與，進行爬、跳、跑、支撐、平衡，來刺激感統的敏銳度。	單次體驗	550	1	550
		3個月內 應上完10堂	500	10	5,000
			450	20	9,000
			400	30	12,000
體操、毯子功 專業課程 (3人開班)	<b>年齡：8-18歲</b> 1.體操：西式翻滾，豪放的線條美感，強力帶勁動的能量，難度的追求。 2.毯子功：中式翻滾，柔中帶剛具爆發力，表演中缺一不可的技術之一。 3.專業課程：包含墊上核心、基礎有氧、瑜珈等課程請事先洽詢。	單次體驗	700	1	700
		3個月內 應上完10堂	650	10	6,500
			600	20	12,000
			550	30	16,500
成人翻滾 體適能 (2人開班)	透過專業的教材設備，使成人也能滿足翻滾的夢想。	單次體驗	850	1	850
		3個月內 應上完10堂	800	10	8,000
			750	20	15,000
			700	30	21,000
自主訓練	1.每次3小時，限空堂使用，需提前預約。 2.不限年齡，提供教室內專業器材自主使用。	單次體驗	300	1	300
		3個月內 使用完畢	250	10	2,500
			200	20	4,000
			150	30	4,500



# 全新課程 X 耕斗耘

課程類別	課程介紹	內容	單價	堂數	小計
考前加強班	戲曲、戲劇、表演藝術、體操、體能...等加強課。	單次體驗	2,000	1	2,000
		3個月內應上完10堂	1,600	10	16,000
歡唱京劇	認識京劇唱腔，培養不同的興趣與藝術體驗，一起來歡唱吧！	單次體驗	1,000	1	1,000
		3個月內應上完10堂	600	10	6,000
臉譜彩繪課程	毛筆的勾勒運用，畫出五顏六色的臉譜，培養耐心與穩定性，加強色彩美感。	單次體驗	1,000	1	1,000
		3個月內應上完10堂	600	10	6,000
戲曲人物裝扮	孫悟空、張飛、曹操、包公...等。 1次1角色，約2小時(含服裝化妝)。 ※需提前預約。	單一角色	4,000	1	4,000
		兩角色	7,500	1	7,500
		三角色	10,000	1	10,000
成人體操包班	翻滾、柔軟、核心、彈跳...等綜合訓練 (1人開課4人滿班，費用按照學員人數均分)	單次體驗	1,600	1	1,600

## 傳統戲曲體驗



透過各式衣容裝扮及臉譜藝術彩繪來認識與體驗戲曲

## 安心寶貝計畫

### #爸爸媽媽放鬆好時機

費用：**50元/時** (原價100元/時)

時間：全日白天

(務必先來電或群組洽詢是否營業)

活動日期至08/31止

免預約

隨到隨玩

專業教練駐場

請至一樓櫃台購票

## 五虎將夏令營

報名就送耕斗耘T-shirt一件

◎ 活動日期：07/04~08/26

◎ 梯次：共8梯次

◎ 活動優惠：**9折優惠**

1. 參與5月體操比賽、6月端午彩繪活動

2. 耕斗耘兒童體能館學員

3. 6/12(日)前報名享早鳥優惠

◎ 費用：

**全日營** 9,500元/梯，含午餐、點心

**半日營** 4,500元/梯，不含午餐，上午或下午擇一

◎ 報名方式：蘆竹國民運動中心1F耕斗耘兒童體能館現場報名

◎ 招生對象：大班到國一學生，其他年齡請洽耕斗耘。



林聖鈞老師



鄭農正老師

聯絡方式 >>>>

耕斗耘兒童體能館

預約方式：

可於LINE線上預約或來電預約

連絡方式：

0912268269 Arron教練

0912982659 阿聖教練





蘆竹國民運動中心

111年桃園運動卡計畫

#蘆竹愛運動

活動日期

111年05月20日至111年10月31日  
或優惠次數額滿止

項目	優惠內容 (一般卡限23歲以上)	優惠人次
泳池	一般卡：半價，50元/次。(原價:100元/次)	6349人次
體適能中心	一般卡：第1小時半價，25元/時。(第2個小時開始恢復原價:50元/次)	5000人次
桌球	一般卡：每桌第1小時半價，47元/時/桌。(第2個小時開始恢復原價:95元/時/桌)	200桌次
	敬老卡/原民敬老卡/外籍敬老卡：第1小時免費。(第2個小時開始恢復原價:95元/時/桌)	50桌次
VR虛擬實境	一般卡：半價，60元/10分鐘。(原價：120元/10分鐘;第2次開始恢復原價：120元/10分鐘)	150人次
	敬老卡/原民敬老卡/外籍敬老卡：當日首次免費。(第2次開始恢復原價：120元/10分鐘)	20人次
	愛心卡：當日首次免費。(第2次開始恢復原價：120元/10分鐘)	20人次

注意事項：

1. 欲享活動優惠者，請務必持卡片或APP條碼供工作人員刷取(本活動信用認同卡不適用)。
2. 持卡民眾每人每日以享有1次門票入場優惠為限，當年度門票入場優惠以每人24次為上限，依本場館名額提供優惠，額滿為止。
3. 本活動不得與其他各項優惠合併使用。
4. 本活動由桃園市政府體育局補助。
5. 如有未盡事宜，本中心保有隨時修訂及解釋之權利。

### 開車路線

國道1號往桃園：

沿國道1號前往桃園，從國道1號49-桃園 號出口下交流道，走台4線前往五福路，於南山路一段靠右行駛，右轉進入仁愛路一段，於五福路左轉即可到達本中心停車場入口

機場方向：

至機場方向沿南崁路一段直走至中正路，左轉立仁街後於南崁路左轉，再右轉五福路直走即可到達本中心停車場入口

### 公車路線

吉林路口(距本中心步行兩分鐘)：5014

仁愛五福路口(距本中心步行兩分鐘)：5014

南山路口(距本中心步行五分鐘)：106、5015、5016、5020、5021、5022、5022A、5023、5069、5071、5073

蘆竹區免費公車-婦幼館(距本中心步行兩分鐘)：L302(黃線)-L302A(黃線)-L302B(黃線)-L308(青山線)-L308A(青山線)

U-bike 蘆竹區婦幼館(步行兩分鐘即可到達)



交通資訊

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