

桃園市蘆竹國民運動中心

LUZHU SPORTS METAVERSE

蘆竹運動元宇宙

運動獨享拿好康

04/04至04/13 舊生原班續報

APP報名

臨櫃報名

全面 9折

04/14至04/30 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03-04月雙月課程、04月單月課程，且開班成功、無中途退費之學員。

*新生定義：未報名完整3-4月雙月課程、4月單月課程學員。

臨櫃報名

同一人報名

一門

95折

兩門以上 9折

臨櫃報名

NEW

舊帶新

結伴同行方案

⊙ 可受理插班報名日期：

開課日起至課程第三堂課開始前

⊙ 111/05/01-06/30單堂體驗報名

(課表另行公告)



APP報課
最方便的選擇



舊生帶新生，結伴同行方案 /

報名優惠：

- 結伴同行之新舊生皆享課程**85折優惠**加送單堂課程體驗券乙張(價值200元)。

報名方式：

- 欲享結伴同行優惠者，需同時臨櫃報名(或由1人代表)。

注意事項：

- 一位舊生應搭配一位(含)以上新生，方可享有優惠；不得多位舊生搭配一位新生同享優惠。
- 結伴同行方案限報名同一門課程。
- 樂齡課程恕無法提供結伴同行方案折扣，如舊生帶新生報名，仍可贈單堂課程體驗券乙張。
- 單堂課程體驗券將於確定開課後，統一至櫃台領取。
- 各項優惠方案不得同時使用。
- 如有未曾報名本中心課程之學員，可事先下載APP加入會員或至櫃檯填寫紙本會員資料表，始得參加優惠。
- 家教課(個別班)不適用各項期課、團體課程報名優惠。



收費標準

樓層	設施項目	計費方式	注意事項
B2	汽車停車場 Car Parking Garage	20元/時 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：06:00-22:30 *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	機車停車場 Motorcycle Parking Garage	10元/次 NTD. 10/ per entry (隔夜重新計算)	
1F	50M室內 溫水游泳池 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
	VR虛擬實境 VR Sports Area	120元/10分鐘 NTD. 120 for 10 mins (一次限一人使用)	
2F	桌球區 Table Tennis Area	95元/時/桌 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	體適能中心 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 *衣口袋、超過A4大小的包包禁止攜入, 或請放至於收費置物櫃(\$10/次) *未滿16歲不得入場
	綜合球場 (籃球、排球) 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	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 *器材租借需押有照片之證件 *租借排球場地限租全場
	撞球區 Billiards Area	100元/時/檯 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	壁球區 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 尖峰時段: 離峰時段: 平日18:00-22:00 平日06:00-18:00 假日12:00-22:00 假日06:00-12:00
	抱石練習場 Bouldering	請洽球館部 Please contact staff for assistance	
R1	直排輪訓練場 Roller Skating Rink	請洽球館部 Please contact staff for assistance	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

直排輪練習場

4F

瑜珈教室·壁球場·抱石練習場
兒童遊戲室

3F

綜合球場·體適能中心·撞球區
飛輪教室·重訓教室·社區教室

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

*樂活專區不得與其他優惠或折扣併用 *瑜珈課程請自備瑜珈墊
*樂活專區課程建議上課年齡為55歲以上(太極拳不限年齡)

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	原價	優惠價	授課老師
二	05/03-06/28	樂齡肌力	09:50-10:50	9	\$2,400	\$1,080	Ziv
		TRX樂齡肌力	11:00-12:00	9	\$2,400	\$1,080	圓圓
三	05/04-06/29	太極拳(2H)	07:00-09:00	9	\$3,150	\$2,160	郝曉婷
四	05/05-06/30	樂齡瑜珈	09:30-10:30	9	\$1,440	\$1,080	Wendy
		樂齡Zumba	14:00-15:00	9	\$1,440	\$1,080	Krista
五	05/06-06/24 (06/03停課)	樂齡肌力	09:50-10:50	7	\$3,150	\$840	Ziv
		TRX樂齡肌力	11:00-12:00	7	\$3,150	\$840	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)

對象：年滿65歲以上長者、低收入戶、身心障礙者(請出示證件)



慶祝首次開課！4/30前報名現折300元

課程總請假次數不超過6次，再贈送健身房或游泳池40天月卡(價值1,500元)及結訓證書。
(限現場一次報名三門，方可享有此優惠)

好評推薦★★★★★

吳小姐：一週三天的有氧、飛輪、游泳課程，讓我連續兩個月輕鬆養成運動習慣，快和我們一起成為愛運動的蘆竹三鐵人吧!!

※有氧課程請自備瑜珈墊

星期	日期	課程	上課時間	堂數	授課教練	單門價	一次擁有價
一	05/02-06/29 (06/03停課)	飛輪	20:00-20:50	9	Soul	\$1,350	\$4,540 共25堂課程
三		有氧(有氧拳擊)	19:35-20:35	9	小宇	\$1,440	
五		游泳	20:00-21:00	7	專任教練	\$1,750	

注意
事項

- ▶ 贈送月卡優惠限「現場報名」，且不得與其他優惠並用(4/30前報名折300元除外)。
- ▶ 月卡限本人使用，可於期限內(使用期限2022/5/1-2022/6/9)無限次進出游泳池或健身房(二擇一)。另可加價500元延長使用期限至2022/6/30。
- ▶ 40天月卡及結訓證書將於課程結束後贈送。

游泳家教課

游泳體驗課

泳池課程



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



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

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

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

- 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

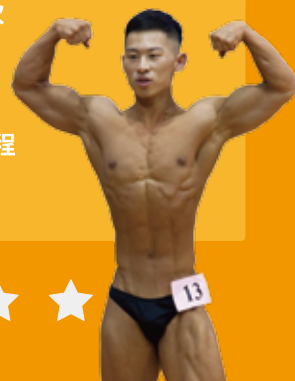
課程名稱	上課日期	上課時間	費用
平日 成人團體班 16歲以上	05/06-06/24 (06/03停課)	五 19:00-20:00 (一週一日課程)	7h \$1,750
假日 成人團體班 16歲以上	05/07-06/25	六 11:00-12:00	8h \$2,000
	05/01-06/26	日 20:00-21:00 (一週一日課程)	9h \$2,250
平日 幼兒精緻班 3~6歲	05/04-06/29	三 18:00-19:00 (一週一日課程)	9h \$3,150
	05/06-06/24 (06/03停課)	五 18:00-19:00 (一週一日課程)	7h \$2,450
假日 幼兒精緻班 3~6歲	05/07-06/25	六 09:00-10:00	8h \$2,800
	05/01-06/26	日 15:00-16:00 18:00-19:00 (一週一日課程)	9h \$3,150
平日 兒童精緻泳訓班 7-15歲	05/04-06/29 (基礎班)	三 19:00-20:00 (一週一日課程)	9h \$2,250
	05/04-06/29 (進階班)		9h \$2,250
	05/06-06/24 (基礎班) (06/03停課)	五 19:00-20:00 (一週一日課程) *基礎班與進階班如皆未達 開課人數即併班上課	7h \$1,750
	05/06-06/24 (進階班) (06/03停課)		7h \$1,750
假日 兒童精緻泳訓班 7-15歲	05/07-06/25 (基礎班)	六 10:00-11:00 12:00-13:00 (優惠時段 175/堂)	8h \$2,000
	05/07-06/25 (進階班)		8h \$2,000
	05/01-06/26 (基礎班)	日 16:00-17:00 19:00-20:00 (一週一日課程) *基礎班與進階班如皆未達 開課人數即併班上課	9h \$2,250
	05/01-06/26 (進階班)		9h \$2,250
運動卡計畫 女性專班 16歲以上	05/07-06/25	六 11:00-12:00	8h \$2,000
	05/01-06/26	日 17:00-18:00 (一週一日課程)	9h \$2,250
樂齡族專班 50歲以上	05/03-06/30	二、四 08:00-09:00 (一週兩日課程)	18h \$4,500

	人數	費用
教練體驗課 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
	人數	費用
私人教練課 堂數 / 05堂	1對1	\$6,500/人
	1對2	\$4,500/人



	人數	費用
私人教練課 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	05/02-06/27	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	05/03-06/28	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	05/04-06/29	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	05/05-06/30	運動卡計畫 體態雕塑班-女性專班	18:30-19:30	9	\$2,700	Ray
			19:40-20:40	9	\$2,700	Ray
			20:50-21:50	9	\$2,700	Ray
五	05/06-06/24 (06/03停課)	新手燃脂訓練	18:30-19:30	7	\$2,100	Ziv
			19:40-20:40	7	\$2,100	Ziv
			20:50-21:50	7	\$2,100	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	05/03-06/27	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
		脂肪終結者	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	專任教練

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
二	05/03-04/28	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	05/04-06/29	循環訓練	11:00-12:00	9	\$2,250	專任教練
			18:30-19:30	9	\$2,250	阿憲
		燃脂循環訓練	19:40-20:40	9	\$2,250	阿憲
			20:50-21:50	9	\$2,250	阿憲
		拳拳到肉	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	05/05-06/30	體態雕塑	18:30-19:30	9	\$2,250	Jie
			19:40-20:40	9	\$2,250	Jie
			20:50-21:50	9	\$2,250	Jie

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
五	05/06-06/24 (06/03停課)	找回馬甲線	09:50-10:50	7	\$1,750	專任教練
			11:00-12:00	7	\$1,750	Ziv
		基礎循環運動	18:30-19:30	7	\$1,750	Ziv
			19:40-20:40	7	\$1,750	Ziv
			20:50-21:50	7	\$1,750	Vic

星期	日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課老師
六	05/07-06/25	綜合體能訓練	08:50-09:50	8	\$2,000	Luke
			10:00-11:00	8	\$2,000	Luke
		翹臀蜜桃雕塑	13:50-14:50	8	\$2,000	專任教練
			15:00-16:00	8	\$2,000	專任教練
			16:10-17:10	8	\$2,000	專任教練
			17:20-18:20	8	\$2,000	專任教練
		經膜放鬆	18:30-19:30	8	\$2,000	專任教練
			19:40-20:40	8	\$2,000	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	05/08-06/26	假期早晨燃脂	09:00-10:00	9	\$2,000	專任教練
			10:10-11:10	9	\$2,000	專任教練
		強效燃脂運動	19:00-20:00	9	\$2,000	專任教練
			20:10-21:10	9	\$2,000	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。

★★★ Inbody身體組成分析檢測：1F櫃台購票後至3F體適能檢測，一次200元 ★★★

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	05/02-06/27	iPARTY愛派對有氧	09:50-10:50	9	\$1,440	曉音
		拳擊有氧	18:30-19:30	9	\$1,440	森林
		Zumba	19:35-20:35	9	\$1,440	Krista
二	05/03-06/28	• 初階燃脂有氧	08:40-09:40	9	\$1,440	一元
		有氧舞蹈	13:30-14:30	9	\$1,440	ChiChi
		• 完美身型	17:00-18:00	9	\$1,440	小宇
三	05/04-06/29	• 拳擊有氧	★ 18:30-19:30	9	\$1,440	Blue
		• 肌力雕塑	15:50-16:50	9	\$1,440	小宇
		基礎健康有氧	18:30-19:30	9	\$1,440	凱莉
		甩汗燃脂有氧	19:35-20:35	9	\$1,440	凱莉
四	05/05-06/30	• 肌力雕塑	20:40-21:40	9	\$1,440	小宇
		活力健康有氧	20:40-21:40	9	\$1,440	凱莉
		• 初階燃脂有氧	08:40-09:40	9	\$1,440	一元
		有氧肌力雕塑	★ 15:10-16:10	9	\$1,440	Krista
五	05/06-06/24 (06/03停課)	Zumba	19:35-20:35	9	\$1,440	大綠
		有氧伸展	11:00-12:00	7	\$1,120	六六
		Zumba	18:30-19:30	7	\$1,120	LuLu
		Zumba	19:35-20:35	7	\$1,120	LuLu
		• 拳擊有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	Blue
六	05/07-06/25	拳擊有氧	20:40-21:40	7	\$1,120	森林
		拳擊有氧	★ 09:50-10:50	8	\$1,280	小宇
		• 肌力雕塑	11:00-12:00	8	\$1,280	小宇

▶ 有氧自組班：8堂 / \$1,440 (需配合現場時段與教練預約)

• 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	05/04-06/29	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	05/05-06/30	療癒舒緩空中瑜珈	★ 10:40-11:40	9	\$3,600	Wendy
		空中瑜珈	13:00-14:00	9	\$3,600	Peggy
		空中瑜珈(進階班)	19:35-20:35	9	\$3,600	Annie
五	05/06-06/24 (06/03停課)	空中瑜珈(進階班)	★ 18:30-19:30	7	\$2,800	Kea
		空中瑜珈	19:35-20:35	7	\$2,800	微微
		空中瑜珈	20:40-21:40	7	\$2,800	姍珊
六	05/07-06/25	空中瑜珈	13:00-14:00	8	\$3,200	Anna
		基礎空瑜	18:30-19:30	8	\$3,200	阿佳

▶ 空中瑜珈自組班：8堂 / \$3,600 (需配合現場時段與教練預約)



- 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 05/02-06/27	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 05/03-06/28	★ 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 05/04-06/29	療癒瑜珈	10:00-11:00	9	\$1,440	Selina
	樂活瑜珈	17:20-18:20	9	\$1,440	邱淑貞
	瑜珈球核心	18:30-19:30	9	\$1,440	Claire
	實用瑜珈	19:35-20:35	9	\$1,440	Claire
	★ 整體舒活瑜珈	20:40-21:40	9	\$1,440	Michelle
四 05/05-06/30	地板瑜珈	18:30-19:30	9	\$1,440	Annie
	和緩瑜珈	19:35-20:35	9	\$1,440	Rita
	皮拉提斯	20:40-21:40	9	\$1,440	Rita
五 05/06-06/24 (06/03停課)	樂活延展瑜珈	09:50-10:50	7	\$1,120	邱淑貞
	皮拉提斯	18:30-19:30	7	\$1,120	微微
	伸展瑜珈	19:35-20:35	7	\$1,120	姍珊
	伸展瑜珈	20:40-21:40	7	\$1,120	Wendy
六 05/07-06/25	★ 體適能瑜珈	11:40-12:40	8	\$1,280	張京蓮
	最愛瑜珈輪	12:50-13:50	8	\$1,280	張京蓮
	核心伸展	20:10-21:10	8	\$1,280	Maggie
日 05/01-06/26	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：8堂 / \$1,440 (需配合現場時段與教練預約)

空中吊環

AERIAL HOOP

全新登場
NEW

日期	課程名稱	上課時間	堂數	費用	老師
四 05/05-06/30	入門空環	20:40-21:40	9	\$3,600	Vicky
六 05/07-06/25	入門空環	17:00-18:00	8	\$3,200	安安
日 05/01-06/26	入門空環	08:40-09:40	9	\$3,600	安安

▶ 空中吊環自組班：8堂 / \$3,600 (需配合現場時段與教練預約)

空中吊環單堂體驗:450元



注意 事項

- 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	05/02-06/27	★ 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
		入門燃脂飛輪	21:00-21:50	9	\$1,350	Soul
二	05/03-06/28	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	05/04-06/29	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	05/05-06/30	★ 靈魂飛輪派對	10:00-10:50	9	\$1,350	Soul
		輕鬆燃脂飛輪	19:00-19:50	9	\$1,350	達達
		★ 入門飛輪	20:00-20:50	9	\$1,350	達達
五	05/06-06/24 (06/03停課)	騎幻之旅	09:00-09:50	7	\$1,050	奶茶
		飛輪好聲音	18:00-18:50	7	\$1,050	奶茶
		燃脂飛輪	19:00-19:50	7	\$1,050	雪雪
		★ 飛輪好聲音	20:00-20:50	7	\$1,050	奶茶
六	05/07-06/25	★ 瘦一波高強度飛輪	09:00-09:50	8	\$1,200	雪雪
		瘦一波高強度飛輪	10:00-10:50	8	\$1,200	雪雪
		享瘦有氧飛輪	11:00-11:50	8	\$1,200	Taco
日	05/01-06/26	★ 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: 8堂 / \$1,360 (需配合現場時段與教練預約)



- 注意 事項
- ① 運動前後一小時內請勿大量飲食。
 - ② 飛輪課程年齡需滿15歲。
 - ③ 上課請穿著運動服裝並攜帶水壺、毛巾。



- 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



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	05/02-06/27	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	05/03-06/28	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	05/05-06/30	TRX新手肌力	17:20-18:20	9	\$3,150	Sam
		TRX懸吊循環肌力	18:30-19:30	9	\$3,150	Sam
五	05/06-06/24 (06/03停課)	運動卡計畫TRX女性肌力	09:50-10:50	7	\$2,450	圓圓
日	05/01-06/26	TRX肌力	19:35-20:35	8	\$3,150	圓圓

▶ 懸吊自組班：8堂 / \$2,960 (需配合現場時段與教練預約)



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	05/02-05/30	晚間魔鬼瘦身班 5月 (一)徒手肌力訓練 (四)有氧課程	9	20:40-21:40	\$1,800	美女
一、四	06/02-06/30	晚間魔鬼瘦身班 6月 (一)徒手肌力訓練 (四)有氧課程	9	20:40-21:40	\$1,800	美女

▶ 魔鬼燃脂瘦身自組班：8堂 / \$1,760 (需配合現場時段與教練預約)

*晚間魔鬼瘦身班 06月份課程 05/20開始報名



- 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。



- 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

Download on the App Store

Available on the Google Play



舞蹈課程

DANCE

★ 推薦課程

▶ 舞蹈自組班：8堂 / \$1,440 (需配合現場時段與教練預約)

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	05/02-06/27	熱舞	19:35-20:35	9	\$1,440	Zoe
二	05/03-06/28	★ 女團流行MV舞	14:40-15:40	9	\$1,440	ChiChi
		★ 韓流MV舞蹈	20:10-21:10	9	\$1,440	謙謙
三	05/04-06/29	成人街舞動動	14:00-15:00	9	\$1,440	六六
四	05/05-06/30	Jazz舞蹈	18:30-19:30	9	\$1,440	Zoe
六	05/07-06/25	★ 熱舞	13:00-14:00	8	\$1,280	Zoe
		流行MV舞蹈	19:00-20:00	8	\$1,280	Maggie

女團流行MV舞 / ITZY-In the morning 韓流MV舞蹈 / Kep1er-WA DA DA 流行MV舞蹈 / ITZY-LOCO

Children 兒童 (7-12歲)

▶ 幼兒自組 / 兒童自組班：8堂 / \$1,760 (需配合現場時段與教練預約)

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	05/07-06/25	兒童MV舞蹈	13:00-14:00	8	\$1,600	Maggie

兒童MV舞蹈 / Dreamcatcher - Odd Eye

技擊課程

巴西戰舞單堂體驗：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	05/02-06/27	巴西戰舞	08:40-09:40	9	\$1,575	Capitão
日	05/01-06/26	擊劍基礎入門班 (7歲以上)	13:00-15:00	9	\$3,150	吳士宏



- 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



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	平日成人初階班	05/03-06/28	二 18:00-19:30(教練教學) 19:30-20:00(自主練習)	9	\$3,600	郁祺
	平日成人入門班	05/04-06/29	三 20:00-21:30(教練教學) 21:30-22:00(自主練習)	9	\$3,600	郁祺
	假日成人入門班	05/01-06/26	日 08:00-10:00	9	\$4,950	莉莉
	假日成人初階班	05/01-06/26	日 10:00-12:00	9	\$4,950	莉莉
	假日兒童入門班 (10-15歲)	05/01-06/26	日 14:00-15:30	9	\$4,050	毓為
桌球	假日兒童初級班 (7-15歲)	05/07-06/25 (06/04停課)	六 10:00-12:00	7	\$2,450	憲州
籃球	假日兒童初級班 (7-15歲)	05/07-06/25	六 14:00-16:00	8	\$3,200	偉豪
	假日兒童中級班 (7-15歲)	05/01-06/26	日 10:00-12:00	9	\$3,600	文凱
足球	假日兒童初級班 (7-15歲)	05/01-06/26	日 14:00-16:00	9	\$3,600	專任教練

壁球

入門
壁球規則/玩法/計分方式、正確握拍方式、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。

初階
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、正反手拍截擊、正反手拍中場直線擊球監/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。

蘆竹國民運動中心 課程介紹

全新兒童體適能X耕斗耘

2022
新登場



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)	幼幼班 3.5-4歲 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。 幼兒班 5-7歲 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。 兒童班 8-12歲 體操動作為主軸，提昇身體素質，鼓勵勇於嘗試、挑戰自己。 親子班 2.5-3.5歲 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)	年齡：8-18歲 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

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06/30止

免預約

隨到隨玩

專業教練駐場

請至一樓櫃台購票

☆☆☆耕斗耘體操錦標賽☆☆☆

活動日期：2022/05/22(日) 9:00起至最後一位完賽

報名時間：111/4/24-5/14 (每日9:00-18:00)

報名方式：本中心1F 耕斗耘兒童體能館
現場報名 (每日9:00-18:00)

報名年齡：3.5歲-國中以下

活動名額：至額滿為止

連絡方式：0912982659 阿聖教練

報名費
\$50元

端午彩繪彈跳趴

活動時間：111/6/5(日)
10:00-12:00

報名方式 **APP**(類別:兒童)或現場報名

報名費用 **6/4(六)前報名50元/人**

活動當天報名**100元/人**

報名時間：即日起至6/4(六)

活動當日限現場報名

林聖鈞 老師



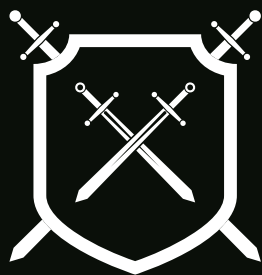
鄭農正 老師



>>>> LINE ID:0912268269



蘆竹國民運動中心
全新登場
NEW



擊劍



吳士宏 教練



中華民國擊劍協會C級教練證

2020全國青年盃擊劍錦標賽全國排名賽第三名

110年全國運動會桃園市代表隊

經歷

桃園美國學校擊劍社團 指導教練
桃園市復旦高級中學擊劍隊 指導教練
2020年台北市擊劍教育盃 指導教練
2018/01至今 撼動擊劍俱樂部 教練

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

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

facebook 粉絲
大·募·集

- 1 開啟Facebook
- 2 搜尋「桃園市蘆竹國民運動中心」
- 3 按下 讚

桃園市蘆竹國民運動中心



官方網站



粉絲專頁



Line@



立即加入
好康報你知!

