

7-8月 游泳專業課程

代號	課程名稱	年齡	上課時間	日期	上課期間	費用	堂數	開班人數
SK01	幼兒長訓班	3-6歲	17:30~18:30	一	7/20~8/31	2450元/人	7堂	3人
SK04				四	7/23~8/27	2100元/人	6堂	
SY03	兒童長訓班	7-15歲	19:30~20:30	三	7/22~8/26	1800元/人	6堂	4人
SY05				五	7/24~8/28	1800元/人	6堂	
SK06	幼兒假日班	3-6歲	10:30~11:30 15:30~16:30	六	7/4~8/29	3150元/人	9堂	3人
SK07				日	7/5~8/30	3150元/人	9堂	
SY06	兒童假日班	7-15歲	10:30~11:30 14:30~15:30	六	7/4~8/29	2700元/人	9堂	4人
SY07				日	7/5~8/30	2700元/人	9堂	
SX06	成人假日班	15歲以上	10:30~11:30 14:30~15:30	六	7/4~8/29	2880元/人	9堂	4人
SX07				日	7/5~8/30	2880元/人	9堂	
SW20	女性專班	15歲以上	19:00~20:00	三	7/1~7/29 8/5~8/26	1625元/人 1300元/人	5堂 4堂	4人

1V1
1V2
1V3
1V4
單人個別指導1V1

3歲以上
與教練排定上課時段
(3個月內上完)

12000元/人 10堂
7000元/人 10堂
6000元/人 10堂
5000元/人 10堂
1200元/人 1堂

臺中市北區國民運動中心 Taichung North District Civil Sports Center

課程資訊請洽分機601或B2櫃台

官網 粉專 IG Youtube LINE

暑期 游泳課程

課程表

班別	時段	對象
S1	08:30-09:30	兒童/成人
S2	10:30-11:30	幼兒/兒童/成人
S3	14:30-15:30	兒童
S4	16:00-17:00	兒童
S5	18:30-19:30	幼兒/兒童/成人
S6	19:40-20:40	兒童/成人

上課日: 星期一至星期五(每期10堂課)

暑期密集班價格: 兒童、成人3000元/10堂
幼兒3500元/10堂

本中心保有最終修改及解釋之權利

開課時間

第一梯 109/07/20-109/07/31
第二梯 109/08/03-109/08/14
第三梯 109/08/17-109/08/28
第四梯 109/07/27-109/8/7

5/31前報名
一期享85折, 兩期享8折

6/30前報名
一期享9折、兩期享85折
以上優惠僅提供現金付款

連報2期加贈中心提袋+毛巾
連報3期送北區專屬泳帽

補課請假規範:
僅接受「病假」, 請假請務必於課前提出, 並提供證明文件以利安排, 補課可擇下一梯次有開班之課程進行, 逾期則不受理。如遇不可抗力之因素, 則依本中心公告之後續補課辦法為準。

各式票卡

泳樂月卡
1500元/1人 (限40天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

泳樂季卡
3500元/1人 (限100天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

泳樂年卡
13500元/1人 (限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

晨泳年卡 65歲以下
8000元/1人 (限1年)
晨泳時段: 06:00-08:00
晨泳年卡會員租置物櫃打五折

健身月卡
1000元/1人 (限30天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

泳/健身季卡
4500元/1人 (限100天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

健身年卡
11000元/1人 (限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

晨泳長青+年卡
4000元/1人 (限1年)
晨泳時段: 06:00-08:00
晨泳長青+年卡會員租置物櫃打九折

*提醒: 為了節省您寶貴的時間, 建議您辦理票卡時可自備一張 1吋或2吋大頭照

各式票卡

課程體驗券
2000元/10張/本 (無期限)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※僅限用於課務組課程
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價
TRX課程需補100元
凡使用體驗課程券者, 請於課前預約

優惠券
2100元/30張/本
本票券可提供游泳池單次入場2次或健身房2小時 (限90天)
※超過優惠期限, 請至本中心服務櫃台補足差額, 即可入場。
(健身房使用超過2小時, 需補足差額)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※優惠券為基本販售, 一般使用則無法退費, 整本退費應購買發票為憑, 需收5%手續費

交通資訊

公車

- 台中火車站: 搭乘324、58、65、71、12抵達台中市北區國民運動中心
- 台中勤美誠品: 步行至美村公益路口, 搭乘71抵達台中市北區國民運動中心
步行至中正國小, 搭乘303、304、307、308、326抵達台中市北區國民運動中心

自行開車

- 台中火車站→建國路右轉→雙十路一段→雙十路二段→左轉錦南街→直走崇德路一段→台中市北區國民運動中心
- 中港交流道→台閩大道三段→文心路二段→文心路四段右轉→崇德路二段→崇德路一段→台中市北區國民運動中心

FUN暑假

109-4期

7-8月

7/1~8/31

☎ 04-22356555

📍 臺中市北區崇德路一段55號

🕒 每日上午6點~晚上22點

官網 粉專 IG Youtube LINE

私人教練課程 GYM

*課程資訊請洽分機301或3F體適能櫃台

課程名稱	堂數	費用
個人健身指導 一對一	1堂	\$1400 /人
	10堂	\$12000 /人
	20堂	\$19000 /人
	30堂	\$24900 /人
個人健身指導 一對二	20堂	\$25000 /2人
	10堂	\$14400 /2人

3F
體適能中心
單次入場: 50元/時
身體組成分析 \$200

1F
綜合球場
尖峰時段: 1500元/時/面
離峰時段: 1000元/時/面
500元/時/半場
籃球50元/場

1F
桌球場
90元/桌/時
桌球(1拍1球) 30元/組

1F
羽球場
尖峰時段: 350元/時/面
離峰時段: 280元/時/面
羽球拍50元/支, 羽球35元/顆, 100元/3顆

B2
訓練池
全票: 100元/次, 學生票: 50元/次
陪同票: 45元/次
長者票: 50元/次
(65歲以上/原住民55歲以上長者)
六歲以下兒童: 30元/次
二歲以下兒童: 免費
自潛門票: 250/2小時/人
水肺門票: 300/2小時/人

退費規定

- 報名後如因故不克參加, 請於開課三週內持發票、原刷卡單及繳費證明單至服務台辦理退費, 逾期申請則不受理, 如因疾病、出差、兵役、懷孕、遷移者須附相關證明文件。
- 課程退費方式(若上課堂數已達總堂數1/2者, 則不予以辦理退費)
 - 適用於本中心團體課程(團體韻律、球類團班、游泳團班)

課程報名後, 如因故不克參加而辦理退費時, 請持【課程報名明細單、發票、刷卡單】依下列規定辦理:

 1. 該課程開始上課「前」<7日以上>退費者, 全額退還已繳費用。
 2. 該課程開始上課「前」<6日內>退費者, 需扣除行政手續費。
 3. 該課程開始上課「後」退費者, 退費金額為總繳交費用扣除[實際已進行堂數]及[行政手續費]之剩餘金額。

※【計算方式】: 退費金額 = [(總繳費用 / 總堂數) X 課程實際未進行堂數] - 行政手續費。
※行政手續費為繳交金額扣除已過堂數費用後之10%。

 - 適用於個人教練個別課程(體適能教練課、游泳精緻班、球類精緻班)

1. 消費者於繳納費用後, 有下列情形之一者, 得解除契約, 並請求全額退還已繳費用:

 - (1) 所簽契約始期尚未屆至。
 - (2) 契約生效後七日內未使用個人教練課程。

2. 如因進行課程後不克參加而欲辦理退費時, 請持【課程報名明細單、發票、刷卡單】辦理, 退費金額為繳交費用扣除[實際已進行堂數]及[行政手續費]之剩餘金額。

※【計算方式】: 退費金額 = [(總繳費用 / 總堂數) X 課程實際未進行堂數] - 行政手續費。
※行政手續費為繳交金額扣除已上課堂數費用後之10%, 以1,000元為上限。
※個別班上課人數固定, 若有缺課恕不另行補課或退費。
- 為了節省您寶貴的時間, 退費時, 請攜帶繳費證明單、發票、原刷卡單及原信用卡

注意事項

- 報名本中心課程前, 請先詳閱本中心報名須知及相關規定, 在完成報名手續簽名後, 本中心不接受事後報名人以不知或未瞭解等事作為抗辯理由。
- 為保障學員權益, 報名前請詳閱簡章選定班別, 各班若使用講義或教材, 費用另計。
- 為維護報名學員權益, 本中心所有課程, 謝絕旁聽。以免影響上課秩序; 嚴禁錄影照相, 以維護智慧財產權。
- 本中心之課程為團體課程, 如學員未符合定型化契約之請假規範, 無故不到課程者, 恕不另行補課。符合規範者, 請於課前告知1樓櫃台並於一週內提出證明文件, 補課方式以現場人員辦理為準。
- 如因人數不足未達開班者, 可辦理轉班、延期或全額退費, 請持發票、原刷卡單及繳費證明單至服務台辦理。
- 本中心視實際情況保留更換教室、課程及授課教師之權利, 簡章內如有異動或刊物誤植, 以現場公告為準。
- 開課後至第三堂上課前, 未滿額之課程皆可接受插班, 插班生不得再辦理轉班及延期。
- 飛輪教室、TRX教室有固定器材數量之故, 課程若需補課或體驗, 皆需事先以電話或臨櫃預約, 並限預約一星期內課程 (例如: 本星期三最多預約到下星期二以前之課程) 若滿班課程則不開放補課及體驗, 以保障學員權益。

臺中市北區國民運動中心

R樓

FB粉專

啟蒙射箭場

平日: 下午兩點~晚上十點
假日: 上午十點~晚上十點

☎ 04-2231-1608

FB打卡

臺中市北區國民運動中心

2樓

FB粉專

寶貝龍兒童運動館

早上10:00~晚上08:00

☎ 04-2235-6555 #207

臺中市北區國民運動中心

2樓

FB粉專

旅沐咖啡

早上10:00~晚上08:00
固定周一公休

☎ 04-2235-6555 #206

臺中市北區國民運動中心

B2樓

FB粉專

一起潛水

上午12:00~晚上09:00

☎ 04-2235-6555 #604
☎ 0939-955-353

中心活動預告

06/01 ~ 07/05

第三屆夏日增肌減脂大作戰

活動時間: 2020/6/1-7/5

邁入第三屆的減脂活動, 優勝者有機會獲得超級大獎
參加還可享受教練課優惠

報名地點: 3F體適能中心櫃台

06/21

端午節公益活動-親子龍舟水上競賽

活動時間: 2020/6/21 13:00-17:00

親子同樂的水上活動, 低收入戶、109-4期游泳課程或夏令營已報名者免費參加, 最多好禮、當日購課優惠「獎」不完

活動地點: B2競賽池

08/09

父親節公益活動-爸爸健康一把罩

活動時間: 2020/8/9 08:30-12:30

免費癌症篩檢、骨質密度、體適能檢測、有氧課程體驗
加贈贈好禮, 照顧父親們的身體健康, 給辛勞的父親愛的鼓勵

活動地點: 1F中心騎樓廣場



課程堂數總覽

Mon	星期一	7/6~8/31	共9堂
	7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31		
Tue	星期二	7/7~8/25	共8堂
	7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25		
Wed	星期三	7/1~8/26	共9堂
	7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26		
Thu	星期四	7/2~8/27	共9堂
	7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27		
Fri	星期五	7/3~8/28	共9堂
	7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28		
Sat	星期六	7/4~8/29	共9堂
	7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、8/22、8/29		
Sun	星期日	7/5~8/30	共9堂
	7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30		



109-4 期課程

TRX類課程

Total Resistance Exercise

★為難易度等級
滿分為3顆星

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用	
T1100A	TRX**	10:00-10:50	豆花	9	2700	星期一 7/6-8/31
T1110A	TRX**	11:00-11:50	豆花	9	2700	
T1140A	TRX*	14:00-14:50	Sean	9	2700	
T1180B	TRX**	18:00-18:50	傑瑞	9	2700	
T1183A	TRX*	18:30-19:20	豆花	9	2700	
T1190B	TRX**	19:00-19:50	David	9	2700	
T1193A	TRX*	19:30-20:20	Jeremy	9	2700	
T1200B	TRX***	20:00-20:50	David	9	2700	
T1203A	TRX*	20:30-21:20	Jeremy	9	2700	
T2100A	TRX*	10:00-10:50	雅婷	8	2400	星期二 7/7-8/25
T2110A	TRX*	11:00-11:50	雅婷	8	2400	
T2180B	TRX**	18:00-18:50	David	8	2400	
T2190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	8	2400	
T2190B	TRX***	19:00-19:50	David	8	2400	
T2200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	8	2400	
T2200B	TRX**	20:00-20:50	David	8	2400	
T2210B	TRX*	21:00-21:50	David	8	2400	
T3100A	TRX***	10:00-10:50	David	9	2700	
T3110A	TRX*	11:00-11:50	David	9	2700	
T3180A	TRX**	18:00-18:50	Tim	9	2700	
T3183B	TRX*	18:30-19:20	Andrew	9	2700	
T3193A	TRX**	19:30-20:20	Jerry	9	2700	
T3193B	TRX**	19:30-20:20	豆花	9	2700	
T3203A	TRX***	20:30-21:20	Jerry	9	2700	
T3203B	TRX*	20:30-21:20	Jeremy	9	2700	
T4100A	TRX**	10:00-10:50	Gill	9	2700	星期四 7/2-8/27
T4110A	TRX*	11:00-11:50	Jeremy	9	2700	
T4150A	TRX*	15:00-15:50	Jeremy	9	2700	
T4180A	TRX*	18:00-18:50	Sean	9	2700	
T4183B	TRX**	18:30-19:20	David	9	2700	
T4190A	TRX*	19:00-19:50	Jerry	9	2700	
T4193B	TRX***	19:30-20:20	David	9	2700	
T4200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	9	2700	
T4203B	TRX*	20:30-21:20	David	9	2700	
T5150A	TRX**	15:00-15:50	中心師資	9	2700	星期五 7/3-8/28
T5180A	TRX*	18:00-18:50	David	9	2700	
T5190A	TRX***	19:00-19:50	David	9	2700	
T5200A	TRX**	20:00-20:50	David	9	2700	
T6090A	TRX**	09:00-09:50	Jerry	9	2700	星期五 7/5-8/30
T6100A	TRX*	10:00-10:50	David	9	2700	
T6110A	TRX**	11:00-11:50	David	9	2700	
T6140A	TRX*	14:00-14:50	Jerry	9	2700	
T6150A	TRX***	15:00-15:50	Jerry	9	2700	
T6200A	TRX*	20:00-20:50	Jerry	9	2700	
T7110A	TRX*	11:00-11:50	豆花	9	2700	星期日 7/5-8/30
T7130A	TRX*	13:00-13:50	Jerry	9	2700	
T7140A	TRX*	14:00-14:50	豆花	9	2700	