



第三期 5-6月 2019
5/1-6/30

HAPPY



Mother's Day

2019夏季大衛營

熱烈招生中~

開心FUN暑假囉~

臺中市市議員

陳文政

議員

學歷

私立嶺東科技大學
國際企管研究所 碩士
國立聯合科技大學 化工系 二專
私立弘光科技大學 醫務管理系 學士

經歷

臺中市15、16屆陳天汶副議長辦公室 秘書
第二分局立人民防分隊 分隊長
臺中市黃國柱黨部 委員
榮欣志工西北分隊 隊長
救國團工服二隊副 召集人
省三國小家長會 副會長
北區民眾服務站 理事
北區體育會 副理事長
北區同心會 理事



Q1:請問議員您身兼北區體育會的副理事長，對於目前台中市(北區)運動風氣有什麼樣的看法？

A1:我認為以目前來說我們北區的中老年齡層的運動風氣都算不錯，他們都有習慣在綠園道走路運動，也有參加一些拉筋班、氣功甚至夜間的跳舞社團。

但北區屬於早期開發的區塊，相比之下運動空間較為狹小，雖然周遭校區都會開放給民眾固定時段運動，但以整體來說北區還是較缺乏大型運動場地，尤其是年輕族群，會受限於學校開放的時間，我相信政府未來會越來越重視國民運動的推廣，這也是我們未來要努力的方向。

Q2:請問議員您認為針對目前台中市(北區)運動環境有需要優先改善的地方嗎？

A2:最重要的還是政府要多創造運動的空間、環境讓民眾喜歡，政府之前大部分的都市計畫偏重在商業發展或是都市景觀的營造，以舊市區運動空間的規劃相對來說較少。

其實近期政府對於重劃區都有把運動場地一併考慮進去，包含籃球場的設立，也有開始規畫設置場地提倡足球運動，所以我們希望政府可以重新審視舊市區的運動空間。

Q3:想請議員您針對目前北區國民運動中心在促進市民運動風氣的經營方針給予建議。

A3:其實有不少老一輩的銀髮族會在意運動中心剛好在殯儀館旁邊，其實我們位置真的非常好，只是稍微隱密了一些，我希望未來可以協助突破這個問題，例如:在國民運動中心周遭環境增設燈具，即使在夜間可以很明亮，也加強用路人的安全性。

另外，我會建議多與周遭學校合作，我們運動的主力還是以青少年為大宗族群。

Q4:面對邁入高齡化的趨勢，您對銀髮族群是否有不同的運動推廣之見解？

A4:其實現在的敬老愛心卡配合國民運動中心的政策，這點對銀髮族真的是大大的受惠，在課程方面，會建議國民運動中心多開一些較緩和、不激烈的內容，例如:水中有氧取代一般的游泳課程，對老年人的心肺功能和體能狀況就可以有很大的改善，另外還可以考慮開設較低強度的有氧舞蹈課程、體適能專班等等。

當然，我們和運動中心一起結合在地鄰里的資訊整合，讓更多銀髮族知道北區有一個這麼好的運動環境提供給銀髮族，盼望民眾都養成規律運動習慣。

Q5:請議員分享您對未來促進台中(北區)市民運動的期許。

A5:在舊市區中有新穎的北區國民運動中心真的是很棒的一件事，可以提供北區居民有不同的運動選擇，不需要在戶外風吹雨淋。國民運動中心的單次計費不綁約機制，也是在鼓勵民眾多多參與運動，像我自己本身有上健身房的習慣，有時候一忙沒有時間運動，綁約付出的金錢成本反而變成是額外的壓力。另外針對上班族的職工健康問題，我認為要多加加強推廣運動強度以及頻率，職工的健康也會是企業未來要重視的議題之一。



目錄 Content

01 關於北區

- 01 臺中市北區陳文政議員專訪
- 03 目錄
- 04 一起潛水
- 05 收費標準
- 07 樓層介紹
- 09 課程報名須知

02 中心課程

- | | |
|------------|----------|
| 11 游泳課程 | 25 瑜珈課程 |
| 15 體適能課程 | 28 有氧課程 |
| 17 球類課程 | 31 TRX課程 |
| 22 多功能教室介紹 | 34 飛輪課程 |
| 23 品牌課程 | |
| 24 兒童課程 | |

03 夏令營隊

- 37 夏令大衛營 課程資訊
- 39 小小斯巴達
- 41 泡泡小勇士
- 43 水底探險家
- 45 桌球小將
- 46 全能羽球
- 47 籃球達人 進階班
- 48 小小籃球手
- 49 智多星+營隊優惠資訊

04 運動×生活

- 36 星達家身體舒壓館
- 50 啟蒙射箭場

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



關於一起潛水

一起潛水訓練中心粉絲專業，Together Diving Center 是一個以教學為主的专业潛水訓練中心，歡迎大台中地區喜歡運動的人，來此挑戰與享受水上休閒活動，並且在此學習浮潛、水肺潛水和自由潛水、及各項潛水課程。一起潛水的地點位於大台中地區最棒的北區國民運動中心館內的一樓，(正門入口左側即可看見) 我們專為喜愛海洋的各位朋友們，提供專業潛水體驗、課程取照教學、潛水裝備販售、國內外潛水旅遊、舉辦公益淨灘淨海活動，歡迎大家來店參觀來電諮詢。



一起潛水訓練中心



一起潛水
Together Diving Center

潛水、自由潛水教學
潛水課程合作與規劃
潛水教練培訓
潛水裝備販售
潛水旅遊活動安排

收費標準

收費標準			
107.04 版			
設施項目		收費價目	樓層 備註
溫水游泳池	訓練池	全票：90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 三歲以下幼童：免費	B2 游泳池 清場時段10:00-10:30 室內溫水游泳池、兒童戲水池12歲以下(含)需成人陪同，並禁止使用高壓水柱&spa(烤箱、蒸氣室)設備。 體適能中心 1.請穿著適當運動服裝、攜帶毛巾入場。 2.為維護本館權益未經同意禁止進行私人收費課程。 3.為維護安全，未滿15歲(含)者禁止進入。 北區居民:游泳池、健身房單次入場享全票9折優惠
體適能中心		50元/時	3F
綜合球場(籃球場)		尖峰時段：1500元/時/1面 離峰時段：1000元/時/1面	1F 平日 尖峰時段：18:00-22:00 離峰時段：06:00-18:00 假日 尖峰時段：12:00-22:00 離峰時段：06:00-12:00 球具租借(需押證件) 籃球50元/顆 羽球拍50元/支(羽球自備) 桌球(1拍1球)30元/組
羽球場		尖峰時段：350元/時/1面 離峰時段：280元/時/1面	
桌球室		90元/時/1桌	

場地租借			
設施項目		收費價目	樓層 備註
綜合球場(籃球場)		體育相關活動：3000元/時/2面 非體育相關活動：6000元/時/2面 商業營利活動：12000元/時/2面	1F 商業營利活動需加收冷氣開放費1250元/時，場地使用前空調預冷每30分鐘加收630元。
羽球場		體育相關活動：2100元/時/6面 非體育相關活動：4200元/時/6面 商業營利活動：8400元/時/6面	
多功能教室(韻律教室A、B)		體育相關活動：1000元/一小時 非體育相關活動：2000元/一小時 商業營利活動：4000元/一小時	2F
多功能教室(韻律教室R)		體育相關活動：5000元/一時段 非體育相關活動：10000元/一時段 商業營利活動：20000元/一時段	RF 時段區分：09:00-12:00 13:00-17:00 18:00-22:00

競賽、跳水池場地租借請上網下載申請表單： http://tndcsc.com.tw/	
公益優惠	65歲以上銀髮族、55歲以上原住民、低收入戶 週一至週五08:00-10:00/14:00-16:00 寒暑假下午公益時段暫停，週六、週日全日公益時段暫停 週一至週五、國定假日照常開放(如國定假日遇週六、日不在此限) 公益時段免費使用：游泳池、體適能中心、羽球場、桌球室、綜合球場。 身心障礙者 全時段免費使用：游泳池、體適能中心(羽球場、桌球室、綜合球場，須三天前預約。) 身心障礙者/低收入戶/65歲以上銀髮族/55歲以上原住民長者，憑相關證件報名有氧課程8折優惠。

注意事項

- ★ 因配合活動需要，本中心保有調整、更動收費的權利。
- ★ 購買各項優待票請出示證件作為識別，未出示證明文件不予以優惠。
- ★ 經臺中市政府運動局核定為公益場次活動者，依體育相關活動費用之6折核算水電、清潔維護費用。
- ★ 公益及非公益活動場次，活動前之場地佈置及活動後之撤場，費用依表定5折計費。
- ★ 若申請本中心一樓藝術廣場等空間，得視活動性質酌收水電、清潔費。

聯絡電話：04-22356555 分機107

公益優惠收費標準

消費項目		計費方式	樓層	備註
溫水游泳池	訓練池	身心障礙者：免費	B2	清場時段10:00-10:30 室內溫水游泳池、兒童戲水池12歲以下(含)需成人陪同，並禁止使用高壓水柱&spa(烤箱、蒸氣室)設備
體適能中心		身心障礙者：免費 陪同者一名：免費	3F	1.請穿著適當運動服裝、攜帶毛巾入場。 2.為維護本館權益未經同意禁止進行私人收費課程。 3.為維護安全，未滿15歲(含)者禁止進入。
綜合球場		身心障礙者：免費	1F	尖峰時段：1500元/時/面 離峰時段：1000元/時/面
羽球場		陪同者一名：平均價半價		尖峰時段：350元/時/面 離峰時段：280元/時/面
桌球室		其他同伴：平均價		桌球活動：90元/時/桌

費用換算範例：

範例(羽球場離峰，1時/280元)：一位身障者同行3人，共4人，280除以4=70
身障者免費(免付70元)、陪同者平均價半價(應付35元)、剩餘2員(應付其平均價各70元=140元)

場館各樓層簡介

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

臺中市北區崇德路一段55號
TEL:04-22356555 FAX:04-22356222
場館開放時間:06:00-22:00



各式票卡



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

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

晨泳長青年卡 65歲以上
4000元/1人(限1年)
晨泳時段: 06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳長青年卡會員租置物櫃打九折

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)
可使用泳池及體適能中心

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

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

各式票券



課程體驗券
2,000元/10張/本(無期限)

※一次限用一張。(不限本人使用)
※僅限使用於教學活動組課程。
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價。

* TRX課程須補100元
* 凡使用課程體驗券者, 請於課前預約



優惠券
本票券可供游泳池單次入場乙次或健身房2小時(限90天)一本票券為 2,100元/30張

※超過優惠期限, 請至本中心服務櫃檯補足差額, 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)
※優惠券為整本販售, 一經使用則無法退費, 整本退費應攜購買發票為憑, 需收5%手續費。

3F

- 體適能中心
Fitness Center
- 私人訓練室
Private Training Room



RF

- 韻律教室D
Aerobics & Dance Studio D

B1

- 跳水平台
Diving Station
- 觀眾席
Spectator Area
- TRX訓練室B
TRX Training Room B
- 辦公室
Office

2F

- 兒童遊戲區
Children's Playroom
- 韻律教室A
Aerobics & Dance Studio A
- 韻律教室B
Aerobics & Dance Studio B
- 飛輪教室
Spinning Bike Room
- 兒童體適能
Children's Fitness

B2

- 游泳池、跳水池、販賣部
Swimming Pool, Diving Pool, Merchandise
- 選手休息室、媒體室
Athletes Lounge, Media Room
- 採訪室、醫務室
Press Room, Medical Room
- 裁判休息室、藥檢室
Referees Lounge, Doping Control Room
- 電視轉播、辦公室
Television Relaying, Office
- 服務櫃檯、販賣部
Information, Merchandise

1F

- 綜合球場
Multifunction Courts
- 羽球場
Badminton Courts
- 桌球室
Table Tennis Courts
- TRX訓練室A
TRX Training Room A
- 服務櫃檯
Information
- 課程諮詢櫃檯
Information
- 販賣部
Merchandise



臺中市北區國民運動中心 課程報名須知

※溫馨提醒：上課時請自備毛巾、水壺，進入教室請注意運動鞋清潔。

報名方式

詳閱簡章→選定班別→填寫報名表→繳費→領取繳費證明單→第一次上課→繳費證明單第一聯（黃單）至教室點名

（部份教材及材料隨堂另購）

報名時間

新生報名：民國108年04月01日起開始報名，時段為每天上午6:00至晚上9:30，例假日照常受理。

舊生原班續報：民國108年3月23日起到4月5日截止。

報名地點

臺中市北區國民運動中心：1樓課務諮詢櫃檯

課程時間

民國108年5月1日至108年6月30日止，上課計6~9週。

上課

如因人數不足不開班，本中心將於開課前以電話通知；未接獲通知，敬請依上課時間準時至本中心上課。

停課

逢天災（如颱風、地震、豪雨等）依照台中市政府人事處公告停課與否，本中心不另通知。其餘節慶依本中心公告為主。

轉班辦法

轉班請於本中心開課第三次上課前持繳費證明第一聯（黃單）辦理，逾期恕不受理，轉班恕不退差額（非自願性轉班除外）；辦理轉班僅限乙次為限，轉班後不得辦理退費。插班生恕不接受轉班。

請假辦法

本中心之課程為團體課程，無故缺課者視同未到課，若無法到課者欲請假請務必於上課前事先告知課程櫃台，逾期恕不受理，一期課程僅接受請假兩次，符合請假程序者可到課程櫃台詢問相關補救措施，本中心有最後安排之權利。

延期辦法

符合定型化契約—疾病、出差、兵役、懷孕、遷移而無法繼續後續課程者，請於一週內提出相關證明文件、繳費證明第一聯（黃單）及發票（刷卡簽單）至櫃台辦理，逾期恕不受理，延期單為有價證券，可使用後續報名課程折抵，延期單不予以折現。

退費規定

一、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、遷移者需附相關證明文件。

二、依據臺中市政府教育局短期補習班管理規則第36條規定：

- 1.報名後至實際開課30日（含）前辦理退費，退還所繳費用95%。
- 2.於實際開課前30日內，退還所繳費用90%。
- 3.於實際開課日起第十日前，且未逾全期1/3，退還所繳費用80%。（如：1/2開課，1/2~1/10）
- 4.於實際開課第十日起，且未逾全期1/3，退還所繳費用60%。（如：1/2開課，1/11~1/15）
- 5.於全期1/3以上且未逾1/2期間需提出退費（第三堂上課後至第四堂上課前），退還所繳費用40%。
- 6.於全期1/2以上（第四堂上課後），恕不退費。

三、為了節省您寶貴的時間，退費時，請攜帶繳費證明單第一聯（黃單）、發票、原刷卡單、原信用卡。

注意事項

一、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已不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。

二、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。

三、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。

四、本中心之課程為團體課程，如學員未符合訂型化契約之請假規範，無故不到課者，恕不另行補課。符合規範者，請於課前告知1樓櫃檯並於一週內提出證明文件，補課方式以現場人員辦理為準。

五、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。

六、本中心視實際情況保留更換教室、課程及授課教師之權利，簡章內容如有異動或刊物誤植，以現場公告為準。

七、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。

八、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，並限預約一星期內之課程，（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。

游泳專業課程

舊生連報兩期85折
新生連報兩期9折

課程報名：臺中市北區崇德路一段55號 Tel:04-22356555 分機:601

全台首創一館三池

中部唯一符合國際賽事的游泳館

特色設施

國際跳水池

(長25公尺、寬25公尺、深5.5公尺)

跳水池 收費標準



自由潛水
Freediving

\$250/人

使用時間：2小時
需持有WSF/SSI/PADI/AIDA等專業機構發與之自由潛水證照。

水肺潛水
Scuba Diving

\$300/人

使用時間：2小時
需持有PADI/ADS/SDI/SSI等專業機構發與之水肺潛水證、潛水教練證及以上者。



開放時間

08:00~10:00
14:00~16:00
19:00~21:00

* 每場次限額40名

- 1.因安全考量，不接受單人預約報名
- 2.至少提前一天以網路預約，不接受當日預約進場。
- 3.所有參與活動者須先至B2泳池櫃檯確認資格、身份，再由B2泳池櫃檯開立相關繳費單至一樓櫃檯完成繳費。
- 4.跳水池為場地共用，本中心會視場地使用狀況調整開放時間及人數上限。
- 5.本場地僅供潛水練習，禁止商業性、課程行銷拍攝，如有需求請另洽。
- 6.超時使用須以2小時為單位付費，中心有權不接受延長使用時間。
- 7.從事潛水活動者，需自行投保意外險；如損害本中心場地設備，需照價賠償。
- 8.未經許可嚴禁使用鯊魚池及跳水台。



線上預約

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
SW01	幼兒長訓班	3-6歲	10:30-11:30	W1.W4	5/2-5/30	3150元/人	9堂	3人
SW02			18:30-19:30		6/3-6/27	2800元/人	8堂	
SW03			10:30-11:30	W2.W5	5/3-5/31	3150元/人	9堂	
SW04			18:30-19:30		6/4-6/28	2450元/人	7堂	
SW05	兒童長訓班	7-12歲	18:30-19:30	W1.W4	5/2-5/30	2700元/人	9堂	4人
SW06			19:30-20:30		6/3-6/27	2400元/人	8堂	
SW07			18:30-19:30	W2.W5	5/3-5/31	2700元/人	9堂	
SW08			19:30-20:30		6/4-6/28	2100元/人	7堂	
SW09	成人長訓班	13歲以上	07:00-08:00	W1.W4	5/2-5/30	2880元/人	9堂	4人
SW11			19:30-20:30		6/3-6/27	2560元/人	8堂	
SW12			07:00-08:00	W2.W5	5/3-5/31	2880元/人	9堂	
SW14			19:30-20:30		6/4-6/28	2240元/人	7堂	
SW15	幼兒假日班	3-6歲	09:00-10:00	W6.W7	5/4-5/26 6/1-6/30	2800元/人	8堂	3人
SW16	兒童假日班	7-12歲	10:30-11:30	W6.W7	5/4-5/26 6/1-6/30	2400元/人	8堂	4人
SW17			14:30-15:30					
SW18	成人假日班	13歲以上	10:30-11:30	W6.W7	5/4-5/26 6/1-6/30	2560元/人	8堂	4人
SW19			14:30-15:30					
SW20	女性專班	13歲以上	19:00-20:00	W3	5/8-5/29 6/5-6/26	1300元/人	4堂	4人
1V1	精緻班	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內上完)			10000元/人	10堂	
1V2						6000元/人		
1V3						5000元/人		
1V4						4000元/人		
1V5						3000元/人		
單人個別指導						1200元/人	1堂	

※停課日:6/7-6/9 端午連假



北區國民運動中心 游泳課程須知

- 一、上課第一天持發票及繳款證明單(黃單)至B2泳池櫃台換取上課證，繳費收據(包含發票、刷卡單)保留至課程結束。
- 二、課程如需請假可親洽泳池櫃台或撥打04-22356555#601告知請假日期。
- 三、團體課程請假欲補課者，請提前至泳池櫃台詢問並預約補課時間。
- 四、精緻班需三個月內上完，請假需請學員、教練間自行協調，全班一致停課方能補課，如有單獨請假者不予補課。
- 五、缺課未能於期限內完成補課者，於課程結束後改補登記入場，一堂課皆補入場乙次。
- 六、幼兒及兒童課程限一名家長憑上課證陪同進場(不下水)，第二名入場(不下水)須購買陪同票45元，如需使用設施則依規定購票入場。
- 七、上課證請自行保管，上課時請務必攜帶上課證，上課證如有遺失或損壞導致無法辨識時，補發需繳交工本費150元。
- 八、本中心保有修改、解釋內容之權利。

幼兒、兒童、成人、
精緻班、一對一班

游泳池專業教練群

張宜婕

(章魚教練)

專長
兒童游泳教學
成人游泳教學
籃球

專業證照

國際救生員證
體育署救生員證
中華民國水上救生協會救生員證
中華民國水上救生協會C級游泳教練證

專業經歷

中興大學游泳池游泳教練
激東峰游泳池游泳教練
激東峰游泳池救生員

張銘宏

專長
游泳

專業證照

體育署救生員

專業經歷

運動中心游泳教練
國小游泳隊教練

專業證照

CMAS一星潛水教練
中華民國水中運動協會救生教練
中華民國水中運動協會C級游泳教練
中華民國紅十字會體育署救生員證
網球教練
田徑教練

專業經歷

假期游泳教練、救生員
黃金水岸游泳教練、救生員
私人網球教練

黃曼姿
(小熊教練)

專長
成人游泳教學
幼兒游泳教學
軟式網球

劉子維

(鯊魚教練)

專長
學齡前幼兒
成人
游泳教學

專業證照

體育署救生證
中華民國水上救生協會救生員證
中華民國水中運動協會救生員證
中華民國水上運動協會游泳教練證
PADI Open Water Diver

專業經歷

高雄自然風運動事業游泳教練
台中黃金水岸游泳教練

林亭佑

專長
游泳

專業證照

體育署救生證

專業經歷

墾丁悠活渡假村救生
黃金水岸救生

專業證照

體育署救生員證
中華民國游泳救生協會游泳教練
中華民國水中運動協會溯溪教練
PADI潛水長

專業經歷

高雄自然風運動事業游泳教練
台中黃金水岸游泳教練

蕭詠愷

專長
游泳
潛水
籃球
羽球

劉祐齊

專長
幼兒
兒童
成人
游泳教學

專業證照

中華民國海爆協會游泳教練證
體育署救生員
AED+CPR

專業經歷

明道大學游泳池教練
弘光科技大學游泳教學助理
私人泳隊助理

蔡心硯

(鯨魚教練)

專長
游泳

專業證照

中華民國水上救生協會救生員證
體育署救生員證

專業經歷

新雙溪救生員
三育補習班游泳教練

專業證照

體委會救生員
中華民國水上救生協會救生員證

專業經歷

社區救生員
USB游泳大學救生員

張哲維

專長
游泳

專業證照

體育署救生員證
中華民國水上救生協會救生員證
中華民國游泳救生協會游泳教練證
中華民國水中運動協會立式划槳 SUP教練證

專業經歷

黃金水岸救生員
普將中興水世界游泳教練

楊家偉

專長
游泳教學
SUP教學
排球

健身房2.0 擴地增肌!

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

聯絡方式: 臺中市北區崇德路一段55號
tel: 04-22356555 分機301



詳情請洽

打破國民運動中心健身房擁擠、器材種類少且不專業的形象

2.0版增加多項設施如: 「風阻划船機、全功能訓練機、掛片式45度斜蹬機、羅傑斯超級深蹲訓練機、翻轉輪胎、綠能變檔履帶跑步機」並開闢自由訓練空間!

享受專業訓練空間無須年費、綁約。

會練的你/妳, 單次入場50元/75分鐘就搞定! 對訓練方向感到茫然的你/妳, 我們有最划算的1對1私人教練課程任你挑選! 用平價打造高級的身材與健康!

——記得準時離場, 並帶走辛苦雕塑出的美麗痕跡。



私人教練課程

月季卡會員 powerfive
5堂 4200/人

- 凡報名私人教練課程立即享有身體組成分析儀及體健儀檢測各乙次!
- 身心障礙報名課程9折, 續報85折

一對一	1堂	\$ 1200 /人
一對一	10堂	\$ 9000 /人
一對一	20堂	\$ 17000 /人
一對二	10堂	\$ 14400 /2人
一對二	20堂	\$ 25000 /2人

體適能私人教練群



王郁婷 羅涵穎 鄭旭恩 王靖維 林聖得 林永偉 陳緒鴻 龐德浩

體適能私人教練群

專業證照

中華民國健身協會體適能C級指導員
TRX-FTC懸吊系統訓練指導員
美國SPINNING 國際室內單車一星指導員
Optimum kinetics滾筒筋膜放鬆
CPR+AED

專業經歷

彰北國民運動中心體適能專員
彰北國民運動中心TRX、體態雕塑私人教練
飛輪、瑜珈、幼兒芭蕾、兒童流行MV教練
體育署體適能檢測員培訓研習
彰化市社區健康教育指導教練
暑期安親運動教練

王郁婷

專長

TRX、體態雕塑
體適能訓練、瑜珈
芭蕾、流行MV

羅涵穎

專業證照

中華民國健身協會體適能教練C級
中華民國飛盤協會C級教練、裁判

專業經歷

三重國民運動中心球類教練
三重國民運動中心活動企劃專員
國中、小飛盤社團指導老師
女性運動中心指導員

專長

體態雕塑
體適能訓練
飛盤

專業證照

Ymca個人運動指導
World Gym體適能教練
TRX-STC懸吊系統訓練指導員
中華民國健身協會壺鈴研習
中華民國健身協會體適能C級指導員
中華民國健身協會滾筒筋膜放鬆
THUMP Boxing L1+L2

專業經歷

World Gym
彰北國民運動中心

王靖維

專長

個人體適能規劃
重量訓練
TRX核心訓練
減重訓練
拳擊

林永偉

專業證照

IHFI國際康體私人體適能教練
中華民國水上救生協會 救生員
中華民國游泳救生協會 C級游泳教練
TIMS 行銷專業能力初階證照
TBSA商務企劃能力初級檢定
亞洲核心訓練師
中國紅十字會BLS救命術

專業經歷

朴子活水養生館游泳教練
洋洋游泳池游泳教練
黃金水岸游泳池游泳教練
來來游泳池游泳教練

專長

游泳
健康體適能規劃
核心肌群訓練
健康體適能訓練
HIIT循環訓練

專業證照

中華民國健身協會體適能C級指導員
中華民國健康協會C級健身教練
TIMS 行銷專業能力初階證照
TBSA商務企劃能力初級檢定
中華全民運動健康管理協會重量訓練
中國紅十字會BLS救命術

專業經歷

私人健身房巡場教練
水上樂園救生員

林聖得

專長

重量訓練
減重規劃
體態雕塑

陳緒鴻

專業證照

SMRT-CORE-自我筋膜放鬆
中華全民運動健康管理協會重量訓練
中華全民運動協會C級健身體適能教練
中華民國壁球協會C級教練
中華羽球協會C級教練
中華民國水中運動協會游泳教練
中國紅十字會BLS救命術

專業經歷

中州科技大學壁球教練
大學羽球社團教練
彰化運動i台灣高齡活動指導團助教
黑金剛游泳池教練

專長

重量訓練
銀髮族訓練
羽毛球
壁球

專業證照

中華民國健身協會體適能C級指導員
中華民國手球協會C級教練
中華民國籃球協會C級教練
中華民國健身協會壺鈴研習
CPR+AED
Optimum kinetics滾筒筋膜放鬆
TRX-FTC懸吊系統訓練指導員

專業經歷

彰北國民運動中心場館專員
彰北國民運動中心籃球及TRX團課教練
暑期安親運動教練

鄭旭恩

專長

個人運動課程規劃
TRX核心訓練
十字帶術後復健
競技專項體能訓練
敏捷協調訓練
減重規劃

龐德浩

專業證照

ACE-CPT美國運動協會認證 私人教練
KBC壺鈴教練認證Lv1
KBC壺鈴教練認證Lv2
VITL 3D功能彈力訓練指導員
ACE SP 運動表現
紅十字會急救症CPR+AED
自身體重鍛鍊員

專業經歷

私人俱樂部教練
麥克健身

專長

壺鈴
彈力繩
運動表現

綜合球場



- 占地寬廣（兩面全場籃球場以及周邊腹地），採高防滑、耐磨的PU地板以及符合奧運會比賽使用標準之活動式籃球架，室內空間挑高三層樓高，配備智能空調系統及自然採光，夜晚時亦有水銀探照燈開放。籃球活動外，位於1F緊鄰商店街與衛浴設備，除了運動外的休息補充也是非常方便。多功能的場地安排能舉辦各種活動、賽事並完善變更體育項目。

籃球	課程名稱	上課日期	上課時間	費用	堂數/時數	開班人數
球	籃球團體班 初階班	每周一	18:00-20:00	3,200元/人	8堂/16hr	4人以上 開班
		每周三	15:00-17:00			
		每周五	18:00-20:00			
	籃球團體班 假日初階班	每周六	18:00-20:00			
		每周日	08:00-10:00			
	籃球小班制	時間彈性，與教練協調 好即可		1對1 10,000元/1人 13,000元/1人 6,500元/1人 7,500元/1人	10堂/60分/堂 10堂/90分/堂 10堂/60分/堂 10堂/90分/堂	

籃球體驗課程

團體班	籃球	1堂	每周三 17:00-17:40 每周五 17:00-17:40	200元/人	2-8/人
個別班	籃球	1堂	一堂課40分鐘與教練協調上課時間即可		500元/人 1-2/人

躲避風雨烈日，享受空調與舒適休息區的綜合球場，我們將在這裡一決雌雄，看誰才是鬥牛場上的高手。

9/1開始，北區國民運動中心綜合球場離峰時段提供半場租借方案，用最街頭的方式在籃球場上分出高下。

時段

週一至五
早上07:00~18:00
週六、日
早上07:00~12:00

收費

500元/半場/時

注意事項

- 如當日有活動租借、賽事等暫時取消。
- 需自備球。
- 建議提前預約確認是否有活動，保留場地。

半場租借



臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center
租借方式：臺中市北區崇德路一段55號
tel: 04-22356555 分機107

羽球場

六座羽球場場地寬廣、挑高搭配專業防滑的PU地板，智能空調系統及大片式採光，讓揮拍時更舒爽、順暢，相較民間羽球館的高價位，我們提供親民、專業的比賽場地，並有妥善的休息空間與梳洗、飲食空間，讓您一票到底的享受運動。



課程名稱	上課日期	上課時間	費用	堂數/時數	開班人數
羽球	兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00-20:00	3,200元/人	8堂/16hr 4人-8人
		每周三			
		每周四			
	兒童 成人 假日 初階團體班	每周六	10:00-12:00		
			18:00-20:00		
		每周日	10:00-12:00 15:00-17:00		
羽球精緻班	時間彈性，與教練協調 好即可		1對1 10,000元/1人 1對2 5,500元/1人 1對3 4,000元/1人	10堂/10hr	

羽球體驗課程

團體班	羽球	1堂	每周一 16:00-16:40 每周三 16:20-17:00	200元/人	2-8/人
個別班	羽球	1堂	一堂課40分鐘與教練協調上課時間即可		450元/人 1-3/人

羽球離峰優惠

離峰時段
羽球場地租借85折

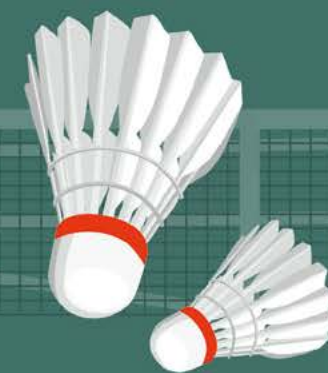
羽球離峰月卡

*限30天使用完畢

840 / 4次(每次1時)
(平均每場210元)

離峰時段: 平日 06:00-18:00 假日 06:00-12:00

租借方式: 臺中市北區崇德路一段55號 tel: 04-22356555 分機107





桌球室

桌球室，為了維持專業的桌球運動規格，將一般九張球桌的規劃刪減至六張比賽級用桌，良好的空間及光線設計，讓大人小孩都能享受桌球高超的躍動。

桌 球	課程名稱	上課日期	上課時間	費用		堂數/時數	開班人數
	兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00-20:00	3,200元/人		8堂/16hr	4人-8人
		每周四					
		每周三	15:00-17:00				
	兒童 成人 假日 初階團體班	每周六	09:00-11:00				
			18:00-20:00				
		每周日	09:00-11:00				
			18:00-20:00				
	桌球精緻班	桌球精緻班	時間彈性 與教練協調 好即可	1對1	10,000元/1人	10堂/10hr	
				1對2	5,500元/1人		
1對3				4,000元/1人			

桌球體驗課程

團體班	桌球	1堂	每周二 每周四	16:00-16:40 16:20-17:00	200元/人	2-8/人
個別班	桌球	1堂	一堂課40分鐘與教練協調上課時間即可		450元/人	1-3/人

桌球離峰優惠

離峰時段

桌球室77元/時/1桌

桌球離峰月卡

*限30天使用完畢

270/4次(每次1時)
(平均每場68元)

離峰時段: 平日 06:00-18:00 假日 06:00-12:00

租借方式: 臺中市北區國民運動中心

TEL: 04-22356555 # 分機107

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

球類教練群

專業經歷

台中市學生籃球聯賽高中男子乙組第二名

教育部高級中等學校籃球聯賽台中市乙組第二名

台中籃球推廣協會耕德盃籃球聯賽高中男子組第三名

專業證照

中華民國健身協會體適能健身C級指導員

YMCA肌力與體能訓練基礎課程教練認證

中華民國籃球協會C級教練

中華民國紅十字會初級急救員



林家賢

專業經歷

全國大專院校觀光運動休閒盃第三名

台南市春風盃三對三女子組第一名

女子大專籃球校際經典賽第三名

專業證照

中華民國籃球協會C級教練

中華全民運動健康管理C級健康體適能教練

吳孟臻

專業經歷

東亞盃U22 手球錦標賽第四名

全國手球錦標賽U21女子組第一名

大專盃手球錦標賽公開女子組第一名

專業證照

中華民國手球協會C級裁判證

中華民國籃球協會C級教練

中華肌內效C級貼紮

中華民國健身協會體適能健身C級指導員

中華民國體育學會運動指導員

台灣幼兒體育協會運動遊戲C級指導員



黃怡涵

吳展佳

專業經歷

全國大專院校運動會一般組混合雙打第二名

世界清晨盃羽球錦標賽團體推廣組第三名

全國彰師大盃羽球錦標賽混合雙打第一名

羽晚盃頂級組男子雙打、團體賽 冠軍

全國健康醫學盃 羽球團體賽 冠軍

澳洲昆士蘭州羽球分級錦標賽 混合雙打 冠軍

專業證照

台中市體育總會羽球C級教練證

台中市體育總會羽球C級裁判證

中華民國體育學會運動指導員

日本方塊踏步指導員

TRX-STC訓練指導員

中華民國海濱協會C級游泳教練



專業經歷

2013全國大專院校羽球團體賽亞軍
2014全國大專院校羽球團體賽亞軍
大觀盃一般組 亞軍

專業證照

中華民國羽球協會C級教練證
中華民國羽球協會C級裁判證



朱奕帆

專業經歷

高雄市中等學校運動會高女組團體賽第一名
全國中等學校運動會高女組團體賽第一名
全國羽球青少年盃中組團體賽第一名
羽毛球社團-訓練指導人員
新北市蘆洲區蘆江國民小學羽毛球隊教練
擔任高雄市阿蓮國民小學代理教師

專業證照

中華民國羽球協會甲組球員證
中華民國羽球協會B級教練證



劉玉卿

專業經歷

全國總統盃社會組第五名
全國中等學校運動會國中男子團體第八名
參選過106、107年度成人國手選拔賽

專業證照

中華民國桌球協會C級桌球教練證
中華民國桌球協會C級桌球裁判證



廖昱程

專業經歷

大專院校運動會團體第四名
大專院校團體第八名

專業證照

中華民國桌球協會C級桌球教練證
中華民國桌球協會C級桌球裁判證



翁一帆

專業經歷

大里國小桌球社團教練
內新國小桌球社團教練
塗城國小桌球社團教練
爽文國中桌球社團教練
YMCA暑假營隊桌球教練
私人桌球教練

專業證照

中華民國桌球協會C級桌球教練證
基本創傷救命術
啦啦隊丙級教練



陳冠年

多功能韻律教室



韻律教室B



韻律教室A



韻律教室D



本中心有三間韻律教室，適合所有年齡層、彈性變換運動項目的多功能場地。寬敞明亮的室內格局，環繞壁垣的鏡面並安置無角握把，使您能全方位端視運動姿勢與體態改變，優質音響配備讓您更融入訓練氛圍。豐富的課程讓您體驗從未有過的健康體態，促進代謝、釋放壓力、舒展身心，並提供外界服務與社區教育。

TRX、飛輪教室

TRX專業課程

飛輪專業課程

本中心有豐富的有氧課程，大致分為，飛輪、TRX、瑜珈、有氧、舞蹈、兒童等六大類，每一類又可以衍伸出多種不同的變化，順應不同的運動需求及強度提供民眾或團體客製化的選擇。所有課程均有相關證照與經驗的專業師資群授課。





俱樂部專業 品牌課程

免綁約 免繳會員費~

課程名稱	編號	星期	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
活力蹦床 UBOUND	U4193B	四	19:30-20:20	倚蔚	8	2400	量吸收分散，對關節的衝擊卻非常小！要在不穩定的床面上跳動，並保持身體的平衡本就是一項挑戰，因此動作全是簡單但紮實的；還記得小時候在沙發上蹦蹦跳跳的快樂嗎？站上UBOUND馬上就有一種重返小朋友時期的感覺！心動了嗎？趕快一起加入蹦蹦跳跳人的行列吧！
	U4203B	四	20:30-21:20	倚蔚	9	2700	
極限戰鬥 FIGHT DO	A1180B	一	18:00-18:50	Jump	8	1200	讓你假想面對一人或同時面對數位以上的對手，並且同時結合了拳擊及武術的精髓。手部、腳部、阻擋及跳躍，讓你享受一堂好玩有效，簡單又快節奏的高強度格鬥課程，讓你燃燒脂肪修飾線條並且每堂課輕鬆消耗600-800卡路里的熱量。
	A3100D	三	10:00-10:50	Jump	8	1200	
	A3110D	三	11:00-11:50	Jump	9	1350	
舒活伸展 OXIGENO	A3183A	三	18:30-19:20	Gill	9	1350	是根據瑜伽和皮拉提斯的基本原則所創立的課程，通過一系列和諧、流暢且與呼吸緊密結合的動作，將幫助你提高身體的柔軟度和靈活性。藉由溫和舒緩的音樂來放鬆你的身體與頭腦，你將能夠連結你的內在自我，達到無與倫比的平靜與安寧的狀態。
	A4090B	四	09:00-09:50	Gill	9	1350	
	A4110B	四	11:00-11:50	Gill	9	1350	
D.M.Y	A1183A	一	18:30-19:20	Julie	8	1200	強調低衝擊性強度，以心肺有氧形式進行，以有氧舞蹈體適能理論為基礎，將『舞蹈』『武術』『瑜珈』主要以三種元素和其他的訓練總合了五大段落，以交叉方式配合流行音樂，構成"Dance"+ "Martial arts"+ "Yoga"= DMY
	A1140B	一	14:00-14:50	Kathy	8	1200	Zumba大膽從音樂風格下手，吸取了健身和拉丁舞蹈的精華元素，容易盡情投入而不覺得疲倦。舞步自由，可根據自己的特點、對音樂的感受詮釋自己的步伐，令身體和心靈上都無束縛，盡情，盡性
	A2110D	二	11:00-11:50	Kathy	8	1200	
	A2180D	二	18:00-18:50	Muriel	8	1200	
	A3190D	三	19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A4190D	五	19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A5193B	五	19:30-20:20	甄甄	8	1200	
iPARTY	A3200D	三	20:00-20:50	捏捏	9	1350	課程將流行音樂結合基礎有氧步型，使每個人都能輕鬆記住動作；不管是熱舞高手、或沒有運動經驗的新朋友，都能獲得極大的樂趣與運動效果。透過音樂風格的變換和動作強度設計，您可以有效提升心肺訓練並燃燒脂肪。全新的有氧運動體驗，創造屬於您獨一無二的有氧Music Video。



兒童類課程 Children

108-3期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期二	S2110B	幼兒律動 (3-6y)	11:00-11:50	Pony	8	1440	小小熱力客 透過音樂，配合聲音詮釋，歌曲律動，以音樂融合遊戲。重視肌力、柔軟度、心肺功能等體適能之訓練。強調孩子的動作技能與姿勢調整。
星期三	S3100B	幼兒律動 (3-6y)	10:00-10:50	Melina (妙妙)	9	1620	
星期五	S5110B	小小熱力客 (2.6歲-4.5歲) 需酌收200元教材費	11:00-11:50	Pucca	8	1440	
	S5183B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	18:30-19:20	甄甄	8	1440	幼兒律動 在孩子吸收力最強的時期，用音樂與舞蹈，培養孩子的協調性、音律、促進健康活力，快樂學習。
星期六	S6100B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	10:00-10:50	甄甄	8	1440	
	S6110B	幼兒律動 (3-6歲)	11:00-11:50	甄甄	8	1440	

同場加映 :: 劍道課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期六	KE01	東洋劍道基礎班 (6歲以上)	15:00-17:00	李杰琨	8	2880	每班人數上限15人
*劍道課程需而外購買道具配備共2560元							



瑜珈類課程 Yoga

108-3期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	Y1083A	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	8	1280	和緩瑜珈 想要舒展身心但又無法負荷高強度的瑜珈體位法，這門課程將藉由簡單易學的體式，讓你能享受舒壓放鬆解放的感覺。 樂活極球 藉由球進行暖身、心肺、平衡、肌力與伸展的運動，讓全身達到綜合的訓練，內容將會結合有氧、彼拉提斯、芭蕾、核心與瑜珈動作結合方式運動。
	Y1090B	晨間和緩瑜珈	09:00-09:50	Sasa	8	1280	
	Y1100A	彼拉提斯	10:00-10:50	Meixiu	8	1280	
	Y1140A	瑜珈提斯	14:00-14:50	尹彤	8	1280	
	Y1150A	正位瑜珈	15:00-15:50	尹彤	8	1280	
	Y1193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	8	1280	
	Y1193D	樂活極球 (須收教材費200元)	19:30-20:20	Grace	8	1280	
	Y1203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	8	1280	
	Y1203D	伸展瑜珈	20:30-21:20	Grace	8	1280	
星期二	Y2090A	流動瑜珈	09:00-09:50	Janet	8	1280	漂亮塑身訓練 運用小型瑜珈球，融合太極、彼拉提斯、平衡、肌耐力、有氧、瑜珈伸展等元素，再搭配節奏音樂，使每個人都能輕鬆記住動作。課程中藉由大量畫圈的動作，舒緩肩頸痠痛僵硬；另搭配彼拉提斯動作，訓練腹部、臀部、大腿、上背等部位，是堂全方位的課程。 瑜珈提斯 結合彼拉提斯，強調腹部深層核心肌群及全身性訓練，瑜珈伸展放鬆肌肉增進柔軟度使關節活動角度更大，調整體態更為勻稱修長。
	Y2103A	漂亮塑身訓練	10:30-11:20	尹彤	8	1280	
	Y2133A	伸展瑜珈	13:30-14:20	Sasa	8	1280	
	Y2143A	和緩瑜珈	14:30-15:20	Sasa	8	1280	
	Y2163A	彼拉提斯	16:30-17:20	Meixiu	8	1280	
	Y2183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	Meixiu	8	1280	
	Y2193A	彼拉提斯	19:30-20:20	Meixiu	8	1280	
	Y2193B	體雕瑜珈	19:30-20:20	小畢	8	1280	
	Y2203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	8	1280	
星期三	Y3080A	晨間瑜珈伸展	08:00-08:50	小靜	9	1440	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期三	Y3093B	瑜珈提斯	09:30-10:20	小畢	9	1440	筋膜滾筒放鬆： 利用滾筒做核心肌群的訓練可以調整體態及不良姿勢，提高身體代謝率等等，且滾筒可以按摩肌筋膜達到身體放鬆舒緩的效果，並用滾筒搭配伸展瑜珈。 體雕瑜珈： 融合東方傳統瑜珈的體位法與西方運動醫學的概念，設計出能夠有效強化身體機能、提升專注力，並釋放日常生活壓力的體雕瑜珈。 瑜珈提斯： 注重肌肉伸展和呼吸結合，主要訓練人體核心肌群，也就是丹田。皮拉提斯鍛鍊的是較深層肌肉，不是表面大肌群，所以不會有壯大肌肉，反而讓線條變得更纖細修長。此外，瑜珈提斯能增強平衡，矯正如脊椎側彎等不良習慣造成的傷害，還可幫助體內淋巴系統循環，增強免疫力，提升血液循環，有效改善氣色和膚質。 彼拉提斯： 簡單清楚的指令，引導大家找回身體最自然的正中擺位，並正確地啟動核心肌群的訓練，來緩解腰酸背痛的不適，找回健康的體態。
	Y3100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Grace	9	1440	
	Y3110A	筋膜滾筒放鬆 (須購買或自備滾筒)	11:00-11:50	Grace	9	1440	
	Y3140A	瑜珈提斯	14:00-14:50	小畢	9	1440	
	Y3150A	體雕瑜珈	15:00-15:50	小畢	9	1440	
	Y3180D	經絡伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina (妙妙)	9	1440	
	Y3193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	采宇	9	1440	
	Y3203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	采宇	9	1440	
星期四	Y4083A	經絡伸展瑜珈	08:30-09:20	Calin	9	1440	
	Y4100A	和緩瑜珈	10:00-10:50	Janet	9	1440	
	Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	小靜	9	1440	
	Y4150A	彼拉提斯	15:00-15:50	Meixiu	9	1440	
	Y4180D	經絡伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina (妙妙)	9	1440	
	Y4183A	彼拉提斯	18:30-19:20	Meixiu	9	1440	
	Y4193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440	
	Y4203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	9	1440	
星期五	Y5083A	早安舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	8	1280	
	Y5093A	瑜珈提斯	09:30-10:20	Janet	8	1280	
	Y5103A	紓壓伸展瑜珈	10:30-11:20	Kathy	8	1280	
	Y5143A	香氛療癒	14:30-15:20	Janet	8	1280	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期五	Y5183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	尹彤	8	1280	彼拉提斯 簡單清楚的指令，引導大家找回身體最自然的正中擺位，並正確地啟動核心肌群的訓練，來緩解腰酸背痛的不適，找回健康的體態。 伸展瑜珈 強調專心、集中，藉由緩和、流暢的動作，連接身體與心靈，並增加肌肉的肌力與耐力，改善其柔軟度及加強協調性，進而達到身心靈平衡的最佳狀態。
	Y5193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	Meixiu	8	1280	
	Y5193B	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	8	1280	
	Y5203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	8	1280	
星期六	Y6100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Meixiu	8	1280	
	Y6110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	8	1280	
	Y6150A	伸展瑜珈	15:00-15:50	甄甄	8	1280	
星期日	Y7100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	曼琦	8	1280	
	Y7110A	伸展瑜珈	11:00-11:50	曼琦	8	1280	

運動知識小學堂——瑜珈的好處

○ 溫和的強化肌肉

不同的體式針對身體的不同的部位，訓練不同的肌肉：腹部，背部，手臂或腿部。

瑜珈特別能幫助強化背部與腹部的核心肌群，幫助增進我們身體穩定度以及保持良好體態，而透過強化核心肌群能幫助改善姿勢，預防背痛產生。

○ 有助於放鬆的運動方式

瑜珈不僅只是運動形式，更是一個能夠覺察自我的時刻，它是一個短暫的休憩時光，讓我們從日常生活中的紛擾抽離，感受靜謐的每個當下。

○ 提升柔軟度

瑜珈是透過規律、反覆的體式法練習，結合呼吸的收放來提升柔軟度的。平穩而漸進的呼吸節奏能使身體放鬆，有助身體變得更加柔韌，除了能避免過程當中可能有的任何不適，也可讓身體不會處在全然緊繃的狀態。

瑜珈是少數能促進整體健康的運動之一，當中包括身體和心理兩方面，而且不會對身體造成任何傷害或引起併發症。

有氧類課程 Aerobic							
108-3期課程							
星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	A1140B	 ZUMBA	14:00-14:50	Kathy	8	1200	無菜單課程 課程多樣化安排，結合瑜珈及有氧課程的部分，讓學員可以在一期課程內學習到瑜珈及有氧課程。 紓壓拳擊 基本出拳踢腿/組合拳解說演練，及強度較高之組合動作搭配曲目操練（風格結合空手道、跆拳道、拳擊、泰拳等武術）強度由低至高，對拳擊運動有興趣的入門新手抑或已有運動習慣之人皆適宜。拳擊運動不僅可增強肌力、心肺耐力、速度、爆發力、反應力等功能，消耗惱人卡路里及煩人體脂肪，亦可強化心理素質，藉由高強度運動之宣洩，獲得紓壓效果。 基礎有氧雕塑 課程內容分為暖身組合、有氧組合、核心肌群、伸展放鬆，是雕塑身材的好選擇。
	A1180B		18:00-18:50	Jump	8	1200	
	A1183A	D.M.Y	18:30-19:20	Julie	8	1200	
	A1190B	紓壓拳擊 (中高強度)	19:00-19:50	S	8	1200	
	A1183D	無菜單課程	18:30-19:20	Grace	8	1200	
	A1200B	拉丁燃脂zumba	20:00-20:50	Kathy	8	1200	
星期二	A2100B	紓壓拳擊 (中高強度)	10:00-10:50	S	8	1200	
	A2110D	 ZUMBA	11:00-11:50	Kathy	8	1200	
	A2180D	 ZUMBA	18:00-18:50	Muriel	8	1200	
	A2183B	基礎有氧雕塑	18:30-19:20	Pony	8	1200	
	A2190D	體態瘦身有氧	19:00-19:50	甄甄	8	1200	
	A2200D	燃脂肌力雕塑有氧	20:00-20:50	Tim	8	1200	
	A2203B	Pound Fit 鼓棒有氧	20:30-21:20	倚蔚	8	1200	
星期三	A3090A	曲線雕塑有氧	09:00-09:50	Grace	9	1350	
	A3100D		10:00-10:50	Jump	9	1350	
	A3110D		11:00-11:50	Jump	9	1350	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期三	A3180B	Strong by Zumba	18:00-18:50	偉偉	9	1350	有氧間歇運動 在運動過程中不斷變換運動強度。除了「動、停、動、停」的模式外，「高強度、低強度、高強度、低強度」或「快、慢、快、慢」等方法，都可以算是間歇訓練。藉由以提高人體耐力素質，同時增強心肺功能為目的的體育運動，結合不同種動作與肌力達到最大心率為主要，很多時候也被用作減輕體重！
	A3183A		18:30-19:20	Gill	9	1350	
	A3190B	紓壓拳擊 (中高強度)	19:00-19:50	S	9	1350	
	A3190D		19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	A3200D		20:00-20:50	捏捏	9	1350	
	A3200B	紓壓拳擊 (初階班)	20:00-20:50	S	9	1350	
星期四	A4090B		09:00-09:50	Gill	9	1350	STRONG by Zumba 使用HIIT（高強度間歇訓練）原則，並加入了Zumba的趣味性！融合強烈的節奏、高強度的心肺與耐力訓練，只要利用你自己的身體重量，以漸進式的阻力與負荷、增強式訓練、核心與功能性訓練挑戰你的肌肉與心肺，全部結合在一堂活潑、有效果的課程，讓你找到爆發力、力量、速度、耐力與活動力。
	A4100B	有氧間歇運動	10:00-10:50	宣儀	9	1350	
	A4110B		11:00-11:50	Gill	9	1350	
	A4110D	核心伸展	11:00-11:50	宣儀	9	1350	
	A4133B	紓壓拳擊 (中高強度)	13:30-14:20	S	9	1350	
	A4183B	紓壓拳擊 (中高強度)	18:30-19:20	S	9	1350	
	A4190D		19:00-19:50	Melina (妙妙)	9	1350	
	U4193B		19:30-20:20	倚蔚	8	2400	
	A4200D	肌力有氧	20:00-20:50	建鈺	9	1350	
星期五	U4203B		20:30-21:20	倚蔚	9	1350	
	A5143B	拳擊有氧	14:30-15:20	Gill	8	1200	
	A5153B	舒活伸展	15:30-16:20	Gill	8	1200	
	D5183B	單人恰恰倫巴	18:30-19:20	Meixiu	8	1600	
	A5193B		19:30-20:20	甄甄	8	1200	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期五	A5190D		19:00-19:50	Michael	8	1200	TABATA 是一種高強度的間歇式訓練，這項訓練提倡在運動時，盡可能使用更多的肌肉群，Tabata 是公認燃脂最快、最有效的訓練之一，同時還能提升身體有氧、無氧的心肺能力，同時增加肌肉的肌力與耐力。
	A5200D		20:00-20:50	Michael	8	1200	
星期六	A6100D	TABATA 曲線雕塑	10:00-10:50	豆花	8	1200	
	A6190B	拳擊有氧	19:00-19:50	Jack	8	1200	

課程老師介紹



William

教學項目

- EOXi 飛輪
- 肌力雕塑
- 功能性訓練
- 拳擊有氧
- 適能瑜珈

課程時間

- 週三 19:00-19:50 飛輪
- 週三 20:00-20:50 飛輪
- 週五 11:00-11:50 飛輪



TRX類課程

Total Resistance Exercise

★ 為難易度等級
滿分3顆星

108-3 期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	T1093A	★ TRX	09:30-10:20	豆花	8	2400	TRX懸吊訓練原先是為培訓美國海豹突擊隊而設計，是一個總體身體訓練計劃，讓身體產生力量、靈活性、平衡和機動性 – 適合任何層級。軍隊精英因使用這項鍛練方法而獲得身體正面的變化結果。 訓練功效 強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線。 適合對象 久坐、久站的上班族、各種體能程度的使用者、想擁有充沛的體能及曼妙線條者、熱愛挑戰體能極限者。
	T1103A	★ TRX	10:30-11:20	豆花	8	2400	
	T1130A	★★ TRX	13:00-13:50	David	8	2400	
	T1180B	★★ TRX	18:00-18:50	郁婷	8	2400	
	T1183A	★ TRX	18:30-19:20	Andrew	8	2400	
	T1190B	★★ TRX	19:00-19:50	David	8	2400	
	T1193A	★★ TRX	19:30-20:20	Andrew	8	2400	
	T1200B	★★ TRX	20:00-20:50	David	8	2400	
	T1203B	★ TRX	20:30-21:20	Jeremy	8	2400	
星期二	T2100A	★ TRX	10:00-10:50	雅婷	8	2400	TRX懸吊訓練基本上是舉起你的身體以對抗地心引力，讓你支撐在地上的手臂或腿在健身時充分感受到你的重量，並帶動更多的肌肉。通過簡單地調整你的身體姿勢和重量分佈在TRX以增加或減少阻力，你能控制自己在每一項運動中你想挑戰自己多少以達到個人最佳表現。
	T2110A	★ TRX	11:00-11:50	雅婷	8	2400	
	T2140A	★ TRX	14:00-14:50	百合	8	2400	
	T2150A	★ TRX	15:00-15:50	百合	8	2400	
	T2183B	★★ TRX	18:30-19:20	David	8	2400	
	T2190A	★★ TRX	19:00-19:50	郁婷	8	2400	
	T2193B	★★ TRX	19:30-20:20	David	8	2400	
	T2200A	★ TRX	20:00-20:50	郁婷	8	2400	
	T2203A	★ TRX	20:30-21:20	David	8	2400	
星期三	T3100A	★★★ TRX	10:00-10:50	David	9	2700	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期三	T3110A	★ TRX	11:00-11:50	David	9	2700	TRX懸吊訓練原先是為培訓美國海豹突擊隊而設計，是一個總體身體訓練計劃，讓身體產生力量、靈活性、平衡和機動性 – 適合任何層級。軍隊精英因使用這項鍛練方法而獲得身體正面的變化結果。
	T3140A	★ TRX	14:00-14:50	豆花	9	2700	
	T3150A	★ TRX	15:00-15:50	豆花	9	2700	
	T3180B	★★ TRX	18:00-18:50	旭恩	9	2700	
	T3183A	★★ TRX	18:30-19:20	Andrew	9	2700	
	T3190B	★★ TRX	19:00-19:50	旭恩	9	2700	
	T3193A	★★★ TRX	19:30-20:20	Jerry	9	2700	
	T3200B	★★ TRX	20:00-20:50	豆花	9	2700	
	T3203A	★ TRX	20:30-21:20	Jeremy	9	2700	
星期四	T4100A	★★ TRX	10:00-10:50	Gill	9	2700	TRX懸吊訓練基本上是舉起你的身體以對抗地心引力，讓你支撐在地上的手臂或腿在健身時充分感受到你的重量，並帶動更多的肌肉。通過簡單地調整你的身體姿勢和重量分佈在TRX以增加或減少阻力，你能控制自己在每一項運動中你想挑戰自己多少以達到個人最佳表現。
	T4110A	★ TRX	11:00-11:50	豆花	9	2700	
	T4183A	★ TRX	18:30-19:20	David	9	2700	
	T4190B	★★ TRX	19:00-19:50	旭恩	9	2700	
	T4193A	★★ TRX	19:30-20:20	David	9	2700	
	T4200B	★★ TRX	20:00-20:50	旭恩	9	2700	
	T4203A	★ TRX	20:30-21:20	David	9	2700	
星期五	T5091A	★★ TRX	09:10-10:00	小倩	8	2400	
	T5100A	★★ TRX	10:00-10:50	Hank	8	2400	
	T5110A	★★ TRX	11:00-11:50	Hank	8	2400	
	T5143A	★ TRX	14:30-15:20	豆花	8	2400	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
	T5153A	★ TRX	15:30-16:20	豆花	8	2400	訓練功效 強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線。 適合對象 久坐、久站的上班族、各種體能程度的使用者、想擁有充沛的體能及曼妙線條者、熱愛挑戰體能極限者。
	T5190A	★★★★ TRX	19:00-19:50	David	8	2400	
	T5200A	★★★★ TRX	20:00-20:50	David	8	2400	
星期六	T6100A	★ TRX	10:00-10:50	David	8	2400	
	T6110A	★★★★ TRX	11:00-11:50	David	8	2400	
	T6140A	★ TRX	14:00-14:50	Jerry	8	2400	
	T6150A	★★★★ TRX	15:00-15:50	Jerry	8	2400	
	T6190A	★ TRX	19:00-19:50	David	8	2400	
	T7100A	★ TRX	10:00-10:50	豆花	8	2400	
星期日	T7110A	★ TRX	11:00-11:50	豆花	8	2400	
	T7140A	★ TRX	14:00-14:50	豆花	8	2400	
	T7150A	★ TRX	15:00-15:50	豆花	8	2400	

TRX動作小教學



圖片來源:TRX反向划船 ©livestrong.com

TRX-----反向划船

目標肌群 二頭肌、闊背肌
 難度 簡單

划船動作一直以來都是訓練背部非常好的動作，一開始先抓住TRX握把，在錨點下方往下躺，彎曲雙腳並將腳掌牢固地踩在地上，雙手伸直讓身體懸空，彎曲手臂利用背部的力量，讓上身軀幹拉近握把，直到膝蓋與肩膀成一直線，慢慢回到開始動作。如果要增加難度，一開始可以將雙腳伸直，只有腳跟接觸地面，這樣可以增加後背肌群的受力。



飛輪類課程 Indoor Cycling Studio

★ 為難易度等級
滿分3顆星
108-3期課程

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期一	C1180	★★ 基礎飛輪	18:00-18:50	Tim	8	1440	有氧運動 燃燒脂肪 提升心肺功能 加強下半身肌力 ● 大腿：股四頭肌、股二頭肌 ● 小腿：腓長肌、比目魚肌 ● 臀部：臀肌 對膝蓋衝擊低
	C1190	★★★★ 燃脂瘦身飛輪	19:00-19:50	Tim	8	1440	
	C1200	★★ 樂活入門飛輪	20:00-20:50	致豫	8	1440	
星期二	C2180	★★ 基礎飛輪	18:00-18:50	Tim	8	1440	
	C2190	★★★★ 燃脂瘦身飛輪	19:00-19:50	Tim	8	1440	
	C2200	★ 活力入門飛輪	20:00-20:50	Sara	8	1440	
星期三	C3100	★ 基礎飛輪	10:00-10:50	KJ	9	1620	
	C3110	★★ 燃脂飛輪	11:00-11:50	KJ	9	1620	
	C3180	★ 瘦身飛輪	18:00-18:50	William	9	1620	
	C3190	★★★★ 熱量消耗飛輪	19:00-19:50	William	9	1620	
	C3200	★★ 活力飛輪	20:00-20:50	William	9	1620	
星期四	C4110	★ 活力瘦身飛輪	11:00-11:50	Nick	9	1620	最主要鍛練的部位為下半身的大肌群，所以對下半身線條的雕塑有相當好的效果，除此之外也能增強心肺功能及身體核心肌群的訓練，對身體的協調性及平衡感也會有很顯著的改善。
	C4180	★★ 室內飛輪體操	18:00-18:50	倚蔚	9	1620	
	C4190	★★★★ 活力燃脂飛輪	19:00-19:50	Sara	9	1620	
	C4200	★ 活力入門飛輪	20:00-20:50	Sara	9	1620	

星期	編號	課程名稱	上課時間	老師	堂數	價錢	課程簡介
星期五	C5110	★活力飛輪	11:00-11:50	William	8	1440	
	C5183	★樂活入門飛輪	18:30-19:20	致豫	8	1440	
	C5193	★活力入門飛輪	19:30-20:20	Sara	8	1440	
	C5203	★燃脂有氧飛輪	20:30-21:20	Sky	8	1440	
星期六	C6100	★基礎燃脂飛輪	10:00-10:50	Sky	8	1440	
星期六	C6110	★★燃脂心肺飛輪	11:00-11:50	Sky	8	1440	
星期六	C6160	★活力飛輪	16:00-16:50	Jerry	8	1440	

課程堂數總覽

星期一:5/6-6/24 共8堂
 5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24
 星期二:5/7-6/25 共8堂
 5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25
 星期三:5/1-6/26 共9堂
 5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26
 星期四:5/2-6/27 共9堂
 5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27
 星期五:5/3-6/28 共8堂
 5/3、5/10、5/17、5/24、5/31、6/14、6/21、6/28
 星期六:5/4-6/29 共8堂
 5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/15、6/22、6/29
 星期日:5/5-6/30 共8堂
 5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/16、6/23、6/30
 *6/7-6/9 停課(端午連假)



星達家到府服務

STAR HOME



項目	價格	VIP
全身按摩 (60分)	800元	720元
· 中心獨享！再送10分肩頸按摩		
(40分)	600元	540元
· 芳香精油按摩+熱敷		
刮 痧 (30分)	500元	450元
· 芳香精油按摩+熱敷		
腳底按摩 (60分)	500元	450元
· 足40分+肩頸頭15分+熱敷5分		
(40分)	400元	360元
· 足35分+熱敷5分		
臉部護膚		
· 靚亮美肌粉刺調理 (80分)		
原價 1500元	VIP體驗價	799元
· 水嫩光感保濕課程 (110分)		
原價 1800元	VIP體驗價	999元

★中心會員享VIP價
 ★中心工作人員享原價85折優惠
 (星達家運動中心服務處於B1櫃台旁)

全身精油按摩 腳底按摩 刮痧

星達家按摩到府服務 - 今年七月正式開張，目前進駐北區國民運動中心的星達家，嚴格把關每位師傅的素質及客人安全性，是一支值得信賴的到府服務團隊，讓您在家也能放鬆身心。

一通電話 到府服務 多年經驗 男女師傅

預約專線：0958-617518
 免費教學專線：0923-600053



報名須知

報名注意事項

1. 報名方式:請至臺中市北區國民運動中心1F櫃台報名及繳費。
2. 報名時間:經中心公告報名日期起, 每日6:00~21:00(額滿為止)。
3. 請家長(監護人)準時接送學員, 並自備水壺、毛巾、牙刷及替代衣物, 報名日歸營隊請多帶睡覺用品(枕頭、小毛毯或睡袋)。
4. 請穿著運動服裝及運動鞋。
5. 請勿攜帶貴重用品, 如有遺失中心概不負責。
6. 各梯次活動招生未達開班人數, 主辦單位得以停辦, 並於活動前7日通知全額退費或轉梯次。
7. 如遇天災、人力不可抗力因素或市政府宣布停止上班上課時, 營隊課程停課以另行補課為優先。
8. 如有特殊飲食、習慣用藥或特殊疾病請務必告知。
9. 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、皮膚病、紅眼症或其他慢性疾病不適合參加團體活動者, 請先諮詢醫師並開立證明, 經本中心評估安全問題後方可報名, 以維護雙方權益。
10. 本中心保留調整活動最終內容之權利。

退費辦法

1. 因人數不足或不可抗力因素而未開課, 中心將於七日前通知轉梯, 或辦理全額退費。
2. 依據臺中市政府教育局短期補習班管理規則第36條規定:
 - a. 報名後至實際開課日30日(含)前辦理退費, 退還所繳費用95%。
 - b. 於實際開課日前30天內, 退還所繳費用90%。
 - c. 於實際開課日起第十日前, 且未逾全期1/3, 退還所繳費用80%。
 - d. 於實際開課第十日起, 且未逾全期1/3, 退還所繳費用60%。
 - e. 於全期課程1/3以上且未逾1/2期間須提出退費, 退還所繳費用40%。
 - f. 逾全期課程1/2以上, 恕不退費。
3. 如遇天災、人力不可抗力因素或市政府宣布停止上班上課時, 以館內當期營隊補課為優先, 若無法補課, 則退還單日費用(報名繳付費用除以總天數為單日費用), 不收取手續費。
4. 為節省您寶貴的時間, 退費時, 請攜帶發票、原刷卡單、原信用卡及繳費證明(黃單), 至本中心櫃檯辦法退費。
5. 相關注意事項及退費事宜, 以本期營隊DM資訊為主, 如有問題請與本中心聯絡。

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

臺中市北區崇德路一段55號
TEL:04-22356555
FAX:04-22356222

運動改造大腦!

提升記憶力、反應能力、集中注意力!

小小斯巴達綜合營隊

豐富多樣性的運動體驗, 讓孩子學習不設限

泡泡小勇士水類營隊

探索水上活動, 培養孩子不怕水的膽量

各式球類訓練營

透過遊戲方式和有系統的基本訓練, 培養孩子正確的球類運動觀念

**招生對象
7-12歲**



讓孩子遠離3C保母 成為小小運動家



小小斯巴達

小小斯巴達綜合營隊為孩子準備了豐富、多樣的陸上活動，有熱門的籃球、羽球、桌球、體適能！培養孩子音律、肢體協調的課程！颯風競速直排輪外，還有各式各樣互動團康遊戲！

包羅萬象的規劃，在歡樂中全方位培養孩子的運動能力、團隊能力，建立小小斯巴達勇士的自信、活力！

第一梯：7/1-7/5；7/8-7/12

第三梯：7/29-8/2；8/5-8/9

第二梯：7/15-7/19；7/22-7/26

第四梯：8/12-8/16；8/19-8/23



日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合									
09:00-11:30	破冰團康	羽球	手做DIY	籃球	羽球	乒乓高手	武術	直排輪	籃球	防身術
11:30-13:50	活力午餐/午睡時光									
14:00-16:30	綜合體適能	疊杯	運動英文	武術	飛盤躲避球	肢體開發	團體闖關	綜合體適能	腦力激盪	小組時光
16:30-17:00	歡樂點心時光									結業式
17:00-18:00	回家囉~									

* 本中心保有調整活動最終內容之權利

全新課程

報名費用

\$9000 10天/梯

全新體驗

全新
課程

泡泡小勇士

全新
體驗

按下排氣鈕緩緩下潛，沉入水中，遠離水平面上的嬉鬧、潮聲隨之遠去，四周一片靜謐，湛藍的水底世界，水波產生奇幻，脫世的幻麗，自己與氣泡生對話的空間.....

這是孩子能在炎熱暑假中體驗到的絕妙感受! 是不是很多大人們羨慕呢!

北區有強大的師資團與優良又安全的場地，讓孩子從小學會輕裝潛水、浮潛還有超好玩的SUP。

別處沒有的兒童夏日課程，在水面下培養孩子的勇氣、應變能力、學習能力，看見不同的夏天!

招生對象
7-12歲

報名費用 \$4000/梯/5天

第一梯:7/1-7/5

第五梯:7/29-8/2

第二梯:7/8-7/12

第六梯:8/5-8/9

第三梯:7/15-7/19

第七梯:8/12-8/16

第四梯:7/22-7/26

第八梯:8/19-8/23

結業式浮潛25公尺

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	小小勇士集合				
09:00-11:30	游泳教學	SUP介紹/練習	潛水輕裝介紹	潛水輕裝練習	浮潛練習/結業拍照
11:30-12:00	盥洗				
12:00~	回家囉~				

* 本中心保有調整活動最終內容之權利

全新
體驗

2019
夏令營

水底探險家



全新
課程

水+陸
運動體驗
首選

招生對象
7-12歲

水底探險家是水陸綜合的營隊，常見的球類、才藝、舞蹈外，我們有獨家的兒童【游泳】、【浮潛】、【潛水】課程，以及國外超夯好玩的SUP課程！在安全的環境下讓孩子體驗到大人都羨慕的水上活動。

讓孩子學游泳能增加免疫力、訓練游泳技能、培養孩子不怕水的膽量。短短的一個「假期」孩子能在歡樂、遊戲中學會游泳與潛水，愉快的環境下學習團結，帶著滿滿回憶與游泳技巧迎接開學！

第一梯: 7/1-7/5
7/8-7/12

第二梯: 7/15-7/19
7/22-7/26

第三梯: 7/29-8/2
8/5-8/9

第四梯: 8/12-8/16
8/19-8/23



結業式深潛5米

報名費用

\$9500 10天/梯

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合									
09:00-11:30	破冰團康	DIY	籃球	羽球	桌球	防身術	疊杯	運動英文	闖關	直排輪
11:30-13:30	歡樂午餐/午睡時光									
13:40-14:00	泳池暖身準備									
14:00-16:30	游泳教學	SUP	SUP	潛水輕裝介紹 /練習	潛水輕裝介紹 /練習	潛水輕裝介紹 /練習	潛水重裝介紹 /練習	潛水重裝介紹 /練習	潛水重裝介紹 /練習	結業式/深潛 練習
16:30-17:00	歡樂點心時光									
17:00-18:00	回家囉~									

2019臺中市北區國民運動中心

夏令營

桌球小將

讓孩子駕馭電光火石

桌球運動變化莫測，勝負總是出現在霎那間，看著孩子在咫尺的距離內做出高超的判斷並付諸行動反擊，這就是桌球小將夏令營的目標！從小培養孩子桌球的技巧、訓練反應力、體力與運動家精神，讓孩子在暑假中快樂成長，鍛造健康體魄與才藝。

報名費用

\$4500 10天/梯



活動梯次

第一梯:7/1-7/5; 7/8-7/12

第三梯:7/29-8/2; 8/5-8/9

第二梯:7/15-7/19; 7/22-7/26

第四梯:8/12-8/16; 8/19-8/23

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
13:30-14:00	集合									
14:00-17:00	能力分組	運動規則								分組比賽
	基本練習	握拍訓練	揮拍訓練	發球訓練	步伐訓練	擊球訓練	多球組合訓練	單雙打練習	模擬對打	結業式
17:00~	回家囉~									

* 本中心保留調整活動最終內容之權利

全能羽球營

招生對象
7-12歲

全力揮拍,專注咫尺

羽球是適合所有年齡層，綜合反應力、速度、跳躍、臂力、心肺耐力的健康運動。羽球夏令營在本中心羽球場進行，優質的環境與專業師資帶領孩子在暑假期間大幅度的快樂成長。

讓爸爸媽媽們的小寶貝從羽球運動中培養獵豹般的速度與敏銳、泰山的沉穩、駱駝的耐力，更重要的是學習如何團隊合作、如何面對壓力與尊重對手、尊重比賽，從小建立優良體態與正確觀念。

小班
教學

能力
分組

報名費用

\$5000 10天/梯

活動梯次

第一梯:7/1-7/5; 7/8-7/12

第三梯:7/15-7/19; 7/22-7/26

第三梯:7/29-8/2; 8/5-8/9

第四梯:8/12-8/16; 8/19-8/23



*本中心保有調整活動最終之權利

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
上午梯	8:30-9:00	集合								
	9:00-12:00	能力分組 基本練習	運動規則 握拍訓練	揮拍訓練	發球訓練	步伐訓練	擊球訓練	多球組合 訓練	單雙打練習	模擬對打 分組比賽
	12:00~	回家囉~								
日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
下午梯	13:30-14:00	集合								
	14:00-17:00	能力分組 基本練習	運動規則 握拍訓練	揮拍訓練	發球訓練	步伐訓練	擊球訓練	多球組合 訓練	單雙打練習	模擬對打 分組比賽
	17:00~	回家囉~								

籃球達人

2019 進階班

招生:7-15歲或有基礎者皆可報名

北區運動中心籃球營隊強勢回歸!

在運動中培養專注、正面積極的態度,透過教練群的帶領下,讓孩子學習團隊合作、學習籃球技術知識,一系列完整的課程激發孩子的運動潛能!

報名費用

\$3800 5天/梯

活動梯次

第一梯:7/1-7/5 第三梯:7/8-7/12

第三梯:7/15-7/19 第四梯:8/5-8/9

第五梯:8/12-8/16

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	集合				
09:00-12:00	籃球規則	傳球練習	投籃訓練	防守步伐	一對一訓練
	球感訓練	上籃練習	三重威脅	持球過人	進攻小組配合
	One ball 運球	體能訓練	敏捷訓練	肌力訓練	分組對抗
12:00~	回家囉~				

*本中心保有調整活動最終內容之權利

小小籃球手

2019 下午班

北區運動中心籃球營隊強勢回歸!

在運動中培養專注、正面積極的態度,透過教練群的帶領下,讓孩子學習團隊合作、學習籃球技術知識,一系列完整的課程激發孩子的運動潛能!

報名費用

\$5000 10天/梯

活動梯次

第一梯:7/1-7/5; 7/8-7/12

第二梯:7/15-7/19; 7/22-7/26

第三梯:7/29-8/2; 8/5-8/9

第四梯:8/12-8/16; 8/19-8/23

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
13:30-14:00	集合									
14:00-17:00	能力分組	協調性 訓練	步伐走位	運球技巧	傳球訓練	體能綜合 訓練	投籃訓練	防守訓練	綜合複習	分組對抗
	體能訓練									結業式
17:00~	回家囉~									

*本中心保有調整活動最終內容之權利

智多星

營隊限定
給孩子不同的體驗!

扮演偵探破除重重關卡、趣味中學習運動相關英文知識以及刺激的飛盤遊戲等，豐富多樣化的課程安排，讓孩子透過團隊合作，留下一個美好的暑假回憶~

報名費用

\$2800 5天/梯

活動梯次

第一梯:7/1-7/5 第二梯:7/8-7/12
第三梯:7/15-7/19 第四梯:7/22-7/26
第五梯:7/29-8/2 第六梯:8/5-8/9
第七梯:8/12-8/16 第八梯:8/19-8/23

日期/時間	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
13:30-14:00	集合				
14:00-16:00	小小偵探	運動ABC	科學怪人	擒拿手	飛盤高手
16:00-16:50	點心時光+益智桌遊				
17:00~	回家囉~				



夏令營 營隊優惠 全攻略

超值早鳥

2019/4/22~5/17

- 2人同行或任報2梯營隊 **8折**
- 1人報名 **85折**
- 超值早鳥期間報名任一梯營隊即贈送**造型環保提袋及貴賓券一張**

好友鬥陣來

2019/5/18~6/16止

- 3人同行或任報3梯營隊 **8折**
- 2人同行或任報2梯營隊 **85折**
- 1人報名 **9折**
- 凡報名任一梯營隊即贈送**造型環保提袋**

注意事項

- ★ 6/17後報名皆以**原價計算**
- ★ 凡報名營隊若需**午餐及午休須加 \$500/5天 \$1000/10天**
- ★ 若個人因素辦理退費則須**收取優惠之差額**

臺中市北區國民運動中心 - R樓

啟蒙射箭場

台中市一所專為新手設立之親和射箭場。場上備有靶道24座，場內裡風景觀設計，常駐教練及專業初學器材，讓新學射手得於舒適環境中，平心靜氣地享受身心靈協調的喜悅。

券別	種類	內容	費用	備註
娛樂券	標靶射擊類	暢快挑戰券	100元 / 12支	限時完成
		輕體驗隨意券 1H	400元 / 1小時	
		輕體驗隨意券 2H	500元 / 2小時	
		輕體驗隨意券 3H	600元 / 3小時	
練習券	場地租費類	企業/團體活動	另案報價	需預約詢問
		首時場地費	200元 / 次	
		續用場地費	100元 / 時	
		弓具租用費	200元 / 次	
	小班課程類	月繳制場地費	3,000元 / 月	單人使用
		一對一課程班	1,500元 / 節	
		一對二課程班	2,700元 / 節	
		一對三課程班	3,600元 / 節	
	團練課程類	一對四課程班	4,200元 / 節	約時課程
		入門班	3,000元 / 5堂	
		進階班(須通過射術鑑定)	2,500元 / 5堂	
		專項弓種班	3,500元 / 5堂	

- 初次蒞臨啟蒙射箭場練習，請預留半小時參加安全講習及基本動作教學課程，每整點開場。
- 報名團練課程班需購課堂專用箭支(鉛箭)，相關選配請洽場務工作人員。
- 團練班學員將依各學員進度不同給予階段性的動作指導，學員在課期間返場練習均享有器材租用優惠及免費申請一次射術鑑定。(初段一到七級)
- 進階班課程將以四弓種(傳統弓、複合弓、裸弓、反曲弓)循序漸進完成各項目之專業技術學程。
- 持有身心障礙證明者需要有一名具照顧能力者陪同(不得購票)，場地費及弓具租用費半價。
- 本射箭場適合國小三年級或身高150公分以上，能理解並聽從教練指導之全體民眾。

FB 打卡



Line@



平日 下午兩點至晚上十點
例假日 上午十點至晚上十點

臺中市北區國民運動中心 - 啟蒙射箭場

臺中市北區崇德路一段55號R樓 諮詢電話：04-2231-1608

富邦運動行銷有限公司
Fubon Sports Marketing Co., Ltd.

營業時間

每日上午6:00-晚上22:00

交通資訊

公車

●臺中火車站:

搭乘324、58、65、71、12抵達臺中市
北區國民運動中心

●臺中勤美誠品:

步行至美村公園路口，搭乘71抵達臺中市
北區國民運動中心

步行至中正國小，搭乘303、304、307、
308、326抵達臺中市北區國民運動中心

自行開車

●臺中火車站→建國路右轉→雙十路一段
→雙十路二段→左轉銘南街→直走接崇德
路一段→臺中市北區國民運動中心

●中港交流道→台灣大道三段→文心路二
段→文心路四段右轉→崇德路二段→崇德
路一段→臺中市北區國民運動中心

位置訊息



Facebook



更多最新消息~



臺中市北區國民運動中心

Taichung North District Civic Sports Center

●臺中市北區崇德路一段55號

TEL:04-22356555

FAX:04-22356222