

07-08月 106教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:00 10:00				NEW 08:00-09:00 F047 肌力訓練 (NYX) 7/4-8/29 \$2970			
10:00 11:00							
15:30 16:30					NEW 16:00-17:00 F056 肌力雕塑 (NYX) 7/5-8/30 \$2970		
17:30 18:30							
18:30 19:30	NEW 18:20-19:20 F0110 女子肌力 (PONY) 7/1-8/26 \$2970						
19:30 20:30		NEW F029 肌力與體能 訓練 (郁翔) 7/2-8/27 \$2970	NEW F032 綜合肌力 (佳郝) 7/5-8/30 \$2970				
20:30 21:30					20:40-21:40 F057 肌力訓練 (郁翔) 7/5-8/30 \$2970		

報名資訊

- 【現場報名】選定班別>至本中心客服櫃檯報名繳費>繳費完領取發票、明細或信用卡簽單。
- ★繳費後才算報名完成，繳費發票、明細、信用卡簽單請保存完整至當期課程結束。
- ★有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享8折優惠。
- ★體適能、空中瑜珈、懸吊、球類課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享9折優惠。
(舊生資格有報名5-6月完成4堂課程以上之學員)。
- ★新生報名期間: 6/21-6/30(舊生換班享9折優惠)。
- ★NEW課程報名享9折優惠(6/14開放報名)。
- ★請假補課退費資訊，請掃描QRcode。
- ★課程開課後可報名單次體驗，肌力\$330原價計算。

SCAN ME



線上請假資訊QRcode

【肌力課程6人開班12人滿班】



新北市中和國民運動中心
New Taipei City Zhonghe Civil Sports Center

07-08月 108教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:00 10:00							
10:00 11:00							
15:30 16:30							
17:30 18:30							
18:30 19:30							
19:30 20:30			19:00-20:00 B0311 療育陰瑜珈 (PONY MA) 7/3-8/28 \$1980				
20:30 21:30							

報名資訊

- 【現場報名】選定班別>至本中心客服櫃檯報名繳費>繳費完領取發票、明細或信用卡簽單。
- ★繳費後才算報名完成，繳費發票、明細、信用卡簽單請保存完整至當期課程結束。
- ★有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享8折優惠。
- ★體適能、空中瑜珈、懸吊、球類課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享9折優惠。
(舊生資格有報名5-6月完成4堂課程以上之學員)。
- ★新生報名期間: 6/21-6/30(舊生換班享9折優惠)。
- ★NEW課程報名享9折優惠(6/14開放報名)。
- ★請假補課退費資訊，請掃描QRcode。
- ★課程開課後可報名單次體驗，瑜珈\$250原價計算。

SCAN ME



線上請假資訊QRcode

【瑜珈課程8人開班20人滿班】



新北市中和國民運動中心
New Taipei City Zhonghe Civil Sports Center

07-08月 201教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:00 10:00				凍漲 C0414 基礎 Zumba® (BOBO) 7/4-8/29 \$1080		09:30-10:30 C031 雕塑滾筒筋 膜放鬆瑜珈 (Aisa) 7/6-8/31 \$1980	
10:00 11:00	凍漲 C0114 基礎 Zumba® (Rebecca) 7/1-8/26 \$1080	凍漲 C0214 基礎 Zumba® (Rebecca) 7/2-8/27 \$1080	凍漲 C0314 基礎 Zumba® (Coca) 7/3-8/28 \$1080		C051 Zumba® (如如) 7/5-8/30 \$1980	10:40-11:40 C067 電流拳擊 (Aisa) 7/6-8/31 \$1980	
15:30 16:30							C075 拳擊有氧 (王舒楣) 7/7-8/25 \$1760
17:30 18:30							
18:30 19:30	NEW 18:10-19:10 B012 瑜珈雕塑 (Aisa) 7/1-8/26 \$1980	NEW 18:00-19:00 C021 Zumba® (Coka) 7/2-8/27 \$1980					
19:30 20:30	NEW 19:20-20:20 B012 瑜珈雕塑 (Aisa) 7/1-8/26 \$1980	19:20-20:20 C021 Zumba® (Betty) 7/2-8/27 \$1980	NEW C039 舞動燃脂有氧 (小嚕) 7/2-8/27 \$1980	C048 燃脂雕塑有氧 (小伊) 7/4-8/29 \$1980	C054 拳擊有氧 (王舒楣) 7/5-8/30 \$1980		
20:30 21:30	C011 Zumba® (Aisa) 7/1-8/26 \$1980	C021 Zumba® (Betty) 7/2-8/27 \$1980	20:40-21:40 C031 Zumba® (小嚕) 7/3-8/28 \$1980	20:40-21:40 D046 Girlshipop (小伊) 7/4-8/29 \$1980	NEW 20:40-21:40 C031 Animal Flow 動物流(王舒楣) 7/5-8/30 \$1980		

報名資訊

- 【現場報名】選定班別>至本中心客服櫃檯報名繳費>繳費完領取發票、明細或信用卡簽單。
- ★繳費後才算報名完成，繳費發票、明細、信用卡簽單請保存完整至當期課程結束。
- ★**有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享8折優惠。**
- ★**體適能、空中瑜珈、懸吊、球類課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享9折優惠。**
(舊生資格有報名5-6月完成4堂課程以上之學員)。
- ★**新生報名期間: 6/21-6/30(舊生換班享9折優惠)。**
- ★**NEW課程報名享9折優惠(6/14開放報名)。**
- ★請假補課退費資訊，請掃描QRcode。
- ★課程開課後可報名單次體驗，**有氧/瑜珈/舞蹈\$250原價計算。**【瑜珈課程8人開班20人滿班】

SCAN ME



線上請假資訊QRcode



新北市中和國民運動中心
New Taipei City Zhonghe Civil Sports Center

07-08月 202教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:00 10:00			B038 晨間活力瑜珈 (YUYU) 7/3-8/28 \$1980				
10:00 11:00				凍漲 B041 入門瑜珈 (中心教練) 7/4-8/29 \$1080	凍漲 B051 入門瑜珈 (中心教練) 7/5-8/30 \$1080		
15:30 16:30		15:00-16:00 B023 流動瑜珈 (YUYU) 7/2-8/27 \$1980					
17:30 18:30							
18:30 19:30	18:20-19:20 C011 Zumba® (VIVI) 7/1-8/26 \$1980	企業 包班時段		18:20-19:20 NEW C043 Zumba® FITNESS (Rebecca) 7/4-8/29 \$1980		NEW B065 舒壓瑜珈 (李明芬) 7/6-8/31 \$1980	
19:30 20:30	D012 韓風MV熱舞 BABYMONS TER-SHEESH (PONY) 7/1-8/26 \$1980	B023 流動瑜珈 (Aisa) 7/2-8/27 \$1980	C031 Zumba® (Betty) 7/3-8/28 \$1980	NEW C043 Zumba® FITNESS (Rebecca) 7/4-8/29 \$1980			
20:30 21:30	20:40-21:40 C014 拳擊有氧 (PONY) 7/1-8/26 \$1980	20:40-20:30 B0212 雕塑滾筒筋 膜放鬆瑜珈 (Aisa) 7/2-8/27 \$1980	20:40-21:40 C038 燃脂雕塑有氧 (小伊) 7/3-8/28 \$1980	NEW 20:40-21:40 C041 Zumba® (蕭紅牌) 7/4-8/29 \$1980	NEW 20:40-21:40 C0510 拉丁派對雙響炮 (小光) 7/5-8/30 \$1980		

報名資訊

- 【現場報名】選定班別>至本中心客服櫃檯報名繳費>繳費完領取發票、明細或信用卡簽單。
- ★繳費後才算報名完成，繳費發票、明細、信用卡簽單請保存完整至當期課程結束。
- ★**有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享8折優惠。**
- ★**體適能、空中瑜珈、懸吊、球類課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享9折優惠。**
(舊生資格有報名5-6月完成4堂課程以上之學員)。
- ★新生報名期間: 6/21-6/30(舊生換班享9折優惠)。
- ★**NEW課程報名享9折優惠(6/14開放報名)。**
- ★請假補課退費資訊，請掃描QRcode。
- ★課程開課後可報名單次體驗，**有氧/瑜珈/舞蹈\$250原價計算。**【**瑜珈課程8人開班20人滿班**】

SCAN ME



【**有氧、舞蹈課程8人開班25人滿班**】 線上請假資訊QRcode



新北市中和國民運動中心
New Taipei City Zhonghe Civil Sports Center

07-08月 203教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:00 10:00					凍漲 B051 入門瑜珈 (中心教練) 7/5-8/30 \$1080		B077 伸展放鬆 瑜珈 (艾琳) 7/7-8/25 \$1760
10:00 11:00		NEW 10:10-11:10 G021 TRX懸吊訓練 (NYX) 7/2-8/27 \$3465				10:20-11:20 B067 伸展放鬆 瑜珈 (YUYU) 7/6-8/31 \$1980	10:10-11:10 B079 活力雕塑 瑜珈(艾琳) 7/7-8/25 \$1760
15:30 16:30							
17:30 18:30							
18:30 19:30							
19:30 20:30			19:40-20:40 A031 空中瑜珈 (sophia) 7/3-8/28 \$3780	19:40-20:40 A042 空中串聯 (stacy) 7/4-8/29 \$3780			
20:30 21:30		20:50-21:50 G021 TRX懸吊訓練 (Mark) 7/2-8/27 \$3465	20:50-21:50 A031 空中瑜珈 (小蜜) 7/3-8/28 \$3780	20:50-21:50 A042 空中串聯 (stacy) 7/4-8/29 \$3780			

報名資訊

- 【現場報名】選定班別>至本中心客服櫃檯報名繳費>繳費完領取發票、明細或信用卡簽單。
- ★繳費後才算報名完成，繳費發票、明細、信用卡簽單請保存完整至當期課程結束。
- ★有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享8折優惠。
- ★體適能、空中瑜珈、懸吊、球類課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享9折優惠。
(舊生資格有報名5-6月完成4堂課程以上之學員)。
- ★新生報名期間: 6/21-6/30(舊生換班享9折優惠)。
- ★NEW課程報名享9折優惠(6/14開放報名)。
- ★請假補課退費資訊，請掃描QRcode。
- ★課程開課後可報名單次體驗，TRX懸吊/空瑜\$450原價計算。【空中瑜珈課程6人開班10人滿班】

SCAN ME



線上請假資訊QRcode



新北市中和國民運動中心
New Taipei City Zhonghe Civil Sports Center

07-08月 泳池2樓飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:00 10:00	凍漲 E019 基礎飛輪 (中心教練) 7/1-8/26 \$1080		凍漲 E039 基礎飛輪 (中心教練) 7/3-8/28 \$1080				09:00-09:50 E076 瘦身燃脂 飛輪(秉承) 7/7-8/25 \$1760
10:00 11:00							10:00-10:50 E077 下半身雕塑 飛輪(秉承) 7/7-8/25 \$1760
15:30 16:30							11:00-11:50 E075 新手入門 飛輪(秉承) 7/7-8/25 \$1760
17:30 18:30				17:30-18:20 E042 超入門飛輪 (張耀仁) 7/4-8/29 \$1980			
18:30 19:30				18:30-19:20 E042 超入門飛輪 (張耀仁) 7/4-8/29 \$1980			
19:30 20:30			19:30-20:20 E031 活力飛輪 (JAY) 7/3-8/28 \$1980	19:30-20:20 E043 燃脂入門 飛輪(張耀仁) 7/4-8/29 \$1980	20:00-21:00 E055 新手入門 飛輪(秉承) 7/5-8/30 \$1980		
20:30 21:30			20:30-21:20 E031 活力飛輪 (JAY) 7/3-8/28 \$1980	20:30-21:20 E044 飄汗入門飛輪 (張耀仁) 7/4-8/29 \$1980			

報名資訊

- 【現場報名】選定班別>至本中心客服櫃檯報名繳費>繳費完領取發票、明細或信用卡簽單。
- ★繳費後才算報名完成，繳費發票、明細、信用卡簽單請保存完整至當期課程結束。
- ★有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享8折優惠。
- ★體適能、空中瑜珈、懸吊、球類課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享9折優惠。
(舊生資格有報名5-6月完成4堂課程以上之學員)。
- ★新生報名期間: 6/21-6/30(舊生換班享9折優惠)。
- ★NEW課程報名享9折優惠(6/14開放報名)。
- ★請假補課退費資訊，請掃描QRcode。
- ★課程開課後可報名單次體驗，飛輪\$250原價計算。

SCAN ME



線上請假資訊QRcode

【飛輪課程8人開班22人滿班】



新北市中和國民運動中心
New Taipei City Zhonghe Civil Sports Center

07-08月 壁球、籃球、羽球教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00 12:00			凍漲 07:00-08:00 J033 成人壁球 初階班 7/3-8/28 \$1080	凍漲 07:00-08:00 P045 成人羽球 初階班 7/4-8/29 \$1080			
12:00 14:00						P061 兒童羽球 團體班 (JEFF) 7/6-8/31 \$4158	P071 兒童羽球 團體班 (夙慧) 7/7-8/25 \$3696
12:00 14:00						H061 兒童籃球 團體班 (奕霖) 7/6-8/31 \$4158	H071 兒童籃球 團體班 (郁翔) 7/7-8/25 \$3696
14:00 16:00						NEW P063 成人羽球 團體班 (JEFF) 7/6-8/31 \$4158	NEW P063 兒童羽球 團體班 (中心教練) 7/6-8/31 \$3696
16:00 18:00						P063 成人羽球 團體班 (JEFF) 7/6-8/31 \$4158	
18:00 20:00		NEW 19:00-20:30 J021 成人壁球 團體班(坤隆) 7/2-8/27 \$2970			NEW 19:00-20:30 J051 成人壁球 團體班(坤隆) 7/5-8/25 \$2970		
20:00 22:00	20:30-22:00 J011 成人壁球 團體班(坤隆) 7/1-8/26 \$2970				20:00-22:00 P053 成人羽球 團體班 (JEFF) 7/5-8/25 \$4158		NEW P063 成人羽球 團體班 (中心教練) 7/7-8/25 \$3696

報名資訊

【現場報名】選定班別>至本中心客服櫃檯報名繳費>繳費完領取發票、明細或信用卡簽單。

★繳費後才算報名完成，繳費發票、明細、信用卡簽單請保存完整至當期課程結束。

★有氧、瑜珈、飛輪、舞蹈課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享8折優惠。

★體適能、空中瑜珈、懸吊、球類課程舊生原班續報請於6/14-6/20號前，續報下期整期即可享9折優惠。

(舊生資格有報名5-6月完成4堂課程以上之學員)。

★新生報名期間: 6/21-6/30(舊生換班享9折優惠)。

★NEW課程報名享9折優惠(6/14開放報名)。

★請假補課退費資訊，請掃描QRcode。

★課程開課後可報名單次體驗，壁球\$350、羽球/籃球\$480、原價計算。

【壁球課程5人開班8人滿班】

【羽球課程6人開班12人滿班】

【籃球課程6人開班20人滿班】

SCAN ME



線上請假資訊QRcode



新北市中和國民運動中心
New Taipei City Zhonghe Civil Sports Center

中和運動中心課程請假補課退費資訊

上課說明

團體課程:若人數不足，未達開班人數時，將於開課前以電話或簡訊通知，未接獲通知，請持單據依

上課時間準時至中心指定教室上課。

停課說明

逢天災(如地震、豪雨、颱風等...依照行政院人事行政總處或新北市政府公告停班停課與否,

本中心不另行通知,所耽誤之課程補課退費方式依本中心決議另行公告。

請假規則

- 一、 為保障教師及學員權益，如欲請假請於該堂課程上課前一天，完成線上請假手續。
- 二、 如當日課程未完成線上請假手續，無故缺課者，視同放棄當節課程權益，不予補課。

(當天課程請假人數低於最底上課人數，課程將於另行通知停課，可往後補課)

- 三、 每期課程僅限請假一次可保留補課一堂,其餘請假不予補課。

● 病假需出示醫院相關證明,並可保留課程順延之權利。

● 出國/出差須附上證明,保有課程順延之權利。

學員於開課前 5 分鐘到教室場地，向老師點名、簽名報到，不接受課程開始上課後補請假。

補課規則

一、補課方式均在下期第一堂課進行補課(逾期不開放補課)

二、補課日請假的話就沒辦法再另行補課。

三、如舊生續報課程，下期費用最多補課乙堂課，並享舊生優惠。

四、若下期沒有續報，則直接在下期第一堂課補課即可。

(如同門課程滿班或未開班，則可補同等價格或以下的課程進行補課，請於課前 2 天預約)

退費說明

一、報名後至本中心該課程前八日(不含上課當日),提出退費申請者退還已繳費用 100%

二、開課前第七日至第一日(第一堂課前)申請者退還所繳費用 80%

三、實際開課日起至第二堂上課日前提出申請者,退還繳交費用 70%

四、第二堂上課後且未逾全期三分之一期間內(第三堂課前)申請者退還已繳費用 50%

五、實際開課日起已達全期三分之一者不予退費

六、退費時請攜帶繳費證明單第三聯(紅)單、發票、原刷卡單、原信用卡、印章

七、(若開立統編需加帶公司發票章)·

八、報名後因受傷、疾病、調職等因素不克參加者,請持繳費證明單、證明文件辦理退費手續。

轉班說明

一、轉班請於本中心開課第三次上課前(不含上課當日)持繳費正名單、發票、原刷卡單、原信用卡辦理，逾期恕不受理。

二、“轉班異動”除非自願性轉班外,轉班只限辦理乙次。

(因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素不在此限,須出示紙本相關證明。)

單堂體驗

課程開課後可報名單次體驗，依各項原價計算

(提醒舞蹈課程有進度上的考量，請斟酌考量是否參與體驗)

注意事項

- 一、報名課程前請先詳閱本中心報名須知及課程相關規定,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了解等事由作為抗辯理由。
- 二、若課程簡章或報名單據條文有誤植,則以現場公告為準;遇特殊狀況,本中心得視情況調整上課教室,敬請配合及見諒。
- 三、請假補課不包含泳訓、球類、武術等其他特殊課程。
- 四、團體班:不得指定教練;家教班:學員可指定教練或由本中心安排。
- 五、為保障學員權益,非上課學員禁止進入教室。
- 六、本中心保有課程報名之最終解釋及修改之權利。