

★續報課程享九折優惠，單堂體驗/一對一家教/自組班除外★

常態課程簡章

常態課程團體班依報名人數達開班門檻即通知上課，故實際上課日期依中心安排為準！
常態課程須至現場報名繳費，無法電話或線上報名、保留名額。

游泳課程 Swimming

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數	課程介紹 & 備註
游泳家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	13,000元/人	10 小時	<p>一、教學內容： 水性養成、韻律呼吸、游泳四式教學（自由式、仰式、蛙式、蝶式）、姿勢調整、水中安全自救課程等循序漸進方式指導，並依據教育部頒定全國游泳能力分級標準授課，經教練測驗通過頒發分級合格證書，家教班依個人需求量身打造專屬課程，所有課程為每堂課60分鐘。</p> <p>二、安全維護： 上課前20分鐘入場，每班6-15人分配一名教練，身高未達120公分學員，本館備有水中教學椅，教學用標準池深度皆為120~140公分、長度50公尺、7個水道寬，另有SPA池、冷熱水池、兒童戲水池及男女蒸汽室、烤箱可供使用，全時段皆安排合格救生員維護全館泳客安全。</p> <p>三、專業師資： 體育相關科系畢業的專業師資陣容，每位教練皆經過嚴格篩選及專業培訓，備有合格的教練證照，教學時強調愛心、細心及耐心，家教班學員可依需求指定教練。</p> <p>四、注意事項： 1.本館之團體課程，如學員私人請假恕無法另行補課，如因傷病假、生理假、公假者，每堂課可換等值實券(期限30天)，請於課程結束一週內領取，否則視同放棄權利。(寒暑假營隊不再進行補課)</p> <p>2.家教班為針對個人需求量身打造專屬課程。 1對2(含)以上類別家教課程，若有任一學員請假： (1)該堂課暫停並順延 (2)請假學員放棄該堂課權益，以上請擇一方案，恕不得要求另行補課及補實券。</p> <p>3.如學員年齡12歲(含)以下，提供一位家長免費陪同小朋友上課(此票無法使用泳池相關設施)，如需使用泳池相關設備需另行購票入場。</p> <p>4.家教班及游泳自組班需在開課後3個月內完成課程，且上課採扣堂數方式，逾期視同放棄上課權利，本館不予以退費。</p> <p>5.年齡限制：幼兒團體班4-6歲；兒童團體班7-12歲；成人團體班12歲以上。</p> <p>6.本館保留所有優惠的最終解釋權。</p>
		1對2		7,500元/人		
		1對3		5,500元/人		
		1對4		4,500元/人		
游泳自組班		6人滿班		20,000元/班		
游泳家教體驗課	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	1,500元/班	1小時	
		1對2		1,600元/班		
		1對3		1,800元/班		
		1對4		2,000元/班		
游泳幼兒平日班	一、三	3人開班 5人滿班	17:00-18:00	2,700元/人	6堂	
	二、四		18:00-19:00			
游泳幼兒假日班	六	3人開班 5人滿班	10:30-11:30 11:30-12:30 14:00-15:00 15:00-16:00	2,250元/人	5堂	
	日					
游泳兒童平日班	一、三	6人開班 12人滿班	18:00-19:00 19:00-20:00 20:20-21:20	2,800元/人	8堂	
	二、四					
游泳兒童假日班	六	6人開班 12人滿班	10:30-11:30 11:30-12:30 14:00-15:00 15:00-16:00	2,100元/人	6堂	
	日					
游泳成人平日班	三、五	6人開班 15人滿班	12:20-13:20 19:00-20:00 20:00-21:00	2,400元/人	8堂	
	二、四		2,800元/人			

游泳課程另有單月份期別課、寒暑假營隊課程，歡迎電話洽詢(02)2396-3358 分機108。

常態課程簡章

常態課程團體班依報名人數達開班門檻即通知上課，故實際上課日期依中心安排為準！
常態課程須至現場報名繳費，無法電話或線上報名、保留名額。

籃球課程 Basketball

課程名稱	星期	人數	上課時間	整期費用 堂數	單堂體驗費用 堂數	課程介紹&備註		
籃球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	13,000元/人	10 小時	一堂 1小時	★學習的好處： 培養團隊合作、自信心提高、學習與人相處、學習面對壓力、鍛鍊體魄、有益身心靈的發展。 ★上課內容： 基本規則解說、投籃姿勢調整、球感練習、左右手運球、上籃、防守、戰術跑位演練、全場五對五比賽等。	
		1對2		7,000元/人				
		1對3		5,000元/人				
		1對4		4,000元/人				
籃球自組班		6人滿班		18,000元/班		無		
籃球假日兒童班	六	30人 滿班	08:00-10:00	4,000元/人	八堂 (2小時/堂)	700元/人	一堂 (2小時/堂)	★招生年齡： ※幼兒班：3~6歲。 ※兒童班：國小學員。 ※少年班：國中、高中學員。 ★費用包含教練費、場租及保險費。 ★團體課程因私人因素請假，無法另行補課、退費。
	12:00-14:00							
籃球假日少年班	日		10:00-12:00					
籃球假日幼兒班	六	6人 滿班	16:00-17:00					

桌球課程 Table Tennis

課程名稱	星期	人數	上課時間	整期費用 堂數	單堂體驗費用 堂數	課程介紹&備註		
桌球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	13,000元/人	10 小時	一堂 1小時	★學習的好處： 改善學童在日常生活中的專注力，提升反應及敏捷性。 ★上課內容： 比賽規則介紹、正反手擊球、正反手推擋、接發球練習、正反手搓球、殺球練習、腳步移位練習等。	
		1對2		7,000元/人				
		1對3		5,000元/人				
		1對4		4,000元/人				
桌球自組班		6人滿班		18,000元/班		無		
桌球假日兒童班	六	12人 滿班	10:00-12:00	4,000元/人	八堂 (2小時/堂)	700元/人	一堂 (2小時/堂)	★招生年齡： ※兒童班：國小學員 ※成人班：國中以上學員 ★費用包含教練費、場租及保險費。 ★團體課程因私人因素請假，無法另行補課、退費。
日	14:00-16:00							
桌球假日成人班	六		12:00-14:00					
	日		14:00-16:00					

桌球假日兒童班，另有雙月期課可報名，歡迎電話洽詢(02)2396-3358 分機601。

羽球課程 Badminton

課程名稱	星期	人數	上課時間	整期費用 堂數	單堂體驗費用 堂數	課程介紹&備註		
羽球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	13,000元/人	10 小時	一堂 1小時	★學習的好處： 提升敏捷性、反應能力、專注力、判斷能力。 ★上課內容： 米字基本步法：握拍、執球、發球、平擊球、長球、短球、殺球、接殺球等技術；比賽規則講解等。	
		1對2		7,000元/人				
		1對3		5,000元/人				
		1對4		4,000元/人				
羽球自組班		6人滿班		18,000元/班		無		
羽球假日兒童初階	六	12人 滿班	16:00-18:00	4,000元/人	八堂 (2小時/堂)	700元/人	一堂 (2小時/堂)	★招生年齡： ※兒童班：國小學員 ※成人班：國中以上學員 ★費用包含教練費、場租及保險費。 ★團體課程因私人因素請假，無法另行補課、退費。
日	10:00-12:00							
羽球假日成人初階	日		16:00-18:00					
羽球假日成人進階	日		12:00-14:00					

※長租包課程：於長租時段，配合場地合約，一次最少10小時(1,000元/小時)

常態課程簡章

常態課程團體班依報名人數達開班門檻即通知上課，故實際上課日期依中心安排為準！
常態課程須至現場報名繳費，無法電話或線上報名、保留名額。

④ 射箭課程 Archery

課程名稱	星期	人數	上課時間	整期費用 堂數	單堂體驗費用 堂數	課程介紹&備註	
射箭家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	12,000元/人	10 小時	1,500元/班 2,000元/班 2,500元/班 3,000元/班	★學習的好處： 提升穩定性、專注力。 ★上課內容： 現代射箭運動介紹、弓具組裝使用、 基本射箭技術要點、射箭技術改良、 比賽程序與規格、提升技術準確性。 ★招生年齡： ※兒童班：國小學員 ※成人班：國中以上學員 ★費用包含教練費、場租及保險費。 ★團體課程因私人因素請假，無法另 行補課、退費。
		1對2		7,000元/人			
		1對3		5,500元/人			
		1對4		4,000元/人			
射箭自組班		6人滿班		18,000元/班		無	
射箭假日成人班	六 日	12人 滿班	09:00-10:00 10:00-11:00	2,600元/人	八堂 (1小時/堂)	600元/人	一堂 (1小時/堂)
射箭場另有包場服務，歡迎電話洽詢(02)2396-3358 分機801。							

⑤ 射擊課程 Shooting

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數	課程介紹&備註
射擊家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	12,000元/人	10小時	★學習的好處： 提升穩定性、專注力。 ★課程費用包含教練費、場租、保險費。 ★每期課程子彈費用另計。
射擊室包場	平日	30人內	至少須於一週前 電話預約確認 (02)2396-3358 #660	4,500元/場	80分鐘	※子彈300發(可加購) ※靶紙每人一張(可加購) ※時間80分鐘(加購500發子彈可至110分鐘) ※含設備使用說明、槍枝、場地使用。
	假日			5,000元/場		

⑥ 高爾夫球課程 Golf

課程名稱	星期	人數	上課時間	整期費用 堂數	單堂體驗費用 堂數	課程介紹&備註	
高爾夫球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	13,000元/人	10 小時	1,500元/班 2,000元/班 2,500元/班 3,000元/班	★學習的好處： 提升身體協調性、提升專注能力。 ★上課內容： 建立正確高球觀念、基本動作練習、 球場禮儀解說、球場常用技巧教學。 ★費用包含教練費、場租及保險費。
		1對2		7,000元/人			
		1對3		5,000元/人			
		1對4		4,000元/人			

⑦ 撞球課程 Billiards

課程名稱	星期	人數	上課時間	整期費用 堂數	單堂體驗費用 堂數	課程介紹&備註	
撞球家教班	一至日	1對1	需配合現場時段 與教練預約	13,000元/人	10 小時	1,500元/班 2,000元/班 2,500元/班 3,000元/班	★學習的好處： 增加邏輯思考、增進規劃能力。 ★上課內容： 規則介紹、解球技巧、站姿、握桿、 推桿、定桿、拉桿等基本桿法練習。 ★費用包含教練費、場租及保險費。
		1對2		7,000元/人			
		1對3		5,000元/人			
		1對4		4,000元/人			

課程名稱	上課時間	人數	費用	堂數	課程介紹&備註
體適能教練課	配合現場時段 與教練預約	1對1	13,000元/人	10小時	※贈送2次 Inbody測量/人(須於課程期間且有教練課程時,由教練協助測量) ※贈送10次免費入場體適能中心/人(須於課程期間內使用完畢)。 ※課程及贈送優惠須於四個月內使用完畢,逾期恕不得使用。 增重、增加肌力還是減重、增加運動表現,在私人教練課程都可以幫您達成目標,教練會為您設計一個屬於你的完整訓練計畫。
		1對2	7,500元/人	10小時	
體適能教練課 單堂體驗		1對1	1,400元/人	1小時	※贈送1次 Inbody測量/人(須於體驗課程當日由教練協助測量) 本課程是針對剛接觸健身運動所開設的課程,在課程裡教練會指導您如何在安全的狀況下正確使用健身器材與飲食所需注意事項。
		1對2	1,500元/人	2小時	
Inbody 身體組成分析	周一至日 06:00-22:00	1人	200元/人	1次	Inbody身體組成分析儀是利用生物電阻抗檢測出體脂肪、BMI及身體各部位肌肉量等數值,提供學員最詳細的身體狀況。 ※建議穿著輕便運動服裝,測量後會由人員簡單解說報告並給予相關建議。 ※本中心使用機型為 inbody 230。
PT教室場地租借	時間及場內器材 須與現場教練洽詢	1-3人	100元/人/小時		PT區教室場地租借,提供TRX、戰繩、壺鈴、立式拳靶(拳套請自備)等設備,讓民眾在獨立區域享受更好的運動品質。 ※場地及器材使用已中心教練優先使用,租借前須填寫租借同意書及登記表

「Inbody身體組成分析儀」外借服務,請洽體適能值班人員。

運動研習課程報名方式及注意事項

※常態課程團體班依報名人數達開班門檻即通知上課,故實際上課日期依中心安排為準!
 常態課程須至現場報名繳費,無法電話或線上報名、保留名額。

※電話洽詢:(02)2396-3358 轉分機 108(游泳)、601(球類、射擊)、801(射箭)、201(體適能)



▶ 運動課程定型化契約

報名本中心課程前,請詳閱報名須知及課程相關規定,報名即同意中正運動中心運動課程定型化契約。完成報名手續後,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。

一、轉班、延期請於本中心開課第二次上課前持繳費證明單、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;延期限延一期(因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素者不在此限,須出示相關證明)。

二、退費方式:

- 課程報名後7日內(含報名當日)且尚未開課(第一堂上課日之前一日)或未達開班人數,可辦理全額退費。
- 課程報名後第8日起(含報名當日)或已開課(第一堂上課當日),退費金額將以剩餘堂數占總堂數所繳費用金額依比例計算,另計應退金額之20%手續費。※因傷、公差等不可抗力之因素,可出示相關證明,免收手續費。
- 本中心課程視各場館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。
- 退費時請攜帶繳費第一聯(白單)、發票、原刷卡單、原信用卡(若發票有登記統一編號者需提供印鑑),至本中心填寫折讓單始可辦理退費。
- 運動中心各場館開課方式及費用不一,如有問題請依各館(退費、轉班)之規範為準。

三、本中心之團體課程,如學員私人請假,無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依照行政院人事行政總處或臺北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。

四、本中心保有課程報名之最終釋義權。



官方網站



Facebook



YouTube



LINE@



Instagram