

依據兒童及少年福利與權益保障法第51條規定，6歲以下兒童需由父母、監護人或其他實際照顧兒童之人陪同（陪同者無論是否使用設施，皆需依本中心收費標準收費。）

TRX
TOTAL BODY
Resistance eXercise
訓練課程

源自美國海豹部隊體能訓練概念，將身體局部懸吊來做運動，因為繩索的不穩定性，迫使身體局部肌肉更專注鍛鍊，可增強肌力、訓練平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度，利用動作編排的不同，也可做有氧運動。

飛輪
SPINNING
BIKE
訓練課程

飛輪課程為簡單的有氧運動之一，只要幾個簡單的動作，加上教練的引導模擬不同的地形及情境，配合快慢不同元素的音樂就能幫助您在短時間內燃燒大量脂肪。主要鍛鍊下半身肌群，能雕塑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顯著的改善。

游泳
SWIMMING
學校



游泳分級

初級：無基礎到具備水中行走、水中閉氣、水中認物、離地漂浮及韻律呼吸。
中級：具備路邊漂浮前進、藉物打水、划手換氣3次以上及仰式漂浮打水前進。
高級：具備游泳25M換氣3次以上、踩水、基本仰式、蛙式。

教學內容延伸以自身安全的能力為重心，學習目標能以自救。
進階的游泳教學課程：規劃適切的教学內容，培養學生學習的興趣，讓學生們挑戰自己的能力。

家長陪同收費方式
15歲以下小朋友參加游泳課程，需家長陪同入場，家長可享陪同同業的優惠購買。
陪同一名學生一位家長可享半價優惠(55元)
陪同二名學生一位家長可免費入場。
幼兒班(3-6歲)：一位家長陪同可免費入場
個別班限定：
1對1 一位家長可免費入場
1對2 二位家長可免費入場
1對3 三位家長可免費入場
*免費入場額外，可享一位半價優惠(55元)

注意事項
1. 課程費用包含門票、訓練費、保險。
2. 分齡教學制：
幼兒班3-6歲、
兒童班7-15歲、
成人班16歲以上
3. 小班制：
幼兒班(4人以上至5班5人滿班)
兒童班(6人以上至10班10人滿班)
成人班(6人以上至10班10人滿班)
游泳課程請假最晚須於上課前一天完成，每期課程請假補課以2次為限，超過2次以上未上之課程，恕無法補課。
每月前二週為補課週：上課前一天登記並向教組數自己開班未額滿之班級。(幼兒班、特訓班、午間成人班及包班，恕不補課。)
逾期未補課，視同放棄。

水球
WATER POLO CLUB
俱樂部

你的孩子還在無聊的學游泳嗎？
快來加入水球訓練的行列吧！
透過水中玩球的方式來學習游泳甚至更多水中的高超技巧
水球運動絕對讓你愛不釋手！



跳水
DIVING CLUB
俱樂部

加拿大籍專業跳水師資教練跳水是一種挑戰自我的運動也能說是種勇氣訓練課程因為所有人在跳水前你得先克服心中的恐懼而透過跳水，學員們還能訓練身體的協調性柔軟度，認識自己身體跳水許多動作和體操非常類似，你必須學會控制自己身體，才有辦法在空中做出各種動作。

Table with 7 columns: 類別, 星期, 時間, 上課日期, 級別, 堂數, 費用. Includes sections for 幼兒班, 兒童星空班, and 成人午間班.

游泳課程 9折
舊生續報
優惠日期至10/31截止(優惠不包含成人午間班)

水中有氧

Table with 5 columns: 時間, 堂數, 費用. Includes details for 水中有氧課程 and 水中無氧課程.

水上運動

Table with 5 columns: 課程, 班別, 時間, 師資, 人數, 費用. Includes 泡泡球, 獨木舟, 浮潛.



自由潛水
FREE DIVING CLUB
證照班

體驗浮潛...
再也不能滿足想探險海洋的你
跟魚一樣自由自在得在大海中悠遊加入自由潛水的行列，不論你會不會游泳
自由潛水BASIC基礎證照班等你來



Table with 4 columns: 班別(人數), 費用, 上課時間. Includes details for 團體班 and 獨練.

深水鯨魚測驗
Swimming Test

深水泳池開放時間
上午8:00-8:00
晚上18:00-21:00
深水泳池測驗時間
每週一、日
上午7:00、晚上20:00
請提早10分鐘於50M泳池前集合(逾時不候)

測驗項目
30分鐘內游完1,000M
立泳30秒
報名深水特訓班,針對個人特性調整泳姿、換氣及體力訓練,教您用最輕鬆的方式完成測驗也可以先體驗50m深水水坑囉!!(報名課程後參加深水鯨魚測驗可享5折優惠~)

水球俱樂部

你的孩子還在無聊的學游泳嗎？
快來加入水球訓練的行列吧！
透過水中玩球的方式來學習游泳甚至更多水中的高超技巧
水球運動絕對讓你愛不釋手！



跳水俱樂部

加拿大籍專業跳水師資教練跳水是一種挑戰自我的運動也能說是種勇氣訓練課程因為所有人在跳水前你得先克服心中的恐懼而透過跳水，學員們還能訓練身體的協調性柔軟度，認識自己身體跳水許多動作和體操非常類似，你必須學會控制自己身體，才有辦法在空中做出各種動作。

Table with 5 columns: 課程, 日期, 時間, 費用, 參加標準. Includes details for 平日水球特訓班, 兒童水球班, 成人水球班, 青年水球班, 水球說明會.

水中有氧

Table with 5 columns: 時間, 堂數, 費用. Includes details for 水中有氧課程 and 水中無氧課程.

水上運動

Table with 5 columns: 課程, 班別, 時間, 師資, 人數, 費用. Includes 泡泡球, 獨木舟, 浮潛.

