



3/6 - 19
SAT
SUN

新莊國民
運動中心

試營運 體驗課程

體適能課程

民眾可免費體驗課程，3/6(日)起，於課程前1小時，親臨一樓體適能櫃台預約登記，亦不得代替他人登記：

3/06(日)	14:00~15:00	野地飛輪	3/13(日)	10:00~11:00	居家體適能
3/07(一)	14:00~15:00	體態雕塑	3/13(日)	19:00~20:00	TRX課程
3/09(三)	19:00~20:00	飛輪課程	3/14(一)	14:00~15:00	銀髮族水適能
3/11(五)	14:00~15:00	減脂雕塑	3/16(三)	19:00~20:00	飛輪課程
3/12(六)	10:00~11:00	銀髮寶貝	3/18(五)	14:00~15:00	銀髮族勇健椅

游泳館

民眾可免費體驗課程，3/8(一)起，於課程前1小時，親臨一樓游泳館櫃台預約登記，亦不得代替他人登記，每項課程限報名一梯次不得重複，額滿為止，體驗內容如下：

日期	時間	課程	名額	備註
3/08(二)	14:00~15:00	幼兒課程體驗	15	對象4~6歲幼兒
3/10(四)	10:00~11:00	成人課程體驗	20	國中(含)以上
3/11(五)	19:00~20:00	水中有氧	20	國中(含)以上
3/12(六)	14:00~15:00	兒童課程	20	國小一~六年級
3/13(日)	14:00~15:00	浮潛體驗	20	可持板游15cm以上
3/15(二)	14:00~15:00	幼兒課程體驗	15	對象4~6歲幼兒
3/17(四)	10:00~11:00	成人課程體驗	20	國中(含)以上
3/18(五)	19:00~20:00	水中有氧	20	國中(含)以上
3/19(六)	11:00~16:00	SUP活動	24	國中(含)以上

韻律課程

民眾可免費體驗課程，3/7(一)起，於課程前1小時，親臨一樓課務櫃台預約登記，亦不得代替他人登記，每班限30人：

3/07(一)	基礎有氧	0900-1000	C教室	Jessie	3/13(日)	養生瑜珈	1010-1110	A教室	盧翠月
3/07(一)	瑜珈提斯	1010-1110	A教室	范適瑜	3/13(日)	燃脂雕塑 有氧	1100-1200	C教室	郭霏
3/08(二)	能量極球	1710-1810	A教室	Lisa	3/14(一)	基礎瑜珈	1820-1920	A教室	黃淑珠
3/08(二)	樂活瑜珈	1820-1920	A教室	洪瑞雪	3/14(一)	MV熱舞	1820-1920	C教室	Caridee
3/09(三)	和緩瑜珈	1010-1110	A教室	Tammy	3/15(二)	動感拉丁 有氧	1010-1110	C教室	EWA
3/09(三)	燃脂瑜珈 體適能	1010-1110	B教室	任宛容	3/15(二)	伸展瑜珈	1010-1110	A教室	辜寶玉
3/10(四)	完美雕塑 派對有氧	1530-1630	C教室	Emma	3/16(三)	瘦身有氧	1530-1630	C教室	Jessy
3/10(四)	活力有氧	1710-1810	C教室	洪詩喻	3/16(三)	雕塑有氧	1710-1810	C教室	賈斯汀
3/11(五)	愛健走有氧	1010-1110	C教室	Poca	3/17(四)	超享瘦 基礎有氧	0900-1000	C教室	Melon
3/11(五)	活力有氧	1120-1220	C教室	薇婷	3/17(四)	階梯有氧	1120-1220	C教室	Lisa
3/12(六)	HIP HOP	1710-1810	C教室	許涵婷	3/18(五)	派對有氧	1820-1920	C教室	King sa
3/12(六)	線條律動	1820-1920	C教室	黑黑	3/18(五)	快樂燃脂 有氧	1820-1920	D教室	阿獎

球類課程

民眾可免費體驗課程，3/7(一)起，於課程前1小時，親臨二樓場館櫃台預約登記(桌撞球館旁)，亦不得代替他人登記，每項課程限報名一梯次不得重複，額滿為止，體驗內容如下：

日期	時間	課程	名額	備註
3/07(一)	19:00~20:00	桌球兒童班	16	國小一年級~六年級
3/08(二)	10:00~11:00	羽球成人班	16	國中(含)以上
3/10(四)	19:00~20:00	迷你網球兒童班	10	國小一年級~六年級
3/12(六)	10:00~11:00	撞球兒童班	10	國小三年級~六年級
3/14(一)	19:00~20:00	羽球兒童班	16	國小一年級~六年級
3/15(二)	10:00~11:00	桌球成人班	16	國中(含)以上
3/17(四)	19:00~20:00	迷你網球兒童班	10	國小一年級~六年級

※ 羽球、桌球請自備球拍。

攀岩課程

- 1、體驗對象：身高需110公分以上並年滿六歲。
- 2、請於使用前一天電話預約(7728-8898分機206場館櫃台)，3/5預約時間為09:00~17:30，3/6以後每日預約時間為08:30~19:30。
- 3、每天開放4場次(時間如下)，每一場次開放10人入場，每人每日限預訂一場次。
- 4、報到時間截止前，如預約人數未到，剩餘名額採現場補進；體驗開始進行後，不接受入場。
- 5、每一體驗時段為該時段人次輪流攀爬與操作一小時，不為一人體驗一小時計。
- 6、攀岩體驗請穿著輕便休閒、運動服飾，切勿穿著裙子、襪襪，體驗為赤腳攀爬，無提供岩鞋。
- 7、其它事宜以攀岩館規定為主。

場次時間	週一至週五	週六、週日
第一場	11:00~12:00	09:30~10:30
第二場	14:00~15:00	11:00~12:00
第三場	16:00~17:00	14:00~15:00
第四場	19:00~20:00	16:00~17:00

直排輪體驗課程

- 1、體驗對象：年滿五歲以上兒童。
- 2、體驗人數：每梯10人
- 3、體驗時間：第一梯105/03/09(三) 14:00~15:00
第二梯105/03/15(三) 14:00~15:00
- 4、體驗地點：B1戶外溜冰場(遇雨改至B1街舞廣場)
- 5、報名辦法：請於使用前一天電話預約(7728-8898分機206場館櫃台，預約時間每日08:30~19:30)，上課時請攜帶毛巾、水壺、裝備、更換衣物。



3/6 - 19
SAT
SUN

新莊國民
運動中心

試營運 須知及優惠

游泳館

一、游泳館試營運開放時間：

因試營運期間人潮眾多因此有規劃清場時間來維持現場品質，不便之處敬請見諒。

早場	08:00開場	12:00清場
午場	13:00開場	16:30清場
晚場	17:00開場	20:00清場

二、游泳館試營運開放注意事項：

- 試營運期間因人潮眾多因此本館有設置**300人為場地人數上限**。
- 未滿12歲兒童**需家長陪同進場**。
- 凡於**試營運期間**，報名課程**可享9折優惠**，**票券類八折優惠**，名額有限額滿為止。

標準池使用規則

- 標準池使用**需具備連續游泳達200公尺**，且須現場**須通過救生員認定**始能於標準池游泳。
- 游泳能力測驗於第一水道進行。
- 標準池分為**長泳區**及**水上活動區**，長泳泳客需於長泳區游泳。

體適能館

體適能館試營運開放注意事項：

- 每110分鐘清場10分鐘。
- 因安全考量每場人數上限150人，額滿後採一進一出制。開放時間為：A場08:00~09:50、B場10:00~11:50、C場12:00~13:50、D場14:00~15:50、E場16:00~17:50、F場18:00~20:00。
- 試營運期間人潮眾多，若使用心肺器材，如跑步機、腳踏車、登階機、交叉訓練機，以30分鐘為限。
- 跑步機使用方式：
 - 進場後領取號碼磁鐵，當跑步機額滿時，請至櫃台領取排隊磁鐵。
 - 請跑者依號碼使用跑步機，使用完畢請將磁鐵歸還於櫃台。
- 凡於**試營運期間**，報名課程**可享9折優惠**，**票券類八折優惠**，名額有限額滿為止。

韻律課程體驗

韻律課程試營運開放注意事項：

- 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其法律效力即於報名人，報名人事後不得以不知道或未瞭解等事由作為抗辯理由。
- 為保障學員權益，報名前請詳閱簡章，選定班別。
- 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，以維護智慧財產權及個人隱私。
- 如原指導教師臨時無法提供教學，本中心有權安排合格教師代替。
- 倘內容有誤植之情形，則以本中心櫃檯公告為準，遇特殊情況時，本中心得視需要調整上課教室，敬請配合見諒。
- 凡於**試營運期間**，報名課程**可享9折優惠**，**票券類八折優惠**，名額有限額滿為止。

球類場館

一、球場登記(羽球、桌球、撞球)：

- 當日親臨二樓場館櫃台預約登記(桌撞球館旁)
- 每人每日限預約一個小時一個場地，並提供同伴名單。
- 羽球、桌球需**自備球具**，穿著運動服與運動鞋，並遵守場館相關規定。

二、3、4月課程優惠：

凡於**試營運期間**，報名課程**可享9折優惠**，**票券類八折優惠**，名額有限額滿為止。

攀岩館

3、4月優惠與折扣：

【課程部分】

課程名稱	折扣內容
初級攀岩課程	九折
親子(兒童/父母)攀岩課程	無折扣
兒童攀岩班(小班制)	
課後歡樂班	折扣 500 元/人

【假日體驗課程部分】

體驗項目	折扣內容
抱石體驗	不折扣
親友拉繩	單筆消費購買三次\$760(原價\$840) 六月底前使用完畢。
教練拉繩	不折扣
雙人上攀	單筆消費購買三次\$1350(原價\$1440) 六月底前使用完畢。

【注意事項】

- 試營運期間優惠可使用至 6月底前**，如超過期限未使用，需補足差額方可使用；課程優惠需於六月底前上課，超過期限還未上課，需補足差額方可上課。
- 假日體驗部分購買套卡(買十送一)恕不優惠。
- 所有優惠於105年3月23日開始可預約使用，課程與體驗如無預約以現場營運狀況安排。
- 本館固定開館時間為每週六日與國定假日早上九點至晚間六點，平日採預約制。
- 使用優惠請攜帶優惠憑證，如無攜帶以原價計，優惠憑證如遺失，恕無法補發。
- 上述單次體驗時營運期間優惠套卡、方案，皆不適用於團體包場使用。

溜冰場體驗

一、溜冰場體驗：

- 體驗對象：年滿五歲以上兒童。
- 體驗人數：每梯6-10人
- 體驗時間：105/03/06(日)開幕當日 第一梯14:00~15:00
第二梯15:00~16:00
- 體驗地點：B1戶外溜冰場(遇雨改至B1街舞廣場)
- 體驗費用：今日全額免費(原價250元)，請自備毛巾、水壺、裝備。

二、3、4月課程優惠：

凡於**試營運期間**，報名課程**可享9折優惠**，**票券類八折優惠**，名額有限額滿為止，其他優惠活動，於現場公告之。