

# 10-11月特殊課程

## ★特殊課程報名優惠

【第一波】09/21~09/30

A.新生享95折。B.舊生持8-9月特殊課程報名黃單可享9折優惠。  
C.三人(以上)報名同一堂課,可享9折優惠。

【第二波】10/21~10/31

11月份特殊課程表另行公告。

105年10-11月份 特殊課程上課時間表 (授課時間: 105年10月1日~105年11月30日)

|                     | 星期一<br>(10/10雙十停課)                               | 星期二                                               | 星期三                                                                                                        | 星期四                                 | 星期五                                               | 星期六                                          | 星期日 |
|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|
| 10:00<br> <br>10:50 |                                                  | 9:00-9:50<br>X201<br>TRX<br>10/4-11/29<br>【Allen】 |                                                                                                            |                                     | X502<br>TRX<br>10/7-11/25<br>(10/14停課)<br>【Allen】 | X602<br>TRX<br>(初級體驗班)<br>10/1-10/29<br>【灰灰】 |     |
| 費用                  | 3600                                             | 3600                                              |                                                                                                            |                                     | 2800                                              | 2000                                         |     |
| 12:30<br> <br>13:20 | 14:00-14:50<br>X106<br>TRX<br>10/3-10/31<br>【畢志】 |                                                   |                                                                                                            |                                     | X504<br>TRX<br>10/7-10/28<br>【斌哥】                 |                                              |     |
| 費用                  | 1600                                             |                                                   |                                                                                                            |                                     | 1600                                              |                                              |     |
| 18:00<br> <br>18:50 |                                                  | X210<br>TRX<br>10/4-11/29<br>【Meia】               | X310<br>TRX<br>(初級體驗班)<br>10/5-10/26<br>【Ted】                                                              |                                     |                                                   |                                              |     |
| 費用                  |                                                  | 3600                                              | 1600                                                                                                       |                                     |                                                   |                                              |     |
| 19:00<br> <br>19:50 | X111<br>TRX<br>10/3-11/28<br>【灰灰】                | X211<br>TRX<br>10/4-10/25<br>【Ted】                | 19:00-20:20<br>Q311<br>健身拳擊<br>(初級體驗班)<br>10/5-10/26<br>【Ted】<br>1000<br>X311<br>TRX<br>10/5-11/30<br>【灰灰】 | X411<br>TRX<br>10/6-11/24<br>【Matt】 | X511<br>TRX<br>10/7-11/25<br>(10/14停課)<br>【Allen】 | X611<br>TRX<br>(初級體驗班)<br>10/1-11/26<br>【灰灰】 |     |
| 費用                  | 3200                                             | 1600                                              | 3600                                                                                                       | 3200                                | 2800                                              | 3600                                         |     |
| 20:00<br> <br>20:50 | X112<br>TRX<br>10/3-10/31<br>【灰灰】                | X212<br>TRX<br>10/4-10/25<br>【Ted】                | 20:30-21:50<br>Q312<br>健身拳擊<br>10/5-10/26<br>【Ted】                                                         | X412<br>TRX<br>10/6-11/24<br>【Matt】 | X512<br>TRX<br>10/7-11/25<br>(10/14停課)<br>【Allen】 |                                              |     |
| 費用                  | 1600                                             | 1600                                              | 1000                                                                                                       | 3200                                | 2800                                              |                                              |     |



桃園市婦女館  
遠東鐵櫃鋼鐵集團

## 體適能健身中心

105年第6期  
11-12月  
雙月課程

個人體適能指導  
One on One

TRX懸吊訓練  
Total body Resistance exercise

拳擊健身  
Boxing

基礎、進階飛輪  
Spinning

雕塑身形有氧舞蹈  
Aerobic dance

瑜珈、墊上課程  
Yoga、Pilates

場館營運時間: 08:00~22:30  
健身中心開放時間: 08:30~22:00

電話: 03-362-7555 #131  
地址: 桃園市桃園區延平路147號

婦女館信箱: womencenter.ty@gmail.com  
健身中心信箱: tywc.fitness@gmail.com



f 桃園市婦女館體適能健身中心

請務必穿著運動服、運動鞋並攜帶毛巾及水入場