

女生運動日 11月

Friday



女生專屬優惠 (2位都是女生!)

健身房**2人**同行**1人**免費!

游泳池每人享**50元**優惠!

【女生運動日-2015.11月每週五，詳情請洽本中心櫃檯!本中心保有活動解釋/調整之權利】

孕婦瑜珈

課程簡介/
懷孕過程間身體的不適和心靈上的不穩定，可以透過孕婦瑜珈課程練習中，慢慢去增加懷孕間的身體力量、信心。
孕婦瑜珈可以加強背部肌肉群，並強調正確的體位法，課程內容可以讓懷孕過程間減輕背痛情形和不適，也可以降低發生背痛的機率。
*建議懷孕滿三個月者報名。

授課教師/蔡雅淇(Winnie)

課程資訊/
上課時間:每週(三)(五)20:10-21:10
上課人數:4-8人
上課費用:\$1,400(每期8堂課)

僅限現場報名



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

淡水女生運動日海報

板橋-瑜珈課程海報

最新活動

Hot News

38婦女節

3月8日 06:00~22:00

優惠對象:限女性

優惠活動:

1. 游泳單次入場50元
2. 凡身分證統一編號同時含有「3」和「8」者，籃球、羽球、撞球、桌球、壁球等場地，享**8折**優惠。

備註
*球具租借以原價計
*球館場地可當天登記或事先來電預約(2258-8886#201~203)
*繳費時需出示相關證件，未出示證件者以原價收費



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

強檔 女子防身術


女孩們~~~快來一起享瘦享健康吧!

當今環境治安繁亂，習武不再是男人當道，女子若不學好一套防身術容易受害，普遍大眾認為女生習武會長肌肉、變的陽剛，但實際上武術除了可以防身保護自己外，也是個很好的健身運動，女生長期習武對身體有全面的和良好的鍛煉作用，還可使身體線條突出，達到塑身健美的效果哦。

GIRL'S DAY 女性日

☆ 課程時間:11月24日(二) 19:30-20:30
☆ 體驗價:150元(含器材)
☆ 體驗名額:名額限20名
☆ 注意事項:1如有心臟病、高血壓、糖尿病、癲癇、懷孕者不適合報名
☆ 報名方式:新北市三重國民運動中心一樓櫃檯繳費報名

facebook 新北市三重國民運動中心 電話:(02) 8972-0079 營業時間:06:00-22:00
New Taipei City San Chong Civil Sports Center 地址:新北市三重區集賢街55號(前中興游泳池)



板橋國民運動中心-38 婦女節活動海報

三重國民運動中心- 11 月女子防身術宣導海報



3/8 婦女節 女性限定特別企劃

★課程時間:3月8日(二)·19:00-20:00·本中心二樓綜合球場
★體驗優惠價:新生體驗100元;舊生體驗只要50元
後續報名優惠:1. 新生單場報名9折
2. 舊生推薦新生報名·新生85折定期報名
小馬老師正課,舊生得到體驗卷一張
※以上優惠限定小馬老師「週二AZTE17 專教有喜」
及「週六A6F50 NTC」

小馬老師 肌力雕塑

facebook 新北市三重國民運動中心 電話:(02) 8972-0079 營業時間:06:00-22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址:新北市三重區集美街55號(南中興游泳池)

三重國民運動中心-38 婦女節課程宣傳海報



Girls Day 女性運動日 Gym & Run 跑者訓練課程

「Gym and Run」是來自adidas日本跑步博士中野修一先生所研發的跑者訓練專屬課程,主要針對核心穩定、大腿、臀部等下半身肌力,透過反覆操作及簡單動作來達成訓練馬拉松的最大的耐力限度。

●活動日期:1/20(三) 19:00-20:00
●報名費用:100元
●活動地點:三重國民運動中心 2樓綜合球場
●活動限制:限40名(限女性)
*名額有限 盡速報名以免向隅

facebook 新北市三重國民運動中心 電話:(02) 8972-0079 營業時間:06:00-22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址:新北市三重區集美街55號(南中興游泳池)

三重國民運動中心-女性運動日課程宣傳海報



7/29 BOBO GIRL'S DAY 女性專屬泡泡球體驗

泡泡女性運動日!

女孩們照過來!想體驗泡泡足球怕揪不到伴嗎?怕勢單力薄推不過與男生們嗎?那就快揪好姐妹們一起來翻天覆地吧!!今夏唯一一場以女性主打的泡泡足球就在三重運動中心!!!

女性專屬泡泡球體驗
17:30-18:00 250元/人
今夏唯一一場,單人即可報名,一場登記12人額滿為止,每人250元當日隨機抽籤分隊,當日獲勝者另贈送舞蹈課程體驗卷。(七日內不可退費;報名請至一樓櫃台繳費並登記體驗表以及保險資料)

泡泡足球 女性日團報優惠
18:00-18:30 18:30-19:00
報名隊伍內含四位以上女性隊友下場參加,可享85折優惠。(七日內不可退費;報名請至一樓櫃台繳費並登記體驗表以及保險資料)

facebook 新北市三重國民運動中心 電話:(02) 8972-0079 營業時間:06:00-22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址:新北市三重區集美街55號(南中興游泳池)

三重國民運動中心-女性泡泡日



2/23(-)女性運動日特別企畫

戶外情境飛輪派對

\$50 體驗價 全球公認熱量消耗最高的運動

想體驗戶外騎車的感覺嗎?
想體驗在花種海岸線騎乘的感覺沿途的風景及登高山坡上的坡度感嗎??
趕快來報名~

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,再搭配上動聽的音樂,就能幫助你在很短的時間燃燒大量的脂肪,讓您年後享瘦享健康。

活動辦法
預參加此飛輪派對請至一樓櫃台填寫報名表繳費後即完成報名手續,每堂課程25位名額。
★參加活動者須年滿16歲以上,須自備水壺毛巾等,因活動場地於戶外一種空曠舉行。
★請參加學員自行評估當日氣溫狀況,增減運動服裝以利活動舉行。
★如女性專班人數未達滿班,中心則開放名額給予參加(不分男女)。
★如有上述未盡事宜本中心有最終修改之權利,以中心現場公告為主。

14:10-15:00	情境飛輪(女性專班) 25名
15:10-16:00	情境飛輪(不限男女) 25名

facebook 新北市三重國民運動中心 電話:(02) 8972-0079 服務電話:(02) 8972-0079 地址:新北市三重區集美街55號

三重國民運動中心-女性運動-戶外飛輪

3/26(四)女性運動日特別企畫

戶外階梯 有氧派對

\$100
體驗價

高強度低衝擊的運動，平均卡路里消耗350卡/時



3/26

19:30-20:30 戶外階梯派對(限女性) 20名

跳膩一般有氧舞步了嗎？想知道階梯有氧是什麼運動嗎？
想要有優美的體型及提高你的臀線嗎？
藉由階梯的運用，有氧舞步的變化、適當的音樂節奏及正確的姿勢，達到
修飾身型、雕塑臀線，強化膝關節肌群的效果！

預參加此階梯派對請至一樓櫃台填寫報名表繳費後即完成報名手續，此
活動限20個名額。

- 活動辦法**
- ★ 參加活動者需自備水壺、毛巾等，因活動場地於戶外一樓空間舉行。
 - ★ 請參加學員自行評估當日氣溫狀況，增減運動服裝以利活動舉行。
 - ★ 此階梯派對活動僅限女性報名參與。
 - ★ 如有上述未盡事宜，本中心有最終修改之權利，以中心現場公告為主。



新北市三重區國民運動中心 New Taipei City San Cheng Civil Sports Center
服務電話：(02)8972-0079 地址：新北市三重區集美街55號 facebook 新北市三重區國民運動中心

3/26(四)女性運動日特別企畫

球館優惠 三重送

壁球女性
免費體驗

提升體力、肌耐力及專注力的室內球類運動



3/26

19:00~19:50 壁球女性免費體驗日，每場限額8人
20:00~20:50 (適合16歲以上女性)

- 球館優惠內容**
- ★ **第一重** 3/26(四)壁球女性免費體驗日
1900-1950、2000-2050 每場限額8人(適合16歲以上女性)
報名登記時只需繳交保證金50元，並於當天上課完畢後退還，
統一由一樓櫃台受理登記，當日體驗完畢享團體班9折優惠。
 - ★ **第二重** 4/4、4/5球館5.6月常態團體課程9折優惠。
 - ★ **第三重** 4/4、4/5 籃球場地5折優惠
預約方式比照正常球場租借方式。



新北市三重區國民運動中心 New Taipei City San Cheng Civil Sports Center
服務電話：(02)8972-0079 地址：新北市三重區集美街55號 facebook 新北市三重區國民運動中心

三重國民運動中心-女性運動-階梯有氧

三重國民運動中心-女性運動-壁球體驗

GIRL'S DAY女性日 NO.1 攀岩館

- ★ 13:00-22:00女性體驗半價
(親友、教練拉繩)，當日
報名初學課程九折。
- ★ 持有WUSA攀岩館入檢
卡入場女性免入場費
(租借裝備另計)
- ★ 九月份報名中心泳池
課程(自組班、精緻
班)，贈送攀岩假
日購票體驗半價優
惠卷(限十月假日
開放時段使用，
不限本人)。

9/30
(三)

報名注意事項：
一人報名一項即獲得一張半價體驗券
(EX：派大星報名自組班和精緻班即可獲得
兩張半價優惠券、海綿寶寶報名兩次精緻班可
獲得兩張半價優惠券)

9/30女性半價體驗即起可預約，以當天體驗的
人(女性)為主給予折扣，組數有限，請及早預約。

詳細可諮詢SF攀岩館或：
WUSA
館長：陳治宇(T.T.教練) 0935026776
攀岩館：02-8972-0079 分機502
Mail: wusa.gym@gmail.com



facebook 新北市三重區國民運動中心
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 電話：(02) 8972-0079 營業時間：06:00 - 22:00
地址：新北市三重區集美街55號(前中興游泳池)



GIRL'S DAY女性日 NO.1 新北市三重區國民運動中心

「NTC」(Nike Training Club) -
如果你還不知道什麼是NTC那就
落伍了!! NTC原本是NIKE針對
職業運動員所設計的一套訓練系
統，現在成為時下女星為之瘋狂
的新時尚運動，NTC包含肌力訓
練、有氧運動、核心訓練、平衡
感訓練和柔軟度等基礎訓練，
NTC簡單、易懂、好學，也是塑
身、燃脂及強化肌肉的最佳
選擇之一。

**NTC 肌力
雕塑**

日期：12/29 (二)
老師：小馬
時間：19:10-20:10
報名費用：150元
人數限25名，名額有限請
盡速報名以免向隅!



facebook 新北市三重區國民運動中心
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 電話：(02) 8972-0079 營業時間：06:00 - 22:00
地址：新北市三重區集美街55號(前中興游泳池)



三重國民運動中心-攀岩

三重國民運動中心-女性肌力雕塑

Sancheng
civil sports center
新北市三重區國民運動中心
課程資訊

1月份女性運動日! Total body Resistance eXercise

TRX懸吊訓練

女性專屬
名模吉賽兒、珍妮佛羅佩茲、台灣之光-王建民、高球小天后-曾雅妮等也都是TRX的愛用者之一!

對健身房裡的傳統健身器材使用膩了嗎? 快來加入最新流行TRX懸吊式健身運動吧~ 打這專屬於妳的完美曲線!

- 上課日期: 104/1/29(四)
- 上課時間: 每次(1)19:30-20:30 每次(2)20:40-21:40
- 單次體驗費用: 50元
- 名額: 四人課程, 八人節流班
- 備註: (1) 請女性報名參加 (2) 請穿著運動服、運動鞋 (3) 如須繼續課程請於開課前一週辦理, 如超過期限恕不退費

當日體驗後報名104-2期(3、4月)正式課程即享 **心動體驗價\$2,100** (原價\$2,625)

星期	課程名稱	課程日期	課程時間	堂數
四	TRX完美雕塑(女性專班)	3/5~4/30	19:30~20:30	8
	TRX懸吊體能訓練		20:40~21:40	8

facebook 新北市三重區國民運動中心
電話: (02) 8972-0079 地址: 新北市三重區復興街55號

三重國民運動中心-TRX 懸吊訓練體驗

Sancheng
civil sports center
新北市三重區國民運動中心

4月女性運動日

互動式拳擊

源自於澳洲的互動式拳擊Thump Boxing
動作結合基礎拳擊、防守閃躲及伏地挺身、仰臥起坐等體能動作, 可以強化心肺功能、肌耐力、爆發力、敏捷及協調性, 是一種綜合速度、力量、多變有趣的有氧及有氧運動, 在衝擊全身性的動作中消耗大量的熱量, 將於4月30日 19:30-20:30於三重國民運動中心引進

THUMP BOXING

- ★ 課程時間: 4月30日, 19:30-20:30, 本中心五樓桌檯球室
- ★ 體驗體驗價: 100元 (含專業拳擊手套及拳擊手靶)
- ★ 體驗名額: 限量20名
- ★ 本次活動限16歲以上女性朋友參與體驗
- ★ 注意事項: 1、如有心臟病、高血壓、糖尿病、癲癇、懷孕者不適合報名 2、請自備飲用水
- ★ 報名方式: 因名額有限, 須親至三重國民運動中心一樓服務處繳費報名

facebook 新北市三重區國民運動中心 電話: (02) 8972-0079 營業時間: 06:00-22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址: 新北市三重區復興街55號 (前中興游泳池)

三重國民運動中心-互動式拳擊

Sancheng
civil sports center
新北市三重區國民運動中心

Girl's Day 拳力出擊

2016.3.29

雙拳、人類最原始的生存技巧, 經過拳擊訓練, 可強化手部、肩部及核心肌群, 並利用呼吸的控制及步伐移動, 提升體格協調, 增加心肺功能, 同時達成多數的訓練目標, 如: 肌力、爆發力、柔軟度等; 更進而達到燃脂及雕塑線條的效果, 想要紓壓、強健體魄並開心的運動流汗, 那麼拳擊絕對是你表現強悍的不二之選!

各位女孩們 妳知道嗎? 現在拳擊運動可不是只有男生的專利課, 韓國知名女演員李詩英為拍戲因緣際會下接觸了拳擊運動, 並且愛上了拳擊, 後來更成為拳擊、演藝雙棲的女漢子! 在各大拳擊賽中不僅獲得亮眼成績, 也得到「最美拳擊運動員」的稱號, 想像像她一樣成為拳擊界漂亮寶貝嗎? 快來女性運動日的拳擊, 讓妳解放原始野性的美麗, 揮出一拳成為女力的代表!!

課程時間: 3/29(二) 19:20-20:20
課程地點: 三重國民運動中心 4F 桌檯球室
授課教練: 白富貴教練(TMMA專業教練)
體驗費用: 150元(含拳套) 體驗名額: 20名, 限女性
報名期限: 即日起至3/28(一)
報名優惠: 體驗當天報名四月份三堂正式課程 9折優惠(原價每位486元, 下殺只要486元), 另贈送adidas運動棉襪一雙(數量有限, 送完為止)
正確時間: 4/12-4/26(二) 19:00-20:30, 共3堂

facebook 新北市三重區國民運動中心 電話: (02) 8972-0079 營業時間: 06:00-22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址: 新北市三重區復興街55號 (前中興游泳池)

三重國民運動中心-Girl'sDay_拳力出擊

Sancheng
civil sports center
新北市三重區國民運動中心

GIRL'S DAY 三重國民運動中心

水中有氧

AQUA AEROBICS

6/24 沒有游泳基礎也絕對適合參與! 迎接悶熱夏季最舒暢的運動~

- 時間: 19:30-20:30
- 報名費用: 150元
- 報名人數: 15位(成人女性)

因水的阻力特性, 讓您需要花比陸地上更多的力氣抬起磅重踏步, 就能運動到全身的肌肉, 一方面也能維持動作平衡, 會自然的抬頭挺胸, 縮小腹減少身體的搖晃, 使深層的肌肉達到瘦身效果, 課程中將舞蹈的基本動作如走跑跳躍, 配上輕快或緩和的音樂, 結合瑜珈、皮拉提斯、芭蕾舞拉丁的伸展動作等, 有趣但不失燃脂效果!

facebook 新北市三重區國民運動中心 電話: (02) 8972-0079 營業時間: 06:00-22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址: 新北市三重區復興街55號 (前中興游泳池)

三重國民運動中心-女性運動-水中有氧

San Cheng Civil Sports Center
新北市三重區國民運動中心

限女性

GIRL'S DAY 女性日
新北市三重區國民運動中心

8/26 打造夏季窈窕曲線
19:10-20:10

肌力雕塑

現代人因生活型態的改變，出現相當多的文明病，如肩頸痠痛、駝背、下背痠痛、肥胖等等問題，原因多半都是肌力衰退造成姿勢不良，時間久了肌力不平衡所造成的~ 適度進行肌力訓練好處多多，不僅有助維持標準體態，快速燃燒多餘脂肪，展現您的優美曲線~還能減少脂肪含量助於減重、強化心肺功能、預防骨質疏鬆、舒緩壓力!

體驗價 **100元**

facebook 新北市三重區國民運動中心 電話: (02) 8972-0079 營業時間: 06:00 - 22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址: 新北市三重區集賢街55號 (前中興游泳池)

三重國民運動中心-女性運動日課程宣傳

San Cheng Civil Sports Center
新北市三重區國民運動中心

防身術 GIRL'S DAY

會武術一點也不稀奇！稀奇的是要如何將它運用在現實社會中，社會治安凌亂，下一秒的狀況可能如同天外飛來橫禍般無法預知，惟有自己學習一套實用性的防身術，才能保護自己與身邊的人。

生活實用防身術
本月女性日強檔「生活實用防身術」，一場以自我防衛及安全概念為主軸的防身術，讓妳在危急時可以輕易使用擺脫困境。

4/23 (六) 100元/人
13:30-14:30

活動地點：三重國民運動中心2F綜合球場
教練：林志偉
報名地點：三重國民運動中心1F課程諮詢處
名額限制：60名，名額有限，以免向隅。
*女性日報名費用(100元)
可折抵5-6月舞蹈TRX系列課程 (此優惠可與其他課程優惠並用)。
(開課前辦理退費者需酌收50元手續費，開課後逾時恕不辦理)

facebook 新北市三重區國民運動中心 電話: (02) 8972-0079 營業時間: 06:00 - 22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址: 新北市三重區集賢街55號 (前中興游泳池)

三重國民運動中心-防身術課程宣傳

San Cheng Civil Sports Center
新北市三重區國民運動中心

5/10 (日) 射箭館 女性免費體驗

日期：2015年05月10日 (日)
時間：當日不限時段
報名方式：採現場報名
參加對象：所有女性免費
活動內容：免費體驗射箭30分鐘
備註：以上活動需現場候位，恕不預約。

祝天下的媽媽，母親節快樂!!

facebook 新北市三重區國民運動中心 電話: (02) 8972-0079 營業時間: 06:00 - 22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址: 新北市三重區集賢街55號 (前中興游泳池)

三重國民運動中心-女性免費射箭活動

San Cheng Civil Sports Center
新北市三重區國民運動中心

女性 肌力雕塑

快來一起迎接Sexy Body吧!

女孩們是否已經開始煩惱怎麼迎接夏天了嗎？還在每天煩惱到底穿什麼才可以最顯瘦嗎？貼心的Jerry教練已經為「妳」規劃一套女性專屬的複合式訓練，結合各式精良的訓練模式，讓妳的身軀有別於過往的感受，相信那性感的sexy body正在向你招手囉！

體驗完當日報名正式課程享8折優惠唷(下殺2,400元)

授課教練: Jerry NO.1
課程時間: 2月29日(一) 18:20-19:20
體驗價: 200元
報名時間: 即日起至2月28日 21:00止
報名地點: 新北市三重區國民運動中心一樓課程諮詢櫃台
正式課程時間: 3/7-3/31 每周一、四 18:20-19:20，共8堂
原價: 3,000元，體驗完當日報名正式課程下殺2,400元

facebook 新北市三重區國民運動中心 電話: (02) 8972-0079 營業時間: 06:00 - 22:00
New Taipei City San Cheng Civil Sports Center 地址: 新北市三重區集賢街55號 (前中興游泳池)

三重國民運動中心-女性肌力雕塑

三重國民運動中心-女性運動日-生活實用防身術

<https://www.facebook.com/events/209597569416392/>