

北投會館 午間課程計畫

上課地點

台北捷運北投會館(台北市北投區大業路527巷88號)

5-6月

師資與課程

教練	上課日	課程名稱	課程內容
Casey	週一	TRX	利用自身重量為阻力，作離心與反離心訓練。旋轉動作訓練到上半身與下半身及核心腹肌。課程的完整編排，訓練到更深層的肌肉群，讓肌力、心肺與核心穩定的提高！
Jin	週二、四、五	肌力訓練課程	利用徒手彈力帶以及啞鈴使用簡單的動作，可訓練肌耐力，雕塑身材，預防肌少症。
劉子中	週二	太極拳	延路纏綿，靜運無慌，肌膚骨節，處處開張。陳氏太極拳乃中國傳統內家拳術之瑰寶，纏絲綿勁乃其精髓
Maggie	週三、四	皮拉提斯	皮拉提斯雖然有大量肌肉鍛鍊，但只要適時休息，就不會有過度操練或讓肌肉過度緊繃的問題。
賴秀炫	週五	瑜珈相關	柔軟度、伸展、平衡力的訓練，有助於放鬆肌肉，解除壓力。
Ben	週五	TRX	以固定單個錨點的懸吊方式，用不同平面進行訓練，更貼近我們日常生活會做到的動作。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

B1教室

12:15-13:15	12:15-13:15	12:15-13:15	12:15-13:15
肌力訓練課程 Jin老師 1600元/8堂	皮拉提斯 Maggie老師 1600元/8堂	肌力訓練課程 Jin老師 1800元/9堂	瑜珈課程 賴秀炫老師 5/3停課 1600元/8堂

B2教室

12:15-13:15	12:15-13:15		12:15-13:15	12:15-13:15
TRX Casey老師 6/10端午節 停課 2450元/7堂	太極拳 劉子中老師 1600元/8堂		皮拉提斯 Maggie老師 1800元/9堂	TRX Ben老師 3150元/9堂



北投會館粉專



北投會館LINE



諮詢電話

02-28918401

課程相關辦法

延課

達天災(如颱風、地震、豪雨等,依台北市政府停班停課與否,如遇停課課程由本中心公告替代方案)或是場地活動則暫停一次。國定假日依教練需求開課或停課。不可抗力因素,因疫情影響。導致課程無法開始即延課,本中心將該課程向後順延。

插班

插班可選擇開課後的課程,插班日期依照本後中心提供為主。

請假

- 1、請假需來電至本中心櫃檯辦理登記請假,一期最多請假兩堂,並只能使用補課方式補償。
- 2、如因兵役、重大傷病、妊娠、調職致無法上課者,請附相關證明文件。
- 3、無故缺課者,視同當節出席乙次,不予補課及退費。

*相關文件:醫生證明(疾病請持公立醫院證明含記載源由及時間,重大疾病範圍請參照『中央健康保險局』最新公告辦理。)、因公出差等等相關證明。

補課

若已事先辦理完成請假登記者須於當期課程時限內完成補課,並在欲補之課堂上課前一日告知櫃台登記

- 1、補課僅限相同類型之課程(EX.瑜珈、有氧、舞蹈、TRX課程)不得跨越類別補課,如課程單價不同者須補足差價使得補課,選擇單價較低者不予退費,補課課程費用以單堂原價計算。
- 2、已預約補課時間,卻未完成補課,課程一律視同放棄,不得要求任何賠償。
- 3、剩餘課程補課須於期限內完成,未完成課程一律視同放棄,不得要求任何賠償。
- 4、各項課程補課方式依照內容不盡相同,本中心有調整及修改之權力。
- 5、個人因素請假者,恕不受理額外補課。

退費

退費辦法依體育署

- 1、開課前憑收據全額退費,退費方式:

- 一、現金繳費:持發票或收據到現場辦理
- 二、刷卡繳費:攜帶原信用卡、簽單及發票到現場辦理

- 2、開課後,未逾期達三堂者,退還扣除已上上課費用原價費用及手續費20%,逾期全期超過三堂課者,最多退費三堂課。
- 3、如因兵役、重大傷病、妊娠、調職致無法上課者,請附相關證明文件(疾病請持公立醫院證明含記載源由及時間。)退還該堂課程全額學費。重大疾病範圍請參照『中央健康保險局』最新公告辦理。
- 4、申請退費需由本人親自辦理,如無法親自辦理請受託人攜帶委託書及相關文件辦理。
- 5、收據、發票、上課證遺失恕無法辦理退費手續。
- 6、個人因素事請假者。恕不受理額外退費。

*本需知自公佈日起實施,本公司秉持誠信原則,並保留說明及修改之權力,不得有任何異議。