

檔 號：
保存年限：

嘉義縣民雄鄉公所 函

地址：621002嘉義縣民雄鄉中樂村文化路7號

承辦人：村幹事 許淑媚

電話：05-2262101*178

傳真：05-2269572

電子信箱：cyhgc502@mail.cyhg.gov.tw

受文者：國立嘉義大學

發文日期：中華民國115年6月30日

發文字號：嘉民鄉民字第1150015071號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：水中適能課程、促銷、附件1、價目表 (376505500A_1150015071_ATTACH1.jpg、376505500A_1150015071_ATTACH2.jpg、376505500A_1150015071_ATTACH3.jpg、376505500A_1150015071_ATTACH4.jpg)

主旨：檢送本鄉委外新開幕「民雄鄉樂齡運動館」健身房收費標準表及宣傳圖片，請協助張貼公告，並於官網轉知，鼓勵所屬踴躍使用，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、民雄鄉樂齡運動館委外營運廠商為禔姆股份有限公司，預約電話為05-2065558。
- 二、1樓健身房開放時間每日12時至21時。6月26日起正式營運，依本收費標準表計價，民雄鄉民持證明文件購買其會員卡，可享原價9折優惠。

正本：民雄鄉轄內各級學校、嘉義縣民雄鄉民代表會、本鄉各村辦公處

副本：禔姆股份有限公司、本所民政課



國立嘉義大學





健康從
水中開始!

水中適能課程

在水中動起來，更安全、更有效!

- ✓ 低衝擊
- ✓ 更安全
- ✓ 全身運動
- ✓ 所有年齡都適合

課程特色

- ✓ 在水中減少關節壓力，運動更安全
- ✓ 水的阻力增加訓練強度，效果更佳
- ✓ 促進心肺健康、增強肌力與柔軟度
- ✓ 適合各年齡層，從初學到進階皆可參加

課程時間

平日 12:00-21:00
假日 12:00-21:00

民雄鄉運動公園游泳池

多元課程



水中有氧
節奏律動，心肺提升



水中肌力
阻力訓練，肌力強化



水中伸展
放鬆舒緩，改善柔軟



水中健走
低衝擊，促進循環



兒童水中適能
培養水性，建立自信

在水中運動的好處



低衝擊·減少壓力
保護關節，運動不受傷



燃脂效果佳
消耗熱量，促進代謝



增強心肺·促進健康
提升心肺功能，增進體能



增加肌力·改善姿勢
水的阻力幫助肌力訓練



放鬆舒壓·身心愉悅
在水中運動讓身心更放鬆

適合對象



銀髮族

增強體力，延緩老化



體重控制者

安全燃脂，健康減重



復健或慢性病患者

低衝擊運動，安心復健



孕婦

舒緩不適，促進循環



兒童

培養水性，快樂學習



專業師資·安全教學
專業教練指導，依個人狀況
調整強度，安全有效!



舒適環境·完善設備
乾淨安全的游泳池環境，
讓您安心運動每一天!



小班制·貼心陪伴
小班教學照顧每位學員，
學習效果更好!



健康生活·從水開始
規律水中運動，提升生活品質，
讓健康成為習慣!

讓水成為你的運動好夥伴!

民雄鄉運動公園游泳池 & 民雄鄉樂齡運動館 陪你一起健康每一天!



民雄鄉樂齡運動館

Minxyong Township Elderly Sports Center

今晚，
練了再說！

健人

宵夜場

練完再吃，比吃完再後悔好！



活動時段

19:30

21:00



宵夜一口價

60

元/小時



宵夜等等吃



熱量先消耗！

練完再吃

比吃完再後悔好！



強化體能
提升代謝



消耗熱量
燃燒脂肪



夜間訓練
更有效率



健康生活
從今晚開始

民雄鄉樂齡運動館

陪你一起練出更好的自己！

民雄鄉樂齡運動館-全方位健身中心

多元設施 · 專業課程 · 打造更好的自己！



專業設備
多樣器材
安全有效率



多元課程
團課豐富
滿足不同需求



專業指導
教練團隊
陪你達成目標



健康生活
提升體能
享受美好生活

運動團課

多樣課程 · 滿足不同需求

有氧課程

提升心肺 · 燃脂塑身

- ZUMBA
- 飛輪有氧
- 有氧舞蹈
- 踏板有氧



肌力訓練

強化肌力 · 雕塑體態

- 肌力訓練
- TRX 懸吊訓練
- 核心訓練
- 壺鈴訓練



伸展放鬆

舒緩壓力 · 提升柔軟度

- 瑜珈
- 身體伸展
- 皮拉提斯
- 筋膜放鬆



功能訓練

提升體能 · 增進日常表現

- 體能訓練
- 敏捷訓練
- 協調訓練
- 體能循環



課程時間依實際公告為主，歡迎至櫃檯或官方平台查詢最新課表！

適合對象



想要減脂塑形者
打造理想體態



增強肌力者
提升肌力與體能



運動新手
從基礎開始安心練習



銀髮族
促進健康、延緩老化



想要舒壓放鬆者
釋放壓力、放鬆身心



專業教練團隊
專業證照 · 經驗豐富
量身規劃訓練計畫



安全安心設備
定期維護 · 環境整潔
安心運動無負擔



舒適運動環境
空間寬敞 · 設備齊全
讓運動更舒適



多元課程選擇
豐富課程 · 彈性上課
找到最適合你的運動

運動團課

專業指導

有氧訓練

重訓訓練

健身房設施



有氧訓練區

跑步機、飛輪、橢圓機、划船機等



重量訓練區

多功能重訓機、自由重量、槓片訓練等



功能訓練區

壺鈴、TRX、戰繩、敏捷梯等



伸展放鬆區

瑜珈墊、泡棉滾筒、拉筋設備等



營業時間

平日 12:00-21:00
假日 12:00-21:00



聯絡資訊

05-2065558



嘉義縣民雄鄉西安村西安路112-1號

... 開始改變，從今天開始！ ...

民雄鄉運動公園游泳池 & 民雄鄉樂齡運動館 陪你一起動出健康 · 活出精彩！

民雄鄉樂齡運動館

價目表

運動 · 健康 · 活力 · 從這裡開始！



單次入場

(全天不限時間、次數)

全票 120元

鄉民票 100元
(限民雄鄉鄉民)

優待票 80元
(限65歲以上嘉義縣縣民)



健身房套票

(體適能)

30天定期票 1,500元

學生卡 1,300元

90天定期票 4,000元



水陸聯票套票

30天定期票 3,000元

學生卡 2,500元

90天定期票 8,000元



私教課程價目表

私教課程(元/時)	費用	私教課程(元/堂)	費用
1對1	1,400元/時	12堂	16,000元 (1,333元/堂)
1對2	1,950元/時 (975元/人)	24堂	28,000元 (1,166元/堂)
1對3	2,300元/時 (766元/人)	36堂	40,000元 (1,111元/堂)



運動按摩價目表

時間	票價
60分鐘	1,500元
90分鐘	2,000元
套票(3堂)	
60分鐘	3,800元 (平均1,266元/堂)
90分鐘	5,050元 (平均1,683元/堂)



專業設備
多欄器材
安全有效率



多元課程
團課豐富
滿足不同需求



專業指導
教練團隊
陪你達成目標



健康生活
提升體能
享受美好生活



注意事項

- 本館保有收費標準調整之權利，最新價格以現場公告為準。
- 各項優惠請出示相關證明文件，恕不接受事後補件。
- 套票一經售出，恕不退費，請妥善保管並於效期內使用。
- 如有未盡事宜，請洽櫃台或來電詢問。