

中大人ㄟ運動生活(上)

category: blog

cover: pexels-andrea-piacquadio-3757376_(1).jpg

date: July 5, 2022

subtitle: 運動生活好，健康好身體！

tags: 校外, 玩樂, 運動

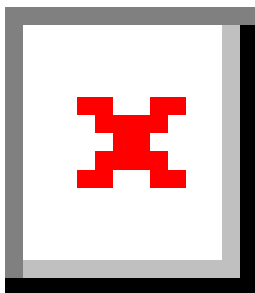
topic: 生活

前言：

升上大學，隨著時間、事情會越來越多，為了我們新鮮的肝，還有寶貴的健康身體，運動在我們的生活中是非常必要的，然而運動百百種，運動場所更是千變萬化，於是我們決定花兩篇文章的篇幅來介紹中大校園周遭的運動場所，這篇文章我們會以室內運動介紹為主。

🏆 本文摘要

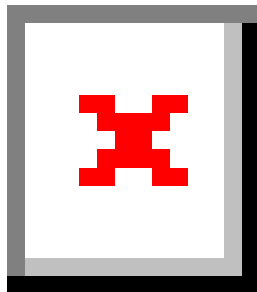
1. 健身房
2. 大魯閣壘運館
3. 保齡球
4. 撞球



健身房

中壢國民運動中心

國民運動中心，顧名思義是希望大家多多運動培養運動習慣，各個樓層都有不同的運動可以做選擇，有游泳池、健身房、攀岩場、、羽球室、、棒壘球打擊場等……喜歡嘗試不同運動的同學可以多去嘗試哦～



地址：桃園市中壢區三光路350號

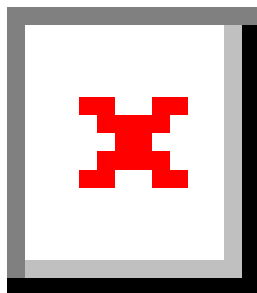
電話：03-4951930

營業時間：06:00~22:00

網址：<https://zlcsc.cyc.org.tw>

成吉思汗健身俱樂部

想必有在健身的同好，都有聽過一個名號，那就是「館長」，而中壢便有館長所經營的場館「成吉思汗健身俱樂部」，館長的場館最著稱的就是高檔器材「ELEIKO」，想要體驗強大的健身氛圍的同學可以參考看看，變成大巨巨！



地址：320桃園市中壢區環西路二段304號

電話：03 491 8665

營業時間：24hr

網址：<https://www.facebook.com/G.K.FitnessClubZhongLi/>

98健身房

位於中央後門往Costco方向的健身房有各式的運動方案可以選擇，當然也可以選擇當次入場哦～

地址：320桃園市中壢區民族路五段98巷2號

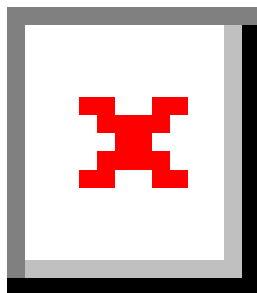
電話：03 420 6672

營業時間：08:00~22:00

網址：<https://m.facebook.com/profile.php?id=100063733393344>

World Gym

大型的連鎖健身房，館內有各式各樣的設施，有氧重訓器材，當然也有教練課程可以諮詢，想要了解更多方案可以參考官網，或親自諮詢，也許會有不同檔期的活動哦～



地址：320桃園市中壢區中山路136號

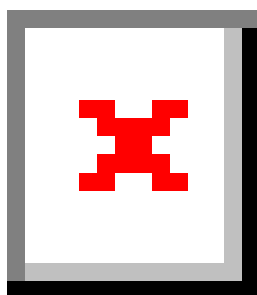
電話：03 261 2838

營業時間：06:00~00:00

網址：<https://www.worldgymtaiwan.com/locations-equipment/taoyuan-jungli>

Jack In The Gym傑克在健身

專為女性所打造的健身房，擁有各式各樣的課程，使學員能夠更有效率地達到目標的體態。



地址：320桃園市中壢區中山路536號3樓

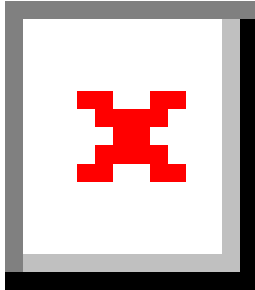
電話：03 491 2634

營業時間：09:00~22:00

網址：<https://www.facebook.com/JACKINGYM.TW/>

Curves可爾姿

近年來開始流行的燃脂運動，有各式的環狀運動，客群主要為女性，為了使女性透過規律的運動藉此透過規律的運動藉此更健康、更快樂。



地址：320桃園市中壢區三光路84號6樓

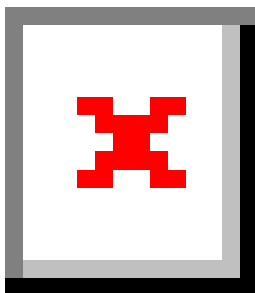
電話：03 494 3030

營業時間：320桃園市中壢區三光路84號6樓

網址：<https://www.facebook.com/Curves86/>

一起動EZDon健身學院

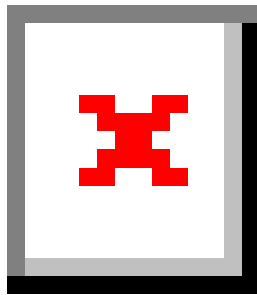
位於中壢車站附近，提供一對一的教學服務，小班制的教學，學員的狀況可以隨情況不段調整的優勢。



地址：320桃園市中壢區永樂路61號
電話：03 425 1700
營業時間：09:20~22:00
網址：<https://www.facebook.com/ezdontw2/>

大魯格壘運館

只要想到棒球的打擊訓練場，一個熟悉的名字「大魯閣」便會出現，而中壢也有一間場館，內容有各式各樣的運動項目，有棒壘球打擊場、卡丁車場、保齡球場、滑輪場等……喜歡嘗試多項運動的人可以多加嘗試呢！



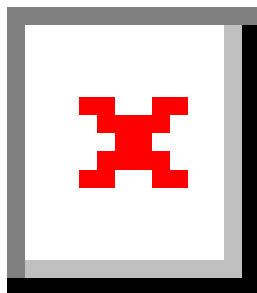
ASPOSE
Your File Format APIs

地址：桃園市中壢區三光路350號7F
電話：03 494 8148
營業時間：10: 00~22: 00
網址：<https://www.trk.com.tw/location/16>

保齡球

裕國保齡球館

在中壢市區的保齡球館，而且選修的體育課會前往「裕國保齡球館」上課，有興趣的同學可以多多關注選課系統的課程哦！



地址：320桃園市中壢區中美路二段77號

電話：03 422 2582

營業時間：09:00~02:00

網址：<https://www.facebook.com/YuGuoBowlingAlley>

撞球

鉅大撞球館

位於中大的後門附近，只要睡不著想撞一下或者就單純想撞一下，一定撞得到啦！

地址：324桃園市平鎮區中央路149巷26-1號

電話：03 420 1717

營業時間：10:00~04:00

網址：<https://m.facebook.com/profile.php?id=149796315079944>

中央鏢桿俱樂部dc.club

位於中大的宵夜街尾端，可以揪朋友一起去「撞」一下啦，在YouTuber「金針菇」和藝人「浩子」的合作影片中有介紹到，賀編推薦可以去看看！

[大前輩浩子來啦！回浩子母校「中央大學」吃道地銅板美食, 浩子推薦口袋名單 | 韓勾ㄟ金針菇](#)
[???](#)

地址：320桃園市中壢區五興路331巷42號

電話：03 420 7824

營業時間：24hr

網址：<https://dc-club.business.site>

本篇介紹中大生活周邊的室內場合為主運動就到這邊結束囉！想看更多中大周遭生活運動可以繼續前往下篇！

參考連結：

1. https://www.helpmecovid.com/tw/133785_place
2. <https://www.trk.com.tw/location/16>
3. <https://styleme.pixnet.net/post/225204145>
4. https://www.helpmecovid.com/tw/134654_curves
5. <https://vanessaxoxogal.pixnet.net/blog/post/328164040-中壢火車站旁走路6分鐘-一起動ezdon-健身學院>

繼續看下一篇吧！

上一篇

