

課程報名須知

報名方式: 適用於110年第一期

簡章 → 選定班別 → 填寫報名表 → 繳費 → 領取繳費證明單及發票

課程時間: 民國110年01月01日起至110年02月28日止, 上課 8-9 週。

報名時間: 體適能 舊生原班續報期間: 109年12月14日至109年12月20日, 新生開成報名: 109年12月21日起。
泳池 舊生原班續報期間: 109年12月21日至109年12月27日, 新生開成報名: 109年12月28日起。

報名地點: 臺北市松山運動中心一樓櫃台, 恕不接受電話辦理。
上課: 若因人數不足無法開班, 將於開課前三日依電話通知, 若未收到通知, 您可來電詢問開課狀況, 並依上課時間準時至本中心上課。
停課: 逢颱風、地震、豪雨等天災, 均依臺北市政府規定停課與否, 本中心不另行通知。遇有國定假日, 未經公告, 本中心均照常上課。
異動(轉班、保留、退費、轉讓) 每期一次, 擇一辦理。

退費規定:

- 一、人數不足未能開班者, 請持原收據及發票辦理全額退費。
- 二、退費須自申請日後全部課程一併辦理, 恕不接受個別課堂退費。
- 三、報名後如因故不克參加, 請持正本發票、繳款證明單及上課卡片辦理退費。
 1. 於開課日60日前申請者, 退還當期費用95%, 收取之5%部分超過1000元部分仍退還。
 2. 於開課日59日至開課日前申請者, 退還當期費用90%, 收取之10%部分超過1000元部分仍退還。
 3. 於開課日起第2次上課前(不含當次)申請者, 退還當期費用70%。
 4. 於開課日起第2次上課後且未逾全期1/3申請者, 退還當期費用50%。
 5. 已逾全期1/3者, 不予退還。
- 四、若有開立公司統一編號者, 跨月辦理退費時請攜帶公司統一發票章辦理。因牽涉報帳, 如未攜帶發票, 恕無法退費。
- 五、如因兵役、重大傷病、妊娠、出差等不可抗力致無法使用者, 請附相關證明文件, 於開課前辦理保留全額學費; 開卡後申請者, 退還自申請日起計算至有效日期結束之費用。

轉班規定: 請於該課程第二次上課前(不含上課當日)持收據、發票辦理, 限轉開班且未額滿的班, 並需補足轉班後剩下堂數之差額。

保留規定: 僅保留剩餘全部之堂數金額, 不可部分辦理, 無保留名額, 需於課程期限內辦理。保留最長三個月, 超過保留時間未辦理復課視同放棄, 逾期申請者不予受理。

注意事項:

- 一、報名課程前, 請先詳閱本中心報名須知及相關規定, 完成報名手續簽名後其法律效力及於報名, 報名事後不得以不知道或未了解等事由作為抗辯理由。
- 二、報名課程無法事先扣除堂數, 如中途插班須滿四堂才能享有優惠, 未滿四堂皆以單堂價格計算。
- 三、本中心課程多為團體課程, 課程非經中心特別註明, 學員因個人因素請假無法另行補課退費。
- 四、為維護報名學員權利, 本中心所有課程謝絕旁聽、試跳, 以免影響上課秩序; 嚴禁錄影照相, 以維護智慧財產權。
- 五、為確保您的運動安全, 參加課程前請務必瞭解此運動可能造成的風險及評估自身狀況是否適宜, 若有心臟病、氣喘、骨質疏鬆、高血壓、癲癇等疾病或其他傳染病者, 請於報名前告知, 以利協助您評估是否適合此項運動, 並簽閱相關必要文件如責任協議書等。
- 六、「舊生」之定義: 消費者繳費報名一整期特定課程如「預約性舞蹈課程」、「游泳課程」、「游泳私人課程」、「TRX團體班」、「飛輪團體班」, 且無辦理任何異動事宜或跨期報名者, 為該期該課程之舊生。「舊生」享有下期同時段同課程優先續報及下期同時段同課程整期9折之優惠。
- 本期舊生優惠至2020年12月31日截止, 逾期不得享此優惠方案。
- 七、本中心保有調整課程內容、師資、時段、教室之權利, 如有調整以本中心櫃檯公告為準。

預約性 CLASS 課程



課程	預約性課程	武術簡編
有氧瑜珈 專業	兒童幼兒	
上課方式	1. 於預約性課程中, 任選一種或多種課程報名 2. 僅限於參加所選擇報名之課程上課, 每週一次	
適合對象	1. 時間固定, 僅能選擇特定時段上課之民眾 2. 學習有專長之專業教練指導, 逾期則無法上課	
課程	舞蹈月卡 舞蹈季卡	團體卡 團體季卡
上課方式	1. 於每月常規團體課表中, 隨意選擇任何課程上課 2. 每次上課以堂數計算, 於後期期限內, 將所有報名之堂數使用完畢, 逾期則無法上課 3. 可選擇使用	
適合對象	1. 體能水準較好, 一次可上多堂課程之民眾 2. 學習多項舞蹈風格之民眾 3. 時間較充裕, 可隨時上課之民眾 (常態性舞蹈課表至現場或官網、臉書查詢)	

9 舊生續報 折優惠 至2020/12/31截止

星期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用	教室
一	有氧肌力	19:35-20:35	1/4-2/22 (2/15 停課)	威銘	7	1,225	1F
	STRONG	20:40-21:40		小田	7	1,225	1F
	燃脂有氧	20:05-21:05	1/5-2/23 (2/16 停課)	KAREN	7	1,225	1F
	派對有氧	18:30-19:30	1/6-2/24 (2/10停課)	岑凌赫	7	1,225	1F
四	loany 派對有氧	18:25-19:25		Jimmy	7	1,225	1F
	瘦身有氧	19:30-20:30	1/7-2/25 (2/11停課)	松達師寶	7	1,225	1F
	MV專攻班	20:30-22:00		小黑	7	1,750	1F
二	彼拉提斯	18:30-19:30	1/4-2/22 (2/15 停課)	冠冠	7	1,225	1F
	基礎瑜珈	19:00-20:00	1/5-2/23 (2/16 停課)	蕭雅倫	7	1,225	1F
	麗聲瑜珈	19:30-20:30	1/6-2/24 (2/10停課)	Janice	7	1,225	1F
三	彼拉提斯	20:30-21:30		蕭治惠	7	1,225	1F
	哈達瑜珈	20:05-21:05	1/8-2/28 (1/1、2/12停課)	Bess	7	1,750	1F
	核心肌力雕塑	19:30-20:30	1/4-2/22 (2/15 停課)	小田	7	1,225	C
一	墊上核心	20:40-21:40		AMBER	7	1,225	C
	肌力體能有氧	19:00-20:00	1/5-2/23 (2/16 停課)	宇歡	7	1,225	C
	合氣道	20:05-21:35		呂承榮	7	1,750	C
二	銀髮樂活體能有氧	9:00-10:00		AMBER	7	1,050	1F
	體適能團訓課程	19:00-20:00	1/6-2/24 (2/10停課)	小楊	7	2,450	C
	體適能團訓課程	20:05-21:05		小楊	7	2,450	C
四	動物流	18:30-19:30		小花	7	2,450	C
	散打搏擊	19:30-20:30	1/7-2/25 (2/11停課)	中華拳擊 散打搏擊教練	7	1,225	C
	UA Training 全方位體能訓練	20:30-21:30		小花	7	2,450	C
五	合氣道	20:05-21:35	1/8-2/28 (1/1、2/12停課)	呂承榮	7	1,750	C
	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	1/8-2/28 (1/1、2/12停課)	呂承榮	7	1,750	C
	我是小小射手(6-12歲)	13:00-14:00		何崇禧	5	1,750	C
三	兒童體能(7-12歲)	14:00-15:00		俊廷	5	1,750	C
	幼兒體能(3-6歲)	10:00-11:00		俊廷	5	1,750	C
	幼兒體操(3-6歲)	11:00-12:00		榕榕	5	1,750	C
六	兒童趣味舞蹈課(5歲以上)	08:00-09:00	1/9-2/16 (1/2、2/13、2/20、2/27停課)	嘉微	5	1,750	B
	幼兒彈球課(3-5歲)	09:00-10:00		嘉微	5	1,750	B
	邁步彈球課	14:00-15:00		安琪	5	1,750	B
日	親子舞蹈(3-6歲)	15:00-16:00		安琪	5	1,750	B
	親子舞蹈(6-14歲)	15:00-16:00		千瑜	5	1,750	C
	兒童空手道(6-14歲)	16:00-11:30	1/10-2/21 (1/3、2/14、2/28停課)	余俊謀	6	1,500	C

2021 新年快樂

Happy New Year

taipei.sssc@gmail.com
sssc.com.tw
www.facebook.com/TSSSC
taipei.sssc

聯運官網 FB粉絲團

#臺北市松山運動中心

SONG SHAN SPORTS CENTER

01.02 月刊

聯絡資訊/
電話/ 02-6617-6789
傳真/ 02-2579-8203
地址/ 台北市松山區敦化北路1號
營運時間/ 06:00-22:00
公益時段/ 08:00-10:00
14:00-16:00(周一-周五)

體適能 私人課程

專業教練帶領下進行完整的健身訓練從暖身運動、伸展運動、重量訓練、有氧運動、緩和運動, 讓你在訓練時減少運動傷害且詳細記錄各種數據, 幫助達到目標體態。

課程	堂數	費用	單堂體驗	使用期限
一對一	5堂	7500	1,500	5週
	10堂	12000		10週
一對二	5堂	12500	2,500	5週
	10堂	18000		10週
一對三	5堂	15000	3,000元	5週
	10堂	24000		10週
一對四	5堂	17500	3,500元	5週
	10堂	30000		10週

體適能 專業教練

- 個人運動處方規劃
- TANITA檢測說明
- 各項專業課程訓練
- 拳擊有氧課程
- TRX懸吊式系統運動
- 重量訓練課程
- 減重雕塑課程
- 核心訓練
- 空手道指導

多功能 ESCAPE 訓練課程

以漸進式的強度進行訓練, 加強肌力和身體控制能力, 課堂中會穿插爆發力, 提升心肺功能, 提高日常生活, 達到更好體態和基礎。

單堂體驗 475元

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用	教室
二	多功能肌力訓練		20:30-21:30	1/5-1/26	松達師寶	4	1,700
			20:30-21:30	2/2-2/23 (2/16停課)	松達師寶	3	1,275
三	多功能肌力訓練		18:30-19:30	1/6-1/27	俊廷	4	1,700
			18:30-19:30	2/3-2/24 (2/10停課)	俊廷	3	1,275

*報名課程以2個月為一期
報名單月無舊生優惠
低於4堂以單堂體驗計費

身體組成檢測

符合歐盟 MDD:CLASS IIa、NAWI:CLASS III 準確性驗證等級, 建立個人基本資料, 可測量體脂率、脂肪量、肌肉量、代謝年齡、體水分、基礎代謝率、內臟脂肪指數、體型評估、部位脂肪率、肌肉量平衡...等20多項。六大區塊快速判別, 並可檢視過去檢測紀錄。

項目	費用
TANITA檢測	200元

返老還童 氣功教學

06:00-07:00 動氣功: 田徑場暖身場
07:00-08:00 靜氣功: 舞蹈A教室

松山運動中心可提供貴單位:
(1) 協助泳隊訓練: 為配合區域學校發展競技體育, 本中心提供專業場地, 協助泳隊訓練, 也可以提供專業師資協助發展。
(2) 校外教學及體育課合作: 本中心可配合貴單位辦理校外教學, 提供免費場館及優惠的體驗活動。
(3) 協助舉辦比賽活動: 協助規劃執行, 提供場地配合貴單位舉辦水上賽事活動。
(4) 社團及俱樂部合作: 提供場地師資協助貴單位發展社團及俱樂部活動, 如游泳、舞蹈、跳水、慢跑等, 除了休閒健身外, 也可以訂下目標, 在專業教練指導下朝目標邁進。
(5) 學校體育課協助: 提供新穎場地, 多元化選擇的課程內容供學生選擇普通體育課, 幫助學校節省成本, 增加學生學習意願。

包班規範

- 一、適用範圍: 游泳、舞蹈、TRX及其他特殊課程包班。
- 二、包班統一由一位學員(家長)擔任負責人, 處理繳費、請假、異動等, 或經原負責人同意與本中心確認後, 由其他人代理辦理。
- 三、繳費: 每期8堂, 依人數計費, 最少須繳付最低開班人數。
*費用將依課程、場地、教練而不同。
包班場地及最低開班人數:

舞蹈離峰時段:週一至週日	TRX離峰時段:週一至週日	TRX尖峰時段:週一至週日	泳池包班
09:00-18:00	09:00-18:00	18:30-21:30	幼兒班 開班人數: 5人 成人班 每人400元/堂 每人250元/堂 每人350元/堂
12人 綜合教室	5人 綜合教室	6人 綜合教室	
其他教室 10人	TRX專區 6人	TRX專區 8人	

- 四、異動: 統一由負責人辦理, 需整班辦理異動(保留、退費、轉讓), 無法個別學員辦理; 異動規則依四聯單【報名須知-第五點】辦理。
- 五、請假: 需整班請假, 請於課程結束期限之前, 與教練另行約定其他時段補課, 逾期未補視同放棄, 恕不接受原時段延期; 如遇國定假日連假需跨週上課, 需於繳費時先行約定。
- 六、包班學員可更換學員, 中心僅統計實際上課人數。
- 七、包班親友單堂體驗請由負責人辦理。
- 八、非經特別標明, 包班課程不參與場館優惠活動, 一次繳費「二期」包班課程方可享九折之優惠。
- 九、本中心保有調整優惠、課程師資、教室及開課與否之權利, 依中心最新公告為主, 如因特殊狀況調整, 敬請見諒。

團體配合

\$ 本優惠內容不與其他優惠並用!

場地	卡類	費用	備註
游泳池	月卡	1,500	●限本人使用 ●自購買日起可使用36日曆天 ●同一天可同時使用游泳池及健身房(有效期内, 可不限次數進出) ●鯨魚月卡需經過測驗方可購買, 可使用50M泳池
	鯨魚月卡	1,800	
健身房	鯨魚季卡	4,000	●限本人使用 ●自購買日起可使用100日曆天 ●同一天可同時使用游泳池及健身房(有效期内, 可不限次數進出) ●鯨魚月卡需經過測驗方可購買, 可使用50M泳池
	月卡	1,800	●限本人使用 ●自購買日起可上10堂課, 限30日曆天

票卡資訊

25M游泳池	1.35-1.6m深	門票(元)	價格	期限	使用規定
公益時段: 65歲以上/低收入戶 每日上午8-10點 週一至五 下午2-4點 不含寒暑假、國定假日 皆不憑證件免費使用 游泳池及健身房 其餘時段憑證可享受半價優惠	全票 110元/次 學生票 80元/次	優待票 兒童票 55元/次 銀髮族 50元/次 陪同票 80元/次	親子套票 160元/次	當天	學生需出示學生證
					銀髮為65歲以上, 須出示證件
					陪同票, 不可使用設施
					一位家長一位(4-12歲)兒童一同購票入場, 不與其他優惠合併使用
泳池清場時段: 每日上午10:00-10:30 為泳池清場時間, 嚴禁入場 如需再進場, 請重新購票 本中心禁止使用 游泳圈等相關浮具	游泳月卡 1,500元 每日只要42元	游泳季卡 3,500元 每日只要35元	游泳月卡 160元/次	36天	游泳兒童課程、密集班 課程陪同票 55元/人
					游泳月卡 1,500元 每日只要42元
					游泳季卡 3,500元 每日只要35元
					游泳月卡 160元/次
50M深水池	2.6-5m深	全票 150元/次 學生票 110元/次 優待票 80元/次 身心障礙票 40元/次 深水鯨魚月卡 1,800元 深水鯨魚季卡 4,000元 回數票 30張 3,450元	優惠 6個月	36天	不限本人使用 健身房或泳池可擇一使用1次 逾期補差額使用泳池, 健身房逾期只能使用2小時
					不限本人使用
					健身房、25M游泳池設施, 限本人使用
					付款日起算36天
開放時段: 早上6:00-8:00及晚上18:00-21:00 使用資格: 須通過深水鯨魚測驗, 費用200元/次 (含合格證、保險費及當次免費入場) 測驗時間: 早上7:00及晚上20:00 (僅提早10分鐘於50M泳池報到) 初次購卡時, 合格者憑適合合格者之發票 即可抵扣200元 持25M游泳池回數票者, 憑深水鯨魚證, 補足50M入場價格之差額後, 即可使用	全票 150元/次 學生票 110元/次 優待票 80元/次 身心障礙票 40元/次 深水鯨魚月卡 1,800元 深水鯨魚季卡 4,000元 回數票 30張 3,450元	優惠 6個月	36天	含25M游泳池設施	
				需出示學生證, 含25M游泳池設施	
				65歲以上, 需出示證件, 含25M游泳池設施	
				須出示相關證件, 才能使用	

地下停車場

自2018年1月1日起, 凡購買運動月、季卡或健身月卡須簽訂《定型化契約》; 滿16歲以上未滿20歲須法定代理人/監護人同意並簽名。

停車場收費	40元/時
-------	-------

「區」里民優惠

- 松山區民單次入場, 25M游泳池全票及學生票皆享9折優惠, 須出示證件
- 周邊里民游泳月卡9折優惠(原價1,500元, 優惠價1,350元)其他價格與一般民眾相同
- 身心障礙者及其1位陪同者可享全免費使用25M游泳池、健身房(陪同者須同時入場)
- 復健班、中區民

依健童兒童及少年福利與權益保障法第51條規定, 6歲以下兒童需由父母、監護人或其他實際照顧兒童之人陪同。(陪同者無論是否使用設施, 皆需依本中心收費標準收費。)

TRX TOTAL BODY Resistance Exercise 訓練課程

源自美國海豹部隊體能訓練概念，將身體局部懸吊來做運動，因為繩索的不穩定性，迫使身體局部肌肉更專注鍛鍊，可增強肌力、訓練平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度，利用動作編排的不同，也可做有氧運動。

飛輪 SPINNING BIKE 訓練課程

飛輪課程為簡單的有氧運動之一，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，配合快慢不同元素的音樂就能幫助您在短時間內燃燒大量脂肪。主要鍛鍊下半身肌群，能雕塑也能增強心肺功能及身體核心肌群的訓練，對身體的協調性及平衡感也會有顯著的改善。

游泳 SWIMMING 學校



游泳 swimming coach 專業師資

團體包班	堂數	費用	單堂體驗費用	使用期限		
TRX團體班 (60分鐘堂)	8堂	3,000元	425元	不補課		
團體包班5人滿8人滿班(18:00-20:30泳時段, 6人滿班)預約制						
歡迎來電查詢及預約課程02-6617-6789轉301-302。開班後固定上課時間，恕不補堂						
星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室
一	TRX團體班	09:00-09:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	子份	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	小楊	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	18:30-19:30	小楊	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	子份	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	楊樺	TRX區	3	1,125
	TRX團體班	18:30-19:30	小楊	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:30-20:30	千輝	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	09:00-09:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	楊樺	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55	松運師資	TRX區		
	TRX團體班	13:10-14:10	音鈺	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30	楊樺	TRX區	4	1,500
	TRX團體班	19:				