適用於110年第二期 第一次上課前憑繳費證明單

民國110年03月01日起至110年04月30日止,上課 8-9 週

級名時間。體道能舊生原班續報期間:110年02月08日至110年02月21日,新生開放報名:110年02月22日起。 泳池 舊生原班續報期間:110年02月08日至110年02月21日,新生開放報名:110年02月22日起

臺北市松山運動中心一樓櫃台,恕不接受電話辦理

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。

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。

- 人數不足未能開班者,請持原收據及發票辦理全額很費。
- 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。
- 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。
- 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。
 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. 日谕全期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 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
- 退還全額學費;開卡後辦理者,退還自申請日起計算至有效日期結束之費用

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。

Y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

- ·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人 報名人事後不得以不知道或未了解等事由作為抗辯理由。
- ·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 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將無法另行補課退費。 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
- 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。
- 本期舊生優惠於當期課程之上個月截止,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。

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	1 500 53		1
—— 张计 ——	5堂	7500	1 500	5週 10週 5週 10週 5週 10週	
到	10堂	12000	1,300		
#1 —	5堂	12500	2 500	10週 5週 10週 5週 10週	
一到	10堂	18000	2,300		
\\ \	5堂	15000	2.000=	5週 10週 5週 10週	
一到二	10堂	24000	3,000 76	10週	
—— ₩ 1 IIII	5堂	17500	2 500=	5週	
一到四	10堂	30000	5,5007L	10週	,
	課程 一對一 一對二 一對三 一對四	一對一 5堂 10堂 一對二 5堂 10堂 5堂 10堂 5堂 5堂	一對一 5堂 7500 10堂 12000 一對二 5堂 12500 10堂 18000 一對三 5堂 15000 10堂 24000 一對四 5堂 17500	一對一 5堂 7500 1,500 10堂 12000 1,500 一對二 5堂 12500 2,500 10堂 18000 3,000元 一對二 5堂 17500 3,500元	一對一 5堂 7500 1,500 5週 10堂 12000 1,500 10週 一對二 5堂 12500 2,500 5週 10堂 18000 3,000元 5週 10堂 24000 3,000元 5週 一對四 5堂 17500 3,500元 5週



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

1712	110	71 1 1							量堂體驗		11-20 1XXXX		
	星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用	教室	55元		符合歐盟 MDD:CLASS IIa、		
		午間 肌 力訓練	12:30-13:30	3/2-3/30	松運師資	5	2,125		14.		NAWI:CLASS III準確性		
	_		12:30-13:30	4/6-4/27	松運 師資	4	1,700		Sign (1	驗證等級,建立個人基本資 ,可測量體脂率、脂肪量、		
	_	多功能 肌力訓練	20:30-21:30	3/2-3/30	松運 師資	5	2,125			<u>k</u>	肌肉量、代謝年齡、體水分、		
			20:30-21:30	4/6-4/27	松運 師資	4	1,700	ESCAPE區域			基礎代謝率、內臟脂肪指數、		
		午間 肌	12:30-13:30	3/3-3/31	松運師資	5	2,125	E3CAFEEDS,			體型評估、部位脂肪率、 肌肉量平衡···等20多項。		
	=	力訓練	12:30-13:30	4/7-4/28	松運師資	4	1,700				六大區塊快速判別,		
	=	多功能 肌力訓練	18:30-19:30	3/3-3/31	俊廷	5	2,125	/			並可檢視過去檢測紀錄。		
			18:30-19:30	4/7-4/28	俊廷	4	1,700	á	, p		項目費用		

*報名課程以2個月為一期,報名單月無舊生優惠低於4堂以單堂體驗計算 *午間肌力訓練報名兩個月特價88折(優惠於當期課程之上個月截止)



至一樓櫃台製上課證







於當期課程之上個月截止

體適能

專業教練

組成檢測

TANITA檢測 200元

於每月常能舞蹈課表中,隨意選擇任何課程 每次上課以扣堂數計算,於優惠期間內。 舒所有購買之堂數使用完畢,逾期補足差額

j可繼續使用 . 體能水準較好,一次可上多堂課程之民眾









- 適用範圍:游泳、舞蹈、TRX及其他特殊課程包班。
- 包研統—中一位學昌(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。

§ 本優惠內容不與其他優惠並用

●同一天可同時使用游泳池及健身房(有效期限內

●鯨魚月卡需經過測驗方可購買,可使用50M泳池

●鯨魚月卡需經過測驗方可購買,可使用50M泳池

●自購買日起可使用100日曆天 4,000 ●同一天可同時使用游泳池及健身房(有效期限內

1,800 ●限本人使用 ●自購買日起可上10堂課,限30日曆天

1,500 ●限本人使用 ●自購買日起可使用36日曆天

●限本人使用

可不限次數進出)

- 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	00 TIT AL.	每人400元/堂
	12人	綜合教室	5人	綜合教室	6人	兒童班	開班人數:	每人250元/堂
其他教室	10人	TRX專區	6人	TRX專區	8人	成人班	5/	每人350元/堂

- 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。
- 、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 雲於繳費時先行約定。
- 包班學員可更換學員,中心僅統計實際上課人數
- 包班親友單堂體驗請由負責人辦理。
- 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
- 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

游泳池 月卡

健身房

舞蹈





• 減重雕塑課程

• TRX懸吊式系統運動 • 核心訓練

06:00-07:00 動氣功:田徑場暖身場

· 個人運動處方規劃 · 拳擊有氧課程

各項專業課程訓練重量訓練課程





游泳池課程 第一次游泳團體課程95折優惠 團體包班課程

(舞蹈、TRX、游泳課程) 若要特別依照時間與需求來安排 老師授課開班,可另洽。

松山運動中心可提供貴單位: 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 **重** 重 監 所 資 協 由 登 展 。

月卡

月卡

鲈鱼

- 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,提供免費導覽及優惠的體驗活動 <mark>為助舉辦比賽活動:協助規劃執行,提供場地配合貴單位舉辦水上賽事活動</mark>
- 等,除了休閒健身外,也可以訂下目標,在專業教練教導下朝目標邁進。 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修普通體育課,幫助學校節省 成本,增加學生學習意願。

更多優惠資訊請洽 02-6617-6789轉215

計團及但變部合作:提供場地師資協助貴單位發展計團及但變部活動,如游泳、舞蹈、跳水、慢路

talpel.sssc@qmall.com

talbelisssc

sssc.com.tw

www.facebook.com/ TSSSC









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)



學生需出示學生證 學生票 80元/次 12歲兒童,未滿4歲免費, 須出示健保卡 優待票 銀髮為65歲以上,須出示證件 陪同票 80元/次 當天 親子套票 160元/次 課程 55元/人

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 皆可憑證件免費使用 游泳池及健身房 其餘時段憑證可享半價優惠 泳池清場時段: 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 特價900元 (原價1,100元)

36天 贈健身房限本人,付款日起算36天 初辦自備悠遊卡可享95 100天 贈健身房限本人,付款日起算100天 優惠恕不重複 優惠

· 健身房或泳池可擇一使用1次 6個月

· 逾期補差額使用泳池,健身房逾期只能使用2小時

優惠 6個月 不限本人使用,逾期補差價即可使用

含25M游泳池設施 需出示學生證,含25M游泳池設施 當天 65歲以上,需出示證件,含25M游泳池設 全票 150元/次 學生票 110元/次 開放時段: (非溫水游) 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 須出示相關證件、才能使用 須通過深水鯨魚測驗,與身心障礙者一同入場 変水陰同霊 深水鯨魚 1,800元 每日只要50元 36天 贈健身房、25M游泳池設施,限本人使用 付款日起算36天 請提早10分鐘於50M泳池報到 初次購卡時,合格者憑蓋合格章之發票 月卡 100天 贈健身房、25M游泳池設施,限本人使用付款日起算100天 季卡 持25M游泳回數票者.憑深水鯨魚證. 補足50M單次入場價格之差額後即可使用 回數票

3,450元

30張

注意事項 なる。 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑等運動 課程.請自備瑜珈塾 票券僅限用於(常態性)課程 (預約性)課程需另行購買 進入教室請換穿乾淨運動鞋 經八教至明疾分轮存進制程 揪團卡採認卡不認人,遺失需帶證件 及購買收據三聯單 辦理停卡並自行妥善保管,避免遺失

舞蹈獨享卡

舞限卡30堂

高六 限19級人工人場前等官運動の後帯でした人場 30天 限本人付款日起第30天 限本人付款日起第30天 限本人付款日起第10天 規本人付款日起第10天 原本人付款日起第10天 原本人付款日起第10天 不開本人可分下使用 180天 付款日起第10天 付款日起第10天 使用開新股數卡每据卡須條值最少10堂) 付款日起第180天追開報堂補50元差額使用 剩餘堂數 舞蹈月卡 1.800元/10堂 3,750元/25堂 30天 限18:00前之常態課程。亦可使用健身房及25M游泳池。限本人使用, 卡類逾期不得使用 200元/堂 當天

停車場收費 40元/時 自2018年1月1日起,凡購買運動月

須簽寫【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 '區、里民優惠

松山區民眾單次入場。25M游泳池全東及學生票皆享9折優惠須出示證件 周邊里里民**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位陪同者可享全天免費使用25M游泳池、健身房<mark>(隋宵者須同時入場</mark>)

(陪同者無論是否使用設施,皆需依本中心收費標準收費。)

依據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。

TOTAL BODY

TRX開贈班 09:00-09:55

"RX團體班 13:10-14:10

"RX團體班 20:30-21:30

'RX團體研 11:00-11:55

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 19:30-20:30

RX團體班 09:00-09:55

RX團體班 13:10-14:10

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 11:00-11:55

RX團體班 18:30-19:30

"RX團體班 19:30-20:30

×團體班 09:00-09:5

RX團體班 10:00-10:55

RX團體班 11:00-11:55

"RX團體班 13:10-14:10

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 19:30-20:30

RX團體班 20:30-21:30

TRX團體班 18:30-19:30

RX團體班 20:30-21:30

TRX團體班 09:00-09:55

RX團體班 10:00-10:55

RX團體班 11:00-11:55

RX團體班 13:10-14:10

RX團體班 19:30-20:3

×團體班 20:30-21:3

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 20:30-21:30

RX團體班 09:00-09:55

RX團體班 10:00-10:55

RX團體班 11:00-11:55

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 19:30-20:30

RX剛爾班 12:00-13:00

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 20:30-21:30

RX剛體班 19:30-20:30

RX團體班 09:00-09:55

RX團體班 11:00-11:55

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 19:30-20:30

RX團體班 20:30-21:30

RX團體班 13:10-14:10

TRX團體班 18:30-19:30

TRX剛體班 20:30-21:30

RX團體班 19:30-20:3

"RX團體班 20:30-21:30 3/3-3/31

'RX團體班 18:30-19:30 4/6-4/27

"RX團體班 19:30-20:30 4/12-4/26

RX團體班 19:30-20:30 3/8-3/29

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

py開酬将 12·10-13·10

RX開開班 13:10-14:10

RX開開班 18:30-19:30

RX開開班 19:30-20:30

RX開開班 20:30-21:30

RX團體班 19:30-20:30

RX團體班 20:30-21:30

RX團體班 09:00-09:55

RX團體班 10:00-10:55

RX團體班 11:00-11:55

RX團體班 12:10-13:10

RX團體班 20

RX團體班 13:10-14:10

RX開贈班 19:30-20:30

RX開閉研 20:30-21:30

RX開贈班 12:10-13:10

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 19:30-20:30

RX團體班 20:30-21:30

RX團體班 11:00-11:55

RX團體班 13:10-14:10

RX團體班 19:30-20:30

RX團體班 11:00-11:55

RX開體研 18-30_19-30

RX團體班 19:30-20:30

RX團體班 20:30-21:30

RX團體班 09:00-10:00

RX開輸班 10:00-11:00

RX團體班 11:00-11:55

RX團體班 18:30-19:30

RX團體班 19:30-20:30

FRX團體班 18:00-19:00 4/11-4/25 (4/4停課)

诗間客製化

TRX團體班 19:00-20:00

RX團體班 13:10-14:10 3/6-3/27 棒棒

RX團體班 13:10-14:10 4/10-4/24 棒棒 (4/3停課)

,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。

不補課

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

ESCAPE區

TRX區

TRX區

TRX區

ESCAPE區

ESCAPE

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

ESCAPE區

ESCAPE區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

ESCAPE區

ESCAPE區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

ESCAPE區

ESCAPE區

TRX區

TRX區

TRX區

TRX區

ESCAPE區

14,800元//

9,800元//

7,500元/人

以上課程費用皆含2.900元證照費、國際線上教材、裝備使用費及保險

松運師資

育銓

子佾

棒棒

松運師資

棒棒

松運師資

松運師資

育銓

子佾

棒棒

松運師資

松運師資

棒棒

松運師資

音鈴

棒棒

千曄

育銓

棒棒

千曄

棒棒

棒棒

松運師資

育銓

棒棒

千曄

育銓

棒棒

千曄

育銓

Ashley

子佾

子佾

松運師資

松運師資

子佾

育銓

子佾

松運師資

松運師資

松運師資

子佾

班別(人數)

SPINNING BIKE

TRXE

TRXE

TRXE

TRXE

TRXE

TRXE

ESCAPE

ESCAPE

TRXE

ESCAPE

ESCAPE

ESCAPE

TRXE

棒棒

音鈴

音鈴

子佾

松運師資

棒棒

棒棒

松運師資

棒棒

松運師資

棒棒

棒棒

松蓮価資

子佾

松運師資

千曄

棒棒

松運師資

棒棒

棒棒

俊廷

育銓

松運師資

育銓

松運師資

俊廷

EVA

育銓

松運師資

育銓

松運師資

小愛

松運師資

長霖

長霖

(4/2/亭課) 松蓮師資

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。

		1000000	0.00	-			-	費用	
	類別	課程名稱	王期	時間 18:30-19:20 19:30-20:20	上課日期	老師	空数		
	堂 /	単堂體驗	- 五	19:30-20:20 20:30-21:20	-	松運師資		元/堂	
	包 班	包班5-20人		採預約制			坊 15	一堂 ī元/人	
		激瘦飛輪		11:20-12:10		松運師資		600	
		減肥剛塑飛輪		18:30-19:20	3/8-3/29 (3/1	QQ	4	800	
		燃脂塑身飛輪		19:30-20:20	停課)	Kenny	-	800	
8		瘦身飛輪		20:30-21:20		Kenny		800	A =
		激瘦飛輪		11:20-12:10		松運師資		450	
		減肥剛塑飛輪		18:30-19:20	4/12-4/26 (4/5	QQ	3	600	V 400
		燃脂塑身飛輪		19:30-20:20	停課)	Kenny	3	600	/ 488
		瘦身飛輪		20:30-21:20		Kenny		600	
		輕鬆美體飛輪		09:00-09:50		松運師資		750	
		減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		750	
		樂活飛輪		11:20-12:10	3/2-3/30	松運師資	5	750	1
		紓壓飛輪		18:30-19:20		JERRY		1,000	
b		瘦身飛輪	_	19:30-20:20		JERRY		1,000	
		入門飛輪		20:30-21:20		JERRY		1,000	
		輕鬆美體飛輪		09:00-09:50		松運師資		600	
M		減肥剛塑飛輪		10:00-10:50	4/6-4/27	松運師資		600	1
/6		樂活飛輪		11:20-12:10		松運師資	4	600	100
ď		紓壓飛輪		18:30-19:20		JERRY		800	A Photo
51		瘦身飛輪		19:30-20:20		JERRY		800	T M
맻		入門飛輪		20:30-21:20		JERRY		800	
		活力飛輪		11:20-12:10		松運師資		750	
d		瘦身飛輪		12:20-13:10		IAN		1,000	lib oat and
		樂活飛輪	Ξ	18:30-19:20	3/3-3/31	柏安	5	1,000	
4		型身飛輪		19:30-20:20		Yuna		1,000	
A		舒壓飛輪 活力飛輪		20:30-21:20		Yuna 松運師資		1,000	4 May 1880
1		酒刀飛輪 瘦身飛輪		12:20-13:10		松連即資 IAN		800	+ Married +
4	飛	授身刑職 樂活刑輪		18:30-19:20	4/7-4/28	柏安	4	800	100
	飛輪課程	型身飛輪		19:30-20:20		Yuna	7	800	
4	程	全 牙形輪 舒壓飛輪		20:30-21:20		Yuna		800	1
2		燃脂塑身飛輪		09:00-09:50		松運師資		600	1/4
ð		激瘦飛輪		18:30-19:20		侯冠永		800	
		爆汗飛輪		19:30-20:20	3/4-3/25	TERRY	4	800	
		樂活飛輪		20:30-21:20		TERRY		800	1
16		燃脂塑身飛輪	四	09:00-09:50		松運師資		750	70
		激瘦飛輪		18:30-19:20		侯冠丞		1,000	\ A
		爆汗飛輪		19:30-20:20	4/1-4/29	TERRY	5	1,000	V
		樂活飛輪		20:30-21:20		TERRY		1,000	100000
		樂活飛輪		16:00-16:50		MAGGIE		600	
		入門飛輪		18:30-19:20	3/5-3/26	WINNIE	4	800	
		活力飛輪		19:30-20:20	3/0-3/20	WINNIE	4	800	1000
		燃脂飛輪	五	20:30-21:20		強納生		800	
		樂活飛輪	т.	16:00-16:50		MAGGIE		600	
		入門飛輪		18:30-19:20	4/9-4/30 (4/2	WINNIE	4		TD
		活力飛輪		19:30-20:20	停課)	WINNIE	7	800	
		燃脂飛輪		20:30-21:20		強納生			報名
		輕鬆美體飛輪		09:00-09:50		CK			胡夕
		減肥雕塑飛輪		10:00-10:50	3/6-3/27	松運師資	4	800	/II t/
		樂活飛輪		13:30-14:30		松運師資			(低於
		瘦身飛輪	六	15:00-15:50		松運師資			
		輕鬆美體飛輪		09:00-09:50		CK			1
		減肥雕塑飛輪		10:00-10:50	4/10-4/24 (4/3 停課)	松運師資	3	600	14
		樂活飛輪		13:30-14:30	13"(04)	松運師資			/
		瘦身飛輪		15:00-15:50		松運師資			() () () ()

SWIMMING

h兒研3-6歲.

童班7-15歲、 人班16歲以上 」。 以上開班5人滿班) 以上開班12人滿班 以上開班10人滿班

族泳課程請假最晚須於上課前—天完成. 並限同級數且已開班未額滿之班級 兒班、特訓班、午間成人班及包班

初級



9:00-20:00

9:00-20:00

8-00_19-00

8:00-19:0

8:00-19:00

8.00-19.00

2:30-13:30

3/7-4/25

3/7-4/25

3/2-3/30



高級

中級

高級

中級

高級

中級

1,750

1,750

2,250

						_
さいつい	/\4R				h	類別
游泳		. ree 1			-	
初級: #	無基礎到 具					
		羽氣、オ				
-L/77 6		漂浮及部				
屮級: 身	具備蹬牆湯			打水、	-	
		換氣3次			2	
₹4R . E	(川工) 13. 開構游泳2:	漂浮打才				幼兒
同版: 5		M/揆米(3. 、基本化				班
* 10回かる	(水小) 容延伸以自					
	子延中以E 禁住以消票		DZIBE/J.	何里心,		
	^{宗能以曰羽} 游泳教學誤		≢ilia⊊+πi	hh##£83	а	
	けが飲予は 音養學生量					
	□艮子王子 R.的能力。	-6 m //	GY, DEC.	3.工川		
270 17400	_00130750					
	陪同收					幼兒
	下小朋友參				N	類別
	易,家長可			惠購買。	S	
	3學生一位		享			
半價優	>惠(55)	元)			٥	
陪同二名	3學生一位	[家長可]	免費入	場。		
	(3-6歲):				-	
	長陪同可免	費入場				
個別班的						兒
	位家長可!					童
	位家長可					星
	位家長可		Ď			空班
	場額外,					
一位半位	賈優惠 (55)	兀)				
注意:	事項					
	费田句今	門票. 創	練費.	保險。		

1		1		10000000000000000000000000000000000000	建	· 長期 日期	於	當	期課	程之上個	月截止(優	惠不包含原	攻人	十間]划:	i)
見童班	E 單堂體	驗費用:300万	Ū.	近	孙	課程	0	1)	洲		-4			H-PF	TIP	T
	日	15:00-16:00	3/7-4/25 (4/4停)	初、中、高級	7	1,750	()	J.			*	2		3	77
_	В	10:40-11:40	3/7-4/25 (4/4停)	初、中、高級	7	1,750			>	4			5			包班
假日班	六	19:30-20:30	3/6-4/24 (4/3停)	初、中、高級	7	1,750			8	2					J	
見童	$\dot{\uparrow}$	15:00-16:00	3/6-4/24 (4/3停)	初、中、高級	7	1,750		成人	三 星空班單	19:30-20:30 堂體驗費用:4	3/3-4/28 400元	高級	9	3,150		
	六	10:40-1140	(4/3停)	初、中、高級	7	1,750	1		二、四	19:30-20:30	4/14/29	高級	9	3,150		別班
類別	星期	時間	上課日期 3/6-4/24	級別	堂數	費用			二、四	19:30-20:30	3/2-3/30	高級	9	3,150	3	個
	二、四	19:30-20:30	4/14/29	高級	9	2,250	7	班	Ξ	19:30-20:30	3/3-4/28	中級	9	3,150	5	
	二、四	19:30-20:30	3/2-3/30	高級	9	2,250		星空	二、四	19:30-20:30	4/14/29	中級	9	3,150		
	- · Ξ	19:30-20:30	4/7-4/28	高級	7	1,750	\	成人	二、四	19:30-20:30	3/2-3/30	中級	9	3,150		課後
	- · Ξ	19:30-20:30	3/8-3/31	高級	9	2,250			Ξ	19:30-20:30	3/3-4/28	初級	9	3,150		班
~4	二、四	19:30-20:30	4/14/29	中級	9	2,250			二、四	19:30-20:30	4/14/29	初級	9	3,150		訓
空班	二、四	19:30-20:30	3/2-3/30	中級	9	2,250			二、四	19:30-20:30	3/2-3/30	初級	9	3,150	g	後泳
童星	- \ Ξ	19:30-20:30	4/7-4/28	中級	7	1,750		成人 類別	午間班單 星期	堂體驗費用:2 時間	260元 上課日期	級別	堂數	費用	ď	課
兒	- \ Ξ	19:30-20:30	3/8-3/31	中級	9	2,250	-		Ξ	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890		類另
	二、四	19:30-20:30	4/1-4/29	初級	9	2,250			Ξ	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890		深力
	二、四	19:30-20:30	3/2-3/30	初級	9	2,250			Ξ	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890		
ı	- · <u>=</u>	19:30-20:30	4/7-4/28	初級	7	1,750	1		二、四	12:30-13:30	4/14/29	高級	9	1,890	4	
290/35	- v E	19:30-20:30	3/8-3/31	初級	9	2,250			二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890		
幼兒班	王單堂體 星期	驗費用: 450元		級別	堂敦	費用	3		二、四		4/14/29	中級	9	1,890	•	
	B	10:40-11:40	3/7-4/25 (4/4傳)	初級	7	2,800		班	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890		
ŀ	В	09:00-10:00	3/7-4/25 (4/4/8)	初級	7	2,800	1	午間	二、四	12:30-13:30	4/14/29	初級	9	1,890		訓班
ı	六	14:00-15:00	3/6-4/24 (4/3件)	初級	7	2,800		成人	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890	-	特
wī.	六	10:40-11:40	3/6-4/24 (4/3(*)	初級	7	2,800			- \ \overline{\pi}	12:30-13:30	4/9-4/30	高級	7	1,470		深水
見班	六	09:00-10:00	3/6-4/24 (4/3停)	初級	7	2,800			- \ ±	12:30-13:30	3/5-3/29	高級	8	1,680		
幼	五	19:30-20:30	3/5-3/30 (4/2停)	初級	8	3,200			- \ ±	12:30-13:30	4/9-4/30	中級	7	1,470		
	Ħ	09:00-10:00	3/5-3/30 (4/2停)	初級	8	3,200	7		- \ \bar{\pi}	12:30-13:30	3/5-3/29	中級	8	1,680		
	=	19:30-20:30	3/3-4/28	初級	9	3,600			- · ±	12:30-13:30	4/9-4/30	初級	7	1,470	5	

				批						
	9	1,890		2/1	二、四	12:30-13:30	4/14/29	中級	9	2,250
	9	1,890			Ξ	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	2,250
	9	1,890			二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	2,250
	9	1,890	Ę		二、四	12:30-13:30	4/14/29	高級	9	2,250
	9	1,890	Ų		Ξ	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	2,250
	9	1,890		355 -JV I	###	堂體驗費用:	200=			
-	_			類別	星期	主腹歌眞用 時間	上課日期	級別	堂數	費用
	9	1,890	3	AA733	Ξ	14:30-15:30	3/3-4/28	初、中級	9	2,250
П	堂數	費用		課			7. 7			,
	9	3,150		後泳	Ξ	16:30-17:30	3/3-4/28	初、中級	9	2,250
	9	3,150	-	訓	五	14:30-15:30	3/5-3/30 (4/2停)	初、中級	8	2,000
	9	3,150		班	五	16:30-17:30	3/5-3/30 (4/2停)	初、中級	8	2,000
	9	3,150		#⊞ %£ :	SC SHILLI PAR	堂體驗費用::				
	9	3.150		体 技		至腹歌其用 別	費用	單堂體驗1hr.	ŧ	羞註
	9	3,150				M 一對一	10.000元	1,200元		明10堂
	9	3,150			_		.,	,		サ10室 7上完課程)
+	_				251	M 一對二	15,000元	1,800元		用50M深
	9	3,150		個	251	M 一對三	18,000元	2,100元		水池
	9	3,150		別		班別	費用	單堂體驗1hr.	ŧ	
	9	3.150		班	501	M 一對一	12,000元	1,400元		明10堂
_	_	0,200			501	M ─對二	17,000元	2,000元		9上完課程) · 50M皆
					501	M 一對三	20,000元	2,300元		使用
					班	別	費用	備記	ŧ _	
						見包班	3,200 / 人	一期8堂·最低朝	3夕人1	8 55人。
				包		童包班	2,000 / 人	自行找齊學員		
	8			班		人包班	2,800 / 人	(連續報名兩期可		
					Ä	水包班	2,800 / 人			/
		-X					-			
			-						- 5	

水球 WATER POLO CLUB 俱樂部

逾期未補課, 視同放棄。

你的孩子還在無聊的學游泳嗎? 【快來加入水球訓練的行列吧! 透過水中玩球的方式來學習游泳 甚至更多水中的高超技巧 水球運動絕對讓你愛不釋手!





	課程	日期	時間	費用	參加標準
	平日水球特訓班	每周三	18:30-20:00	300元/次	需参加說明會且 須有會員卡才可 報名課程 (說明會時間依台灣水 球俱樂部粉絲專業公
	(5人開班)	毎問五	18:30-20:00	300元/次	告為主)
	兒童水球班 12歲以下 (5人開班) 成人水球班 18歲以上 (5人開班)	每週六 每週日	16:30-18:00 15:00-18:00	兒童班: 300元/次	
	成人水球菁英班 18歳以上 (5人開班)	每週六 每週日	12:00-14:00	成人班:300元/次	
	青年水球菁英班 12-18歳 (5人開班)	每週六 每週日	12:00-14:00	青年班:300元/次	
-	青年水球班 12-18歳	每週六 每週日	16:30-18:00 15:00-18:00	青年班:300元/灾	
	水球說明會	週日 (依俱樂部粉絲團公布 為主)	15:00-16:30	單次體驗:300元	
	聯絡方式/e-mail	: taiwanwaterpo	olosssc@gmail.c	om	

水中

運動者在水中,身體保持垂直姿勢,頭部出水狀態的水中運動方式, 在過程中將舞蹈的基本動作如走、跑、跳躍等動作,配上輕快或緩和 的音樂,加上水中運動能減少運動傷害所進行,針對改善體適能的運動

13-	I-V DUE	3来,加工小	十注到形/以少注到	/杨古//连1J / 亚田	1以普 短 迎 化
		週— 週三	時間	堂數	費用
	水中有氧 課程			3月(週一)4堂 4月(週一)3堂 (3/1停、4/5)	\$2,450
三-四月			19:30-20:20	3月(週一)4堂 4月(週一)3堂 (3/1停、4/5)	\$2,450
			20 20 21 20	3月(週一)5堂 4月(週一)4堂	\$3,150
			20:30-21:20	3月(週一)5堂 4月(週一)4堂	\$3,150
. 00 M 94 EA	100 = 134			·	

*單堂體驗400元/堂 *課程恕不補課, 缺課部分出示上課證至泳池櫃台登記使用25M泳池 使用期限為課程下期或下個月前兩週使用完畢 課程詳情內容請洽02-6617-6789分機211

自由潛水

證照班 體驗浮潛.. 再也不能滿足想 探險海洋的你 跟魚一樣自由 自在得在大海中 悠遊加入自由 潛水的行列,

基礎證照班等你來

不論你會不會 游泳 自由潛水BASIC

卜午6:00-8:00 晚上18:00-21:00

深水鯨魚測驗 Swimming Test

14:00-14:50

3/7-3/28

塑身飛輪

樂活飛輪

深水泳池開放時間

課程以2個月為一期

測驗費用:200元/次

使用泳池內各項設施 合格者可折抵鯨魚月季卡乙次 補卡費50元(不含入場費用)



俱樂部

團體體驗課程		60分種/室 (限跳水)	採預約制	15人以上開班	1	200元/第	
	預約課程		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	3/4-4/29		9	4,500
		週日 10:00-12:00 (彈簧床+跳水)	3/7-4/25		9	4,000	
兒童跳水 (7-15)		週日 13:00-15:00 (彈簧床+跳水)	3/7-4/25	一期以8堂為原則 成人4500元 兒童4000元	9	4,500	
		週日 15:00-17:00 (彈簧床+跳水)	3/7-4/25	每班8人以上開課· 13滿班·報名額滿為止	9	4,500	
成人跳水 (16歳以上)		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	3/4-4/29		9	5,063	

若未滿18歲欲報名者‧需家長監護人同意 跳水單堂體驗:700元/堂 上課採預約制·歡迎企業、團體及學校包班

預約專線:0905-189-175 -毎期課程可請假2次(可補課2次或續報折抵下期課程2堂擇一)缺課3次視同放棄・如未續報・每期課程前2週為補課週 · 需上課前一天登記已開班未額滿之班級



費用 泡泡球 松運師資 250元/堂 獨木舟 體驗班 採預約制 6-12人

§除以上課程時段,可來電預約彈性調整上課時間 (02)6617-6789轉204