

課程報名須知

報名方式: 簡章 → 選定班別 → 填寫報名表 → 繳費 → 領取繳費證明單及發票 → 第一次上課前繳費證明單至一樓櫃台製上課證

適用於110年第二期

課程時間: 民國110年03月01日起至110年04月30日止, 上課 8-9 週。

報名時間: **體適能** 養生原班續報期間: 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 養生原班續報期間: 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。

報名地點: 臺北市松山運動中心一樓櫃台, 恕不接受電話報名。
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。

預約性 CLASS 課程

瑜珈、有氧、舞蹈、律動課程

班別	課程名稱	時間	上課日期	老師	名額	費用	
有氧	一	有氧肌力	19:35-20:35	威銘	7	1,225 1F	
		STRONG	20:40-21:40	老雷	7	1,225 1F	
	二	燃脂有氧	20:05-21:05	Karen	9	1,575 1F	
	三	派對有氧	18:30-19:30	岑潔靜	9	1,575 1F	
		lowry 派對有氧	18:25-19:25	Jimmy	9	1,575 1F	
瑜珈	四	瘦身有氧	19:30-20:30	Ruby	9	1,575 1F	
		MV專攻班	20:30-22:00	小薰	9	2,250 1F	
	一	線粒體燃	18:30-19:30	冠冠	7	1,225 1F	
	二	基礎瑜珈	19:00-20:00	蕭雅倫	9	1,575 1F	
	三	關節瑜珈	19:30-20:30	Janice	9	1,575 1F	
體適能	四	復拉提斯	20:30-21:30	蕭治惠	9	1,575 1F	
	五	哈達瑜珈	20:05-21:35	3/8-4/26 (3/1-4/5停課)	Bess	8	2,000 1F
		核心力量	19:30-20:30	3/8-4/26 (3/1-4/5停課)	老雷	7	1,225 C
		墊上核心	20:40-21:40	4/2停課	AMBER	7	1,225 C
	二	肌力體適能有氧	19:00-20:00	3/2-4/27	宇歡	9	1,575 C
兒童		合氣道	20:05-21:35	4/2停課	呂承榮	9	2,250 C
		銀髮樂活體適能	9:00-10:00	AMBER	9	1,350 1F	
	三	體適能團訓課程	19:00-20:00	3/3-4/28	松達剛	9	3,150 C
		體適能團訓課程	20:05-21:05	4/2停課	俊廷	9	3,150 C
		動物活	18:30-19:30	小花	9	3,150 C	
兒童	四	散打搏擊	19:30-20:30	3/4-4/29	中華武術散打搏擊班	9	1,575 C
		UA Training 全方位體能訓練	20:30-21:30	小花	9	3,150 C	
	五	合氣道	20:05-21:35	3/5-4/30 (4/2停課)	呂承榮	8	2,000 C
		兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	3/5-4/30 (4/2停課)	呂承榮	8	2,000 C
		兒童小小拳擊(6-12歲)	13:00-14:00	4/2停課	何崇瑋	7	2,450 C
兒童		兒童體能(7-12歲)	14:00-15:00	俊廷	7	2,450 C	
		幼兒體能(3-6歲)	10:00-11:00	俊廷	7	2,450 C	
		幼兒體能(3-6歲)	11:00-12:00	榕榕	7	2,450 C	
	六	兒童趣味體能課(5歲以上)	08:00-09:00	3/6-4/24 (4/3停課)	高薇	7	2,450 B
		幼兒彈跳球(3-5歲)	09:00-10:00	高薇	7	2,450 B	
兒童		進階彈跳球	14:00-15:00	安琪	7	2,450 B	
		初階彈跳球	15:00-16:00	安琪	7	2,450 B	
		親子舞蹈(4-6歲)	15:00-16:00	千瑜	7	2,450 C	
	日	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30	3/7-4/25 (4/18停課)	余復謀	7	1,750 C

#臺北市松山運動中心

SONG SHAN SPORTS CENTER

03.04月刊

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, 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。

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人名單, 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自行補課退費。
- 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、癩癩等疾病或其他傳染病者, 請於報名前告知, 以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」、「游泳私課」、「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, 逾期不享有此優惠方案。
- 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。

課程	有氧 瑜珈 專業	兒童 幼兒	武術 空手道
上課方式	1. 預約性課程中, 任一種或多種課程報名 2. 僅限於參加所選擇課程之課程上課, 每週一次		
適合對象	1. 時間穩定, 僅能選擇固定時段上課之民眾 2. 學習單一或兩項之民眾		
課程	團體課 團體課	團體課 團體課	團體課 團體課
上課方式	1. 於每月常態團體課表中, 隨意選擇任何課程上課 2. 每次上課以半堂計算, 以便學期內, 隨時有課之堂數使用完, 逾期課程內, 方式可繼續使用		
適合對象	1. 體能水準良好, 一次可上多堂課程之民眾 2. 學習多項團體課程之民眾 3. 時間穩定, 可隨時上課之民眾 (常態性團體課表請至現場索取, 臉書查詢)		

9折優惠

於當期課程之上個月截止

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

*更多體適能資訊 請洽02-6617-6789 轉301、302

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。

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用	教室
二	午間 肌力訓練	12:30-13:30	3/2-3/30	松運師資	5	2,125	ESCAPE區域
		12:30-13:30	4/6-4/27	松運師資	4	1,700	
	多功能 肌力訓練	20:30-21:30	3/2-3/30	松運師資	5	2,125	
		20:30-21:30	4/6-4/27	松運師資	4	1,700	
三	午間 肌力訓練	12:30-13:30	3/3-3/31	松運師資	5	2,125	ESCAPE區域
		12:30-13:30	4/7-4/28	松運師資	4	1,700	
	多功能 肌力訓練	18:30-19:30	3/3-3/31	俊廷	5	2,125	
		18:30-19:30	4/7-4/28	俊廷	4	1,700	

單堂體驗 475元

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

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 每人400元/堂 開班人數: 5人 兒童班 每人250元/堂 成人班 每人350元/堂
12人	綜合教室 5人	綜合教室 6人	
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(有效期限內, 可不限次數進出)
	鯨魚月卡	1,800	●鯨魚月卡需經過測驗方可購買, 可使用50M泳池
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(有效期限內, 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
	舞蹈教室	月卡	1,800

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, 提供免費導覽及優惠的體驗活動。
 (3) 協助舉辦比賽活動: 協助規則執行, 提供場地配合貴單位舉辦水上賽事活動。
 (4) 社區及俱樂部合作: 提供場地師資協助發展社區及俱樂部活動, 如游泳、舞蹈、跳水、慢跑等, 除了休閒健身外, 也可以訂下目標, 在專業教練教導下朝目標邁進。
 (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。

更多優惠資訊請洽 02-6617-6789轉215

✉ taipei.sssc@gmail.com
 🌐 sssc.com.tw
 📄 www.facebook.com/1555C
 📍 taipei.sssc

📺 動運官網 📺 FB粉絲團

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)

票卡 資訊

25M游泳池 1.35~1.6m深

門牌(卡)	價格	期限	使用規定
全票	110元/次		學生需出示學生證 ● 4-12歲兒童, 未滿4歲免費, 須出示健保卡 ● 續費為65歲以上, 須出示證件 ● 陪同票, 不可使用設施
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	當天	
親子套票	160元/次		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
課程陪同票	55元/人		游泳兒童課程、密集班 於當天上課日持上課證, 陪同購票入場 *課程陪同票僅限使用25米泳池設施, 深水特別班無課程陪同票
游泳月卡	1,500元 每日只要42元	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
游泳季卡	3,500元 每日只要38元	100天	
游泳池回數票	10張 特價90元 (原價110元) 30張 特價2,550元 (原價3,300元)	6個月	

50M深水池 2.6~5m深

開放時段: (非溫水游泳池)
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、保險費及首次免費入場)
測驗時間: 早上7:00及晚上20:00
(請提早10分鐘於50M泳池報到)
初次購卡時, 合格者憑合格證之發票即可抵扣200元
持25M游泳池回數票者, 憑深水鯨魚證, 持50M首次入場價格之差額後即可使用

門牌(卡)	價格	期限	使用規定
全票	150元/次		含25M游泳池設施 需出示學生證, 含25M游泳池設施
學生票	110元/次		
優待票	80元/次	當天	65歲以上, 需出示證件, 含25M游泳池設施
身心障礙票	40元/次		須出示相關證件、才能使用
深水鯨魚月卡	1,800元 每日只要60元	36天	● 須通過深水鯨魚測驗, 與身心障礙者一同入場 ● 贈健身房、25M游泳池設施, 限本人使用 付款日起算36天
深水鯨魚季卡	4,000元 每日只要40元	100天	● 贈健身房、25M游泳池設施, 限本人使用 付款日起算100天
回數票	3,450元	優惠 6個月	不限本人使用, 逾期補差額即可使用

健身房 (需攜帶毛巾才能入場)

常態舞蹈

門牌(卡)	價格	期限	使用規定
健身房	90元/時	當天	限15歲以上入場, 請穿著運動服及攜帶毛巾入場
健身月卡	500元	30天	● 限本人使用 ● 限本人付款日起算30天
舞蹈月卡	1,800元/10堂	30天	● 贈健身房、25M游泳池、健身房 ● 逾期每堂課20元差額即可使用剩餘堂數
舞蹈季卡	3,750元/25堂	180天	● 限本人付款日起算180天 ● 逾期每堂課20元差額即可使用剩餘堂數
團體季卡	7,500元/60堂	180天	● 不限本人可分卡使用 (9分使用費用也需卡每張卡須儲備至少10堂) ● 付款日起算180天, 逾期每堂課50元差額使用 剩餘堂數
團體月卡30堂	原價7,500元 特價3,000元	30天	● 限180節之常態課程, 亦可使用健身房及25M游泳池, 限本人使用, 卡逾期不將使用
團體空體操	200元/堂	當天	

注意事項
 瑜伽、復拉提斯、曲線雕塑等運動課程, 請自備瑜珈墊
 票券僅限用於(常態性)課程(預約性課程需另行購買)
 進入教室請換換乾淨淨運動鞋
 揪團卡 認錯卡不取回, 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

地下停車場

自2018年1月1日起, 凡購運動月、季卡或健身月卡須簽【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
 ● 東興里、中興里、敦化里、瑞成里、中正里、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)
 ● 復興里、中興里

*贈品實賞券逾期不能使用

依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)

游泳 swimming coach 專業師資



游泳 SWIMMING 學校

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。

SPINNING BIKE 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。

TOTAL BODY Resistance eXercise 訓練課程

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
TRX團體包班	三	09:00-10:00	3/3-4/28	初級	9	3,600
	三	19:30-20:30	3/3-4/28	初級	9	3,600
	五	09:00-10:00	3/5-3/30 (4/2停課)	初級	8	3,200
	五	19:30-20:30	3/5-3/30 (4/2停課)	初級	8	3,200
	六	09:00-10:00	3/6-4/24 (4/3停課)	初級	7	2,800
	六	10:40-11:40	3/6-4/24 (4/3停課)	初級	7	2,800
	六	14:00-15:00	3/6-4/24 (4/3停課)	初級	7	2,800
	日	09:00-10:00	3/7-4/25 (4/4停課)	初級	7	2,800
	日	10:40-11:40	3/7-4/25 (4/4停課)	初級	7	2,800
	日	15:00-16:00	3/7-4/25 (4/4停課)	初、中、高級	7	1,750
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/5-3/29	初級	8	1,680
	一、五	12:30-13:30	4/9-4/30	初級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	3/5-3/29	中級	8	1,680
	一、五	12:30-13:30	4/9-4/30	中級	7	1,470
	六	18:00-19:00	3/6-4/24 (4/3停課)	中級	7	1,750
	六	18:00-19:00	3/6-4/24 (4/3停課)	高級	7	1,750
	日	18:00-19:00	3/7-4/25 (4/4停課)	中級	7	1,750
	日	18:00-19:00	3/7-4/25 (4/4停課)	高級	7	1,750
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二	12:30-13:30	3/2-3/30	中級	9	1,890
	一、二	12:30-13:30	4/1-4/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	3/3-4/28	高級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	4/1-4/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	3/2-3/30	高級	9	1,890
成人午間班	一、二					