課程報名須知

報名方式:

詳閱簡章 -> 選定班別 -> 填寫報名表 -> 繳費（完成報名） -> 領取繳費證明單及發票 -> 第一次上課前憑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05月01日起至110年06月30日止，上課 8-9 週。

報名時間:
體適能舊生原班續報期間:110年04月12日至110年04月18日，新生開放報名:110年04月19日起。
泳池 舊生原班續報期間:110年04月19日至110年04月25日，新生開放報名:110年04月26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，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，報名人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2021年04月30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

瑜珈、有氧、舞蹈、律動課程

類別	星期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用	教室
有氧	一	有氧肌力	19:35-20:35	5/3-6/28 (6/14停課)	威銘	8	1,400	1F
		STRONG	20:40-21:40		老雷	8	1,400	1F
	二	燃脂有氧	20:05-21:05	5/4-6/29	Karen	9	1,575	1F
	三	基礎泰拳	18:30-19:30	5/5-6/30	阿熊	9	1,575	1F
	四	Iparty 派對有氧	18:25-19:25	5/6-6/24	Jimmy	8	1,400	1F
		瘦身有氧	19:30-20:30		Ruby	8	1,400	1F
		MV專攻班	20:30-22:00		小黑	8	2,000	1F
瑜珈	一	彼拉提斯	18:30-19:30	5/3-6/28 (6/14停課)	冠冠	8	1,400	1F
	二	基礎瑜珈	19:00-20:00	5/4-6/29	蕭雅倫	9	1,575	1F
	三	雕塑瑜珈	19:30-20:30	5/5-6/30	Janice	9	1,575	1F
		彼拉提斯	20:30-21:30		蕭治惠	9	1,575	1F
	五	哈達瑜珈	20:05-21:35	5/7-6/25	Bess	8	2,000	1F
	一	核心肌力雕塑	19:30-20:30	5/3-6/28 (6/14停課)	老雷	8	1,400	C
		墊上核心	20:40-21:40		AMBER	8	1,400	C
	二	肌力體適能有氧	19:00-20:00	5/4-6/29	宇叡	9	1,575	C
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	9	2,250	C
	三	銀髮樂活體適能	9:00-10:00	5/5-6/30	AMBER	9	1,350	1F
		體適能團訓課程	19:00-20:00		宜品	9	3,150	C
		體適能團訓課程	20:05-21:05		俊廷	9	3,150	C
	四	動物流	18:30-19:30	5/6-6/24	小花	8	2,800	C
		散打搏擊	19:30-20:30		中華武術散打搏擊協會	8	1,400	C
		UA Training 全方位體能訓練	20:30-21:30		小花	8	2,800	C
	五	合氣道	20:05-21:35	5/7-6/25	呂承榮	8	2,000	C
	五	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	5/7-6/25	呂承榮	8	2,000	C
	六	我是小小神射手(6-12歲)	13:30-14:30	5/1-6/26（6/12停課）	何崇瑋	8	2,800	C
		兒童體能(7-12歲)	14:00-15:00		俊廷	8	2,800	C
		幼兒體能(3-6歲)	10:00-11:00		俊廷	8	2,800	C
		兒童基礎泰拳(6-12歲)	11:00-12:00		阿熊	8	2,800	C
		兒童趣味彈翻床課（5歲以上）	08:00-09:00		嘉微	8	2,800	B
		幼兒彈翻床 (3-5歲)	09:00-10:00		嘉微	8	2,800	B
		初階彈翻床(6歲以上)	13:00-14:00		安琪	8	2,800	B
		幼兒彈翻床(3-6歲)	14:00-15:00		安琪	8	2,800	B
		進階彈翻床(6歲以上)	15:00-16:00		安琪	8	2,800	B
	日	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30	5/2-6/27 (6/13停課)	余俊謀	8	2,000	C

種類	預約性課程		
課程	有氧 瑜珈 專業	兒童 幼兒	武術 飛輪
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. 時間較固定，僅能選擇特定時段上課之民眾 2. 學習單一舞蹈風格之民眾		
種類	常態性課程		
課程	舞蹈月卡 舞限卡	揪團卡 獨享卡	
上課方式	1. 於每月常態舞蹈課表中，隨意選擇任何課程上課 2. 每次上課以扣堂數計算，於優惠期間內，將所有購買之堂數使用完畢，逾期補足差額方可繼續使用		
適合對象	1. 體能水準較好，一次可上多堂課程之民眾 2. 想嘗試多種舞蹈風格之民眾 3. 時間較彈性，可臨時上課之民眾 (常態性舞蹈課表請至現場或官網、臉書索取)		

9 舊生續報 折優惠
至2021/04/30截止

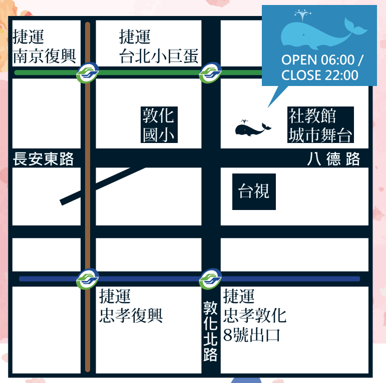
Happy
Mother's
Day

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

松運官網　FB粉絲團

#臺北市松山運動中心
SONG SHAN SPORTS CENTER

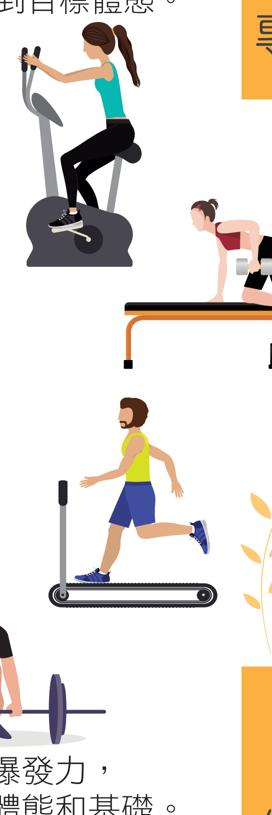
課程簡章



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)

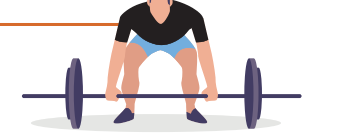
體適能 私人課程

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
一對一	5堂	7500	1,500
	10堂	12000	
一對二	5堂	12500	2,500
	10堂	18000	
一對三	5堂	15000	3,000元
	10堂	24000	
一對四	5堂	17500	3,500元
	10堂	30000	

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	午間肌力訓練	12:30-13:30	5/4-5/25	松運師資	5	2,125	ESCAPE區域
		12:30-13:30	6/1-6/29	松運師資	4	1,700	
	多功能肌力訓練	20:30-21:30	5/4-5/25	松運師資	5	2,125	
		20:30-21:30	6/1-6/29	松運師資	4	1,700	
三	午間肌力訓練	12:30-13:30	5/5-5/26	松運師資	5	2,125	
		12:30-13:30	6/2-6/30	松運師資	4	1,700	
	多功能肌力訓練	18:30-19:30	5/5-5/26	俊廷	5	2,125	
		18:30-19:30	6/2-6/30	俊廷	4	1,700	

*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(優惠至110/04/30截止)

體適能 專業教練

滷蛋教練
仕捷教練
子佾教練
長霖教練
舫萱教練
李敬教練
棒棒教練

*更多體適能資訊
請洽02-6617-6789
轉301、302

- 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

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
Infinite Youth
返老還童
免費教學
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

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 09:00-18:00		TRX離峰時段:週一至週日 09:00-18:00		TRX尖峰時段:週一至週日 18:30-21:30	
	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

泳池包班		
幼兒班	5人開班5人滿班	每人400元/堂
兒童班	6人開班10人滿班	每人250元/堂
成人班	6人開班8人滿班	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。
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

游泳池課程
憑所屬單位證明，可享有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。

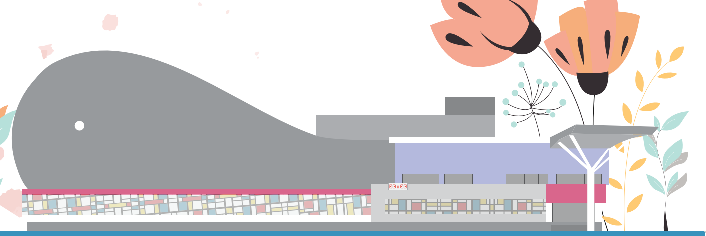
§ 本優惠內容不與其他優惠並用!

場地	卡類	費用	備註
游泳池健身房	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) ●鯨魚月卡需經過測驗方可購買，可使用50M泳池
	鯨魚月卡	1,800	
	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	●限本人使用 ●自購買日起可上10堂課，限30日曆天

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

票卡資訊



25M游泳池　1.35-1.6m深

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:
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

門票(卡)	價格	期限	使用規定	
全票	110元/次	當天		
學生票	80元/次		學生需出示學生證	
優待票	兒童票 55元/次 銀髮族 50元/次 陪同票 80元/次		• 4-12歲兒童,未滿4歲免費, 須出示健保卡 • 銀髮為65歲以上, 須出示證件 • 陪同票, 不可使用設施	
親子套票	160元/次		一位家長一位(4-12歲)學童一同購票入場,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，陪同購買入場 *課程陪同票僅限使用25米泳池設施，深水特訓班無課程陪同票	
游泳月卡	1,500元 每日只要42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折 (悠遊卡僅作為進出使用，無須事先額外儲值金額) 優惠恕不重複。
游泳季卡	3,500元 每日只要35元	100天	贈健身房限本人,付款日起算100天	
游泳池回數票	10張 特價900元 (原價1,100元)	優惠6個月	• 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	
	30張 特價2,550元 (原價3,300元)			

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、保險費及當次免費入場)
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,合格者憑蓋合格章之發票即可抵扣200元
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

門票(卡)	價格	期限	使用規定
全票	150元/次	當天	含25M游泳池設施
學生票	110元/次		需出示學生證, 含25M游泳池設施
優待票	80元/次		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
深水陪同票	40元/次		須通過深水鯨魚測驗，與身心障礙者一同入場
深水鯨魚月卡	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
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30張	3,450元	優惠6個月	不限本人使用,逾期補差價即可使用

健身房(需攜帶毛巾才能入場)
常態舞蹈

注意事項
瑜珈、彼拉提斯、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
進入教室請換穿乾淨運動鞋
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

門票(卡)	價格	期限	使用規定
健身房	50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	900元	30天	限本人,付款日起算30天
舞蹈月卡	1,800元/10堂	30天	限本人,付款日起算30天 逾期每堂補20元差額即可使用剩餘堂數
舞蹈獨享卡	3,750元/25堂	180天	限本人,付款日起算180天 逾期每堂補50元差額即可使用剩餘堂數
揪團卡	7,500元/50堂	180天	不限本人,可分卡使用 (分卡使用需用悠遊卡每張卡須儲值最少10堂) 付款日起算180天,逾期每堂補50元差額使用　剩餘堂數
舞限卡30堂	原價7,500元 特價3,000元	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
舞蹈單堂體驗	200元/堂	當天	

地下停車場

停車場收費	40元/時

自2018年1月1日起，凡購買運動月、季卡或健身月卡
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
周邊里；美仁里、敦化里、福成里、中正里、東勢里、中華里、復勢里、吉仁里、復源里、復建里、中崙里

- 松山區民眾單次入場,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 (陪同者須同時入場)

★贈品貴賓券逾期不能使用

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。
(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。

團體包班	堂數	費用	單堂體驗費用	使用期限
TRX團體包班	8堂(60分鐘/堂)	3,000元	425元	不補課

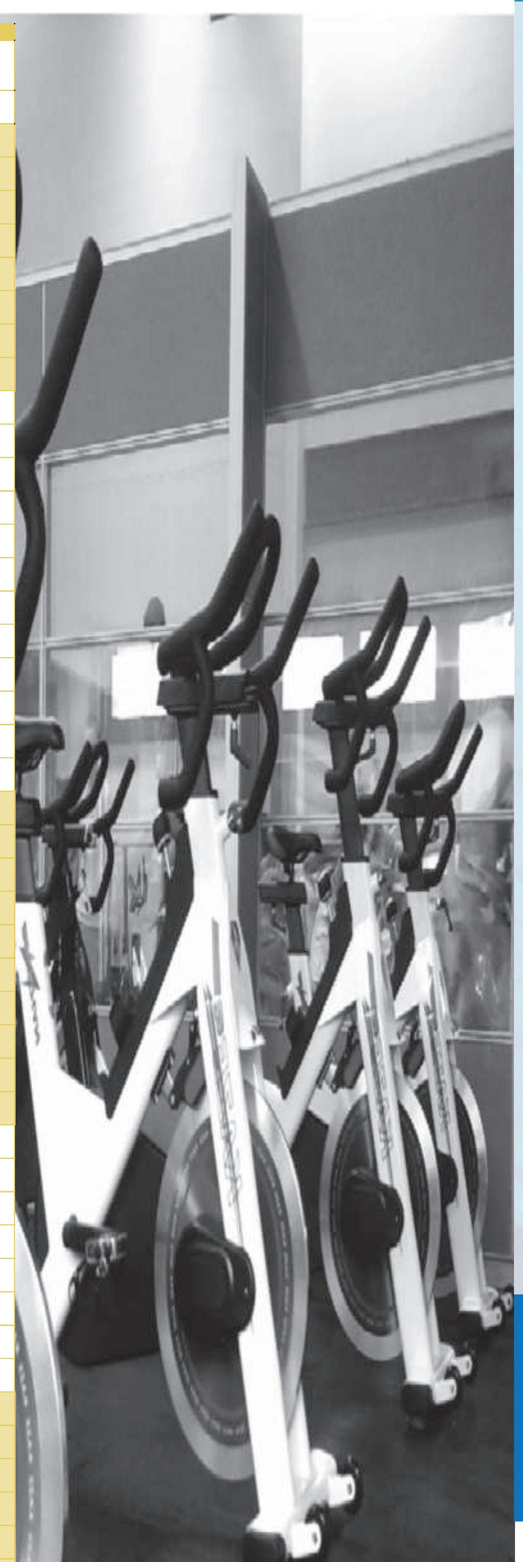
團體包班5人開班8人滿班(18:00-20:30尖峰時段，6人開班)採預約制。
歡迎來電詢問及預約課程02-6617-6789轉301、302，開班後固定上課時間，恕不補

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用	教室
一	TRX團體班	09:00-09:55	5/3-5/31	松運師資	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		子佾			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		棒棒			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	09:00-09:55	6/7-6/28(6/14停課)	松運師資	3	1,125	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		子佾			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		棒棒			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資			ESCAPE區
二	TRX團體班	09:00-09:55	5/4-5/25	棒棒	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		棒棒			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松運師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		千曄			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒			ESCAPE區
	TRX團體班	20:30-21:30		千曄			ESCAPE區
	TRX團體班	09:00-09:55	6/1-6/29	棒棒	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		棒棒			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松運師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		千曄			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒			ESCAPE區
	TRX團體班	20:30-21:30		千曄			ESCAPE區
三	TRX團體班	09:00-09:55	5/5-5/26	棒棒	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55					TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55					TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		俊廷			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		Ashley			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		子佾			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		子佾			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	19:30-20:30		子佾			ESCAPE區
	TRX團體班	09:00-09:55	6/2-6/30	棒棒	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55					TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55					TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		俊廷			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		Ashley			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		子佾			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		子佾			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	19:30-20:30		子佾			ESCAPE區
四	TRX團體班	09:00-09:55	5/6-5/27	棒棒	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55					TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55					TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		Ashley			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		桑尼			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		桑尼			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		子佾			ESCAPE區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	09:00-09:55	6/3-6/24	棒棒	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55					TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55					TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		Ashley			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		桑尼			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		桑尼			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		子佾			ESCAPE區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			ESCAPE區
五	TRX團體班	11:00-11:55	5/7-5/28	棒棒	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		子佾			ESCAPE區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	20:30-21:30		千曄			ESCAPE區
	TRX團體班	11:00-11:55	6/4-6/25	棒棒	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		棒棒			TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		子佾			ESCAPE區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資			ESCAPE區
	TRX團體班	20:30-21:30		千曄			ESCAPE區
六	TRX團體班	09:00-10:00	5/1-5/29	俊廷	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	10:00-11:00		EVA			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松運師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	09:00-10:00	6/5-6/26(6/12停課)	俊廷	3	1,125	TRX區
	TRX團體班	10:00-11:00		EVA			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松運師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資			TRX區
日	TRX團體班	12:10-13:10	5/2-5/30	小愛	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:00-19:00		Ashley			TRX區
	TRX團體班	19:00-20:00		長霖			TRX區
	TRX團體班	20:00-21:00		松運師資			TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10	6/6-6/27(6/13停課)	小愛	3	1,125	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資			TRX區
	TRX團體班	18:00-19:00		Ashley			TRX區
	TRX團體班	19:00-20:00		長霖			TRX區
	TRX團體班	20:00-21:00		松運師資			TRX區

飛輪
SPINNING
BIKE
訓練課程

飛輪課程為簡單的有氧課程運動之一，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。

類別	課程名稱	星期	時間	上課日期	老師	堂數	費用
單堂/包班	單堂體驗	一-五	18:30-19:20 19:30-20:20 20:30-21:20	—	松運師資	250元/堂	
	包班5-20人		採預約制			均一堂150元/人	
飛輪課程	激瘦飛輪	一	11:20-12:10	5/3-5/31	松運師資	5	750
	減肥雕塑飛輪		18:30-19:20		QQ		1,000
	燃脂塑身飛輪		19:30-20:20		Kenny		1,000
	瘦身飛輪		20:30-21:20		Kenny		1,000
	激瘦飛輪		11:20-12:10	6/7-6/28 (6/14停課)	松運師資	3	450
	減肥雕塑飛輪		18:30-19:20		QQ		600
	燃脂塑身飛輪		19:30-20:20		Kenny		600
	瘦身飛輪		20:30-21:20		Kenny		600
	輕鬆美體飛輪	二	09:00-09:50	5/4-5/25	松運師資	4	600
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		600
	樂活飛輪		11:20-12:10		松運師資		600
	紓壓飛輪		18:30-19:20		JERRY		800
	瘦身飛輪		19:30-20:20		JERRY		800
	入門飛輪		20:30-21:20		JERRY		800
	輕鬆美體飛輪		09:00-09:50	6/1-6/29	松運師資	5	750
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		750
	樂活飛輪		11:20-12:10		松運師資		750
	紓壓飛輪		18:30-19:20		JERRY		1,000
	瘦身飛輪		19:30-20:20		JERRY		1,000
	入門飛輪		20:30-21:20		JERRY		1,000
	活力飛輪	三	11:20-12:10	5/5-5/26	松運師資	4	600
	瘦身飛輪		12:20-13:10		IAN		800
	樂活飛輪		18:30-19:20		林良翰		800
	塑身飛輪		19:30-20:20		Yuna		800
	紓壓飛輪		20:30-21:20		Yuna		800
	活力飛輪		11:20-12:10	6/2-6/30	松運師資	5	750
	瘦身飛輪		12:20-13:10		IAN		1,000
	樂活飛輪		18:30-19:20		林良翰		1,000
	塑身飛輪		19:30-20:20		Yuna		1,000
	紓壓飛輪		20:30-21:20		Yuna		1,000
	燃脂塑身飛輪	四	09:00-09:50	5/6-5/27	松運師資	4	600
	激瘦飛輪		18:30-19:20		侯冠丞		800
	爆汗飛輪		19:30-20:20		TERRY		800
	樂活飛輪		20:30-21:20		TERRY		800
	燃脂塑身飛輪		09:00-09:50	6/3-6/24	松運師資	4	600
	激瘦飛輪		18:30-19:20		侯冠丞		800
	爆汗飛輪		19:30-20:20		TERRY		800
	樂活飛輪		20:30-21:20		TERRY		800
	樂活飛輪	五	16:00-16:50	5/7-5/28	MAGGIE	4	600
	入門飛輪		18:30-19:20		WINNIE		800
	活力飛輪		19:30-20:20		WINNIE		800
	燃脂飛輪		20:30-21:20		強納生		800
	樂活飛輪		16:00-16:50	6/4-6/25	MAGGIE	4	600
	入門飛輪		18:30-19:20		WINNIE		800
	活力飛輪		19:30-20:20		WINNIE		
	燃脂飛輪		20:30-21:20		強納生		
	輕鬆美體飛輪	六	09:00-09:50	5/1-5/29	CK	5	1,000
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		
	樂活飛輪		13:30-14:30		松運師資		
	瘦身飛輪		15:00-15:50		松運師資		
	輕鬆美體飛輪		09:00-09:50	6/5-6/26 (6/12停課)	CK	3	600
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		
	樂活飛輪		13:30-14:30		松運師資		
	瘦身飛輪		15:00-15:50		松運師資		
	塑身飛輪	日	14:00-14:50	5/2-5/30	松運師資	5	1,000
	樂活飛輪		15:00-15:50		MAGGIE		
	塑身飛輪		14:00-14:50	6/6-6/27 (6/13停課)	松運師資	3	600
	樂活飛輪		15:00-15:50		MAGGIE		



TRX課程及飛輪課程
報名課程以2個月為一期
報名單月課程無舊生優惠
低於4堂課以單堂體驗計價
*凡購買使用飛輪課程者於課後享有健身房15分鐘(逾時請補票50元/時)
*課程缺席恕不補課

游泳 SWIMMING 學校

皮皮教練
阿俠教練
子維教練
雪軒教練
阿三教練
周教練
海鷗教練
Lydia教練
咩咩教練
明潔教練
小鯨魚教練
小花教練
亨利教練
小雞教練
罐頭教練

游泳 swimming coach 專業師資

游泳分級
初級：無基礎到具備水中行走、水中閉氣、水中認物、離地漂浮及韻律呼吸。
中級：具備蹬牆漂浮前進、藉物打水、划手換氣3次以上及仰式漂浮打水前進。
高級：具備游泳25M換氣3次以上、踩水、基本仰式、蛙式。
教學內容延伸以自身安全的能力為重心，學習目標能以自救。
進階的游泳教學課程：規劃適切的教學內容，培養學生學習的興趣，讓學生們挑戰自己的能力。

家長陪同收費方式
15歲以下小朋友參加游泳課程，需家長陪同入場，家長可享陪同票的優惠購買。
陪同一名學生一位家長可享
半價優惠(55元)
陪同二名學生一位家長可免費入場。
幼兒班(3-6歲)：
一位家長陪同可免費入場
個別班限定：
1對1 一位家長可免費入場
1對2 二位家長可免費入場
1對3 三位家長可免費入場
*免費入場額外，可享
一位半價優惠(55元)

注意事項
1. 課程費用包含門票、訓練費、保險。
2. 分齡教學制：
幼兒班3-6歲、
兒童班7-15歲、
成人班16歲以上
3. 小班制：
幼兒班(3人以上開班5人滿班)
兒童班(5人以上開班12人滿班)
成人班(5人以上開班10人滿班)
游泳課程請假最晚須於上課前一天完成，每期課程請假補課以2次為限，超過2次以上未上之課程，恕無法補課。
每月前二週為補課週；上課前一天登記並限同級數且已開班未額滿之班級。
(幼兒班、特訓班、午間成人班及包班，恕不補課。)
逾期未補課，視同放棄。

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
幼兒班	三	09:00-10:00	5/5-6/30	初級	9	3,600
	三	19:30-20:30	5/5-6/30	初級	9	3,600
	五	09:00-10:00	5/7-6/25	初級	8	3,200
	五	19:30-20:30	5/7-6/25	初級	8	3,200
	六	09:00-10:00	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	初級	7	2,800
	六	10:40-11:40	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	初級	7	2,800
	六	14:00-15:00	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	初級	7	2,800
	日	09:00-10:00	5/2-6/20 (6/13、6/27停)	初級	7	2,800
	日	10:40-11:40	5/2-6/20 (6/13、6/27停)	初級	7	2,800

幼兒班單堂體驗費用：450元

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
兒童星空班	一、三	19:30-20:30	5/3-5/31	初級	9	2,250
	一、三	19:30-20:30	6/2-6/30 (6/14停)	初級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	5/4-5/27	初級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	6/1-6/29	初級	9	2,250
	一、三	19:30-20:30	5/3-5/31	中級	9	2,250
	一、三	19:30-20:30	6/2-6/30 (6/14停)	中級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	5/4-5/27	中級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	6/1-6/29	中級	9	2,250
	一、三	19:30-20:30	5/3-5/31	高級	9	2,250
	一、三	19:30-20:30	6/2-6/30 (6/14停)	高級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	5/4-5/27	高級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	6/1-6/29	高級	9	2,250

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
兒童假日班	六	10:40-1140	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	初、中、高級	7	1,750
	六	15:00-16:00	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	初、中、高級	7	1,750
	六	19:30-20:30	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	初、中、高級	7	1,750
	日	10:40-11:40	5/2-6/20 (6/13、6/27停)	初、中、高級	7	1,750
	日	15:00-16:00	5/2-6/20 (6/13、6/27停)	初、中、高級	7	1,750

兒童班單堂體驗費用：300元

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
成人午間班	一、五	12:30-13:30	5/3-5/31	初級	9	1,890
	一、五	12:30-13:30	6/4-6/28 (6/14停)	初級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	5/3-5/31	中級	9	1,890
	一、五	12:30-13:30	6/4-6/28 (6/14停)	中級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	5/3-5/31	高級	9	1,890
	一、五	12:30-13:30	6/4-6/28 (6/14停)	高級	7	1,470
	二、四	12:30-13:30	5/4-5/27	初級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	6/1-6/29	初級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	5/4-5/27	中級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	6/1-6/29	中級	9	1,890
	二、四	12:30-13:30	5/4-5/27	高級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	6/1-6/29	高級	9	1,890
	三	12:30-13:30	5/5-6/30	初級	9	1,890
	三	12:30-13:30	5/5-6/30	中級	9	1,890
	三	12:30-13:30	5/5-6/30	高級	9	1,890

成人午間班單堂體驗費用：260元

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
成人星空班	二、四	19:30-20:30	5/4-5/27	初級	9	3,150
	二、四	19:30-20:30	6/1-6/29	初級	9	3,150
	三	19:30-20:30	5/5-6/30	初級	9	3,150
	二、四	19:30-20:30	5/4-5/27	中級	9	3,150
	二、四	19:30-20:30	6/1-6/29	中級	9	3,150
	三	19:30-20:30	5/5-6/30	中級	9	3,150
	二、四	19:30-20:30	5/4-5/27	高級	9	3,150
	二、四	19:30-20:30	6/1-6/29	高級	9	3,150
	三	19:30-20:30	5/5-6/30	高級	9	3,150

成人星空班單堂體驗費用：400元

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
深水特訓班	一	19:00-20:00	5/3-6/28 (4/14停)	中級	8	2,000
	一	19:00-20:00	5/3-6/28 (4/14停)	高級	8	2,000
	六	18:00-19:00	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	中級	7	1,750
	六	18:00-19:00	5/1-6/26 (6/12、6/26停)	高級	7	1,750
	日	18:00-19:00	5/2-6/20 (6/13、6/27停)	中級	7	1,750
	日	18:00-19:00	5/2-6/20 (6/13、6/27停)	高級	7	1,750
	二、四	12:30-13:30	5/4-5/27	中級	9	2,250
	二、四	12:30-13:30	6/1-6/29	中級	9	2,250
	三	12:30-13:30	5/5-6/30	中級	9	2,250
	二、四	12:30-13:30	5/4-5/27	高級	9	2,250
	二、四	12:30-13:30	6/1-6/29	高級	9	2,250
	三	12:30-13:30	5/5-6/30	高級	9	2,250

深水特訓班單堂體驗費用：300元

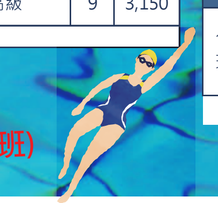
類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
課後泳訓班	三	14:30-15:30	5/5-6/30	初、中級	9	2,250
	三	16:30-17:30	5/5-6/30	初、中級	9	2,250
	五	14:30-15:30	5/7-6/25	初、中級	8	2,000
	五	16:30-17:30	5/7-6/25	初、中級	8	2,000

課後泳訓班單堂體驗費用：300元

	班別	費用	單堂體驗1hr.	備註
個別班	25M 一對一	10,000元	1,200元	一期10堂 (十週內上完課程) 不可使用50M深水池
	25M 一對二	15,000元	1,800元	
	25M 一對三	18,000元	2,100元	
	25M 一對四	20,000元	2,200元	
	班別	費用	單堂體驗1hr.	備註
	50M 一對一	12,000元	1,400元	一期10堂 (十週內上完課程) 25M、50M皆可使用
	50M 一對二	17,000元	2,000元	
	50M 一對三	20,000元	2,300元	

	班別	費用	備註
包班	幼兒包班	3,200 / 人	一期8堂，最低報名人數5人
	兒童包班	2,000 / 人	一期8堂，最低報名人數6人
	成人包班	2,800 / 人	一期8堂，最低報名人數6人
	深水包班	2,800 / 人	一期8堂，最低報名人數5人

*自行找齊學員後報名。(連續報名兩期可享有九折優惠)



游泳課程
舊生續報 9折
優惠日期至4/30截止(優惠不包含成人午間班)

水球
WATER POLO CLUB
俱樂部

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!

總教練 羅淼
成人班 水球教練 莊豐年(漢堡)
兒童班 水球教練 張騰駿(阿三)
兒童班 水球教練 謝力漢
兒童班 水球教練 楊宗儒 (阿俠)

課程	日期	時間	費用	參加標準
平日水球特訓班(5人開班)	每周三	18:30-20:00	300元/次	需參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告為主)
	每周五	18:30-20:00	300元/次	
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歲以上 (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歲 (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歲	每週六 每週日	16:30-18:00 15:00-18:00	青年班：300元/次	
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：taiwanwaterpolosssc@gmail.com

水中有氧

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。

			時間	堂數	費用
五-六月	水中有氧課程	週一 週三	19:30-20:20	5月(週一)5堂 6月(週一)3堂 (6/14停)	$2,800
				5月(週一)5堂 6月(週一)3堂 (6/14停)	$2,800
			20:30-21:20	5月(週一)4堂 6月(週一)5堂	$3,150
				5月(週一)4堂 6月(週一)5堂	$3,150

*單堂體驗400元/堂
*6人開班，20人滿班。
*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

水中有氧
專業師資
黃鴻錡 老師

自由潛水
FREE DIVING CLUB
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，
不論你會不會
游泳

自由潛水Mini班3600元：10歲以上，一堂平靜水域。

基礎加強班1200元(2小時)：針對想要提升基礎能力的你，不管你是平壓，躬身還是其他疑難雜症，歡迎來這堂課程中．
(需已完成SSI BASIC 課程或同等課程以上者，不限系統)

各級自由潛水證照課程
POOL課程10800元：12歲以上，小班制，
一堂自由潛水理論學科，兩堂平靜水域，一堂五米平靜水域。

Level 1課程16800元：12歲以上，小班制，
一堂自由潛水理論學科，兩堂平靜水域，兩堂海訓，一堂五米平靜水域。

＊各級證照課程請洽詢本中心
＊進階課程會有其他優惠價格
＊以上課程均含課程保險，入場門票．

深水鯨魚測驗
Swimming Test

深水泳池開放時間
上午6:00-8:00
晚上18:00-21:00

深水泳池測驗時間
每週一、日
上午7:00、晚上20:00
請提早10分鐘於50M泳池前集合
(逾時不候)

測驗項目
30分鐘內游完1,000M
立泳30秒

本中心深水池50M水深2.6-5M，
凡通過深水鯨魚測驗可憑證購票及換取手環使用50M深水池，使用範圍包含泳池設備及50M深水游泳池。

測驗費用:200元/次
含合格證、保險費用及當次免費入場
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)

注意事項
1. 合格者憑蓋合格章之發票至櫃檯拍照申請卡片
2. 購買深水鯨魚月季卡者，當日發卡
3. 辦理深水鯨魚證需7個工作天，不含例假日，請自行於櫃檯領取，將不另行通知。

報名深水特訓班,針對個人特性調整泳姿、換氣及體力訓練，教您用最輕鬆的方式完成測驗
也可以先體驗50m深水池喔!!(報名課程後參加深水鯨魚測驗可享5折優惠~)

跳水
DIVING CLUB
俱樂部

松運跳水教練
Shaun Payne

加拿大籍專業跳水師資教練跳水是一種挑戰自我的運動也能說是種勇氣訓練課程因為所有人在跳水前你得先克服心中的恐懼而透過跳水，學員們還能訓練身體的協調性柔軟度，認識自己身體跳水許多動作和體操非常類似，你必須學會控制自己身體，才有辦法在空中做出各種動作。

課程	班別	時間	日期	人數	堂數	費用
團體體驗課程	預約課程	60分鐘/堂 (限跳水)	採預約制	15人以上開班	1	200元/堂
兒童跳水 (7-15)		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	5/6-6/24	一期以8堂為原則 成人4500元 兒童4000元 每班8人以上開課，13滿班，報名額滿為止	8	4,000
		週日 10:00-12:00 (彈簧床+跳水)	5/2-6/27		9	4,500
		週日 13:00-15:00 (彈簧床+跳水)	5/2-6/27		9	4,500
		週日 15:00-17:00 (彈簧床+跳水)	5/2-6/27		9	4,500
成人跳水 (16歲以上)		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	5/6-6/24		8	4,500

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
每期課程可請假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。

水上
SWIMMING CLASS
運動

課程	班別	時間	日期	師資	人數	堂數	費用
泡泡球 獨木舟	體驗班	採預約制		松運師資	6-12人	250元/堂	

§除以上課程時段，來電預約可彈性調整上課時間 (上課前一個月開放預約) (02)6617-6789轉2