

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。)

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	堂星點數費用	使用類別
TRX團體包班	(50至99名)	3,000元	425元	
團體包班人數須四人滿班(1800-2030:30分鐘、6人滿班採用預約。 歡迎各堂友及家屬踴躍參加(02-6617-6880分1、302、附班另加早上8時前、恕不增 收費、詳情請向各堂查詢)				
TRX團體班	0900-0955	9/7-9/28	松達師資	TRX區
TRX團體班	13:10-14:10		育銓	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30		小楊	TRX區
TRX團體班	19:30-20:30		小楊	TRX區
TRX團體班	20:30-21:30		小楊	TRX區
TRX團體班	11:00-11:55		楊梯	多功能訓練區
TRX團體班	18:30-19:30	10/5-10/26	子份	多功能訓練區
TRX團體班	19:30-20:30		楊梯	多功能訓練區
TRX團體班	0900-0955		松達師資	TRX區
TRX團體班	13:10-14:10		育銓	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30		小楊	TRX區
TRX團體班	19:30-20:30		小楊	TRX區
TRX團體班	20:30-21:30	9/9-9/29	楊梯	多功能訓練區
TRX團體班	11:00-11:55		子份	多功能訓練區
TRX團體班	18:30-19:30		楊梯	多功能訓練區
TRX團體班	19:30-20:30		子份	多功能訓練區
TRX團體班	0900-0955		松達師資	TRX區
TRX團體班	13:10-14:10		育銓	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30	9/9-9/29	楊梯	TRX區
TRX團體班	19:30-20:30		袁義文	TRX區
TRX團體班	20:30-21:30		袁義文	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30		育銓	多功能訓練區
TRX團體班	19:30-20:30		育銓	多功能訓練區
TRX團體班	0900-0955	10/6-10/27	楊梯	TRX區
TRX團體班	10:00-10:55		松達師資	TRX區
TRX團體班	11:00-11:55		育銓	TRX區
TRX團體班	13:10-14:10		育銓	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30		袁義文	TRX區
TRX團體班	19:30-20:30		袁義文	TRX區
TRX團體班	20:30-21:30	9/2-9/30	小楊	多功能訓練區
TRX團體班	0900-0955		育銓	多功能訓練區
TRX團體班	0900-0955		楊梯	TRX區
TRX團體班	10:00-10:55		育銓	TRX區
TRX團體班	11:00-11:55		育銓	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30		Ashley	TRX區
TRX團體班	19:30-20:30	10/7-10/28	子份	TRX區
TRX團體班	20:30-21:30		子份	TRX區
TRX團體班	12:00-13:00		子份	多功能訓練區
TRX團體班	13:10-14:10		松達師資	多功能訓練區
TRX團體班	18:30-19:30		松達師資	多功能訓練區
TRX團體班	20:30-21:30		小楊	多功能訓練區
TRX團體班	19:30-20:30	10/7-10/28	子份	ESCAPE區
TRX團體班	0900-0955		楊梯	TRX區
TRX團體班	11:00-11:55		育銓	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30		Ashley	TRX區
TRX團體班	19:30-20:30		子份	TRX區
TRX團體班	20:30-21:30		子份	TRX區
TRX團體班	12:00-13:00	10/7-10/28	子份	多功能訓練區
TRX團體班	13:10-14:10		松達師資	多功能訓練區
TRX團體班	18:30-19:30		松達師資	多功能訓練區
TRX團體班	20:30-21:30		小楊	多功能訓練區
TRX團體班	19:30-20:30		子份	ESCAPE區

四	TRX團體班	09:00-09:55					TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	9/3-9/24	4	1,500	棒梯	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55					TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:30				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	1:31-1:41:10				棒梯	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30				Ashley	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30				育銓	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30				育銓	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30				子衍	多功能訓練課室		
	TRX團體班	19:30-20:30				佑庭	多功能訓練課室		
	TRX團體班	20:30-21:30				佑庭	多功能訓練課室		
	TRX團體班	18:30-19:30				松達師資	ESCAPE區		
TRX團體班	19:30-20:30	子衍				ESCAPE區			
五	TRX團體班	09:00-09:55					TRX區		
	TRX團體班	10:00-10:55	10/8-10/29 (10/1停課)	4	1,500	棒梯	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55					TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:30				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	1:31-1:41:10				棒梯	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30				Ashley	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30				育銓	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30				育銓	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30				子衍	多功能訓練課室		
	TRX團體班	19:30-20:30				佑庭	多功能訓練課室		
	TRX團體班	20:30-21:30				佑庭	多功能訓練課室		
	TRX團體班	18:30-19:30				松達師資	ESCAPE區		
TRX團體班	19:30-20:30	子衍				ESCAPE區			
六	TRX團體班	11:00-11:55	9/4-9/25	4	1,500	棒梯	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:41:10				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30				EVA	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:30				松達師資	多功能訓練課室		
	TRX團體班	18:30-19:30				棒梯	多功能訓練課室		
	TRX團體班	19:30-20:30				棒梯	多功能訓練課室		
	TRX團體班	20:30-21:30				棒梯	多功能訓練課室		
	TRX團體班	11:00-11:55				棒梯	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:41:10				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	19:30-20:30				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30				EVA	TRX區		
七	TRX團體班	12:01-1:30	10/16-10/30 (10/2、10/9停課)	3	1,125	EVA	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:30				松達師資	多功能訓練課室		
	TRX團體班	18:30-19:30				棒梯	多功能訓練課室		
	TRX團體班	19:30-20:30				棒梯	多功能訓練課室		
	TRX團體班	20:30-21:30				棒梯	多功能訓練課室		
	TRX團體班	09:00-10:00				EVA	TRX區		
	TRX團體班	10:00-11:00				EVA	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55				育銓	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:41:10				棒梯	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30				松達師資	多功能訓練課室		
	TRX團體班	19:30-20:30				育銓	TRX區		
八	TRX團體班	20:30-21:30	9/5-9/19 (9/26停課)	3	1,125	松達師資	TRX區		
	TRX團體班	09:00-10:00				EVA	TRX區		
	TRX團體班	10:00-11:00				EVA	TRX區		
	TRX團體班	11:00-11:55				育銓	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:41:10				棒梯	TRX區		
	TRX團體班	18:30-19:30				松達師資	多功能訓練課室		
	TRX團體班	19:30-20:30				育銓	TRX區		
	TRX團體班	20:30-21:30				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:30				小曼	TRX區		
	TRX團體班	1:31-1:41:10				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	18:00-19:00				Ashley	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:00-20:00				長霞	TRX區		
日	TRX團體班	20:00-21:00	松達師資	TRX區					
	TRX團體班	12:01-1:30	10/18-10/25 (10/14停課)	2	750	小曼	TRX區		
	TRX團體班	12:01-1:41:10				松達師資	TRX區		
	TRX團體班	18:00-19:00				Ashley	TRX區		
TRX團體班	19:00-20:00	長霞				TRX區			
TRX團體班	20:00-21:00	松達師資				TRX區			

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。

星期	課程名稱	星期	時間	上課日期	老師	名額	費用
星期一至五	軍體拳術	一五	18:30-19:20 19:30-20:20	—	松達師資	250元堂 均一堂 150元人	
	班至 20人						
			按預約制				
	渣度飛輪	—	11:20-12:10	9/7-9/28	松達師資	600	
	減肥深空飛輪		18:30-19:20		松達師資	800	
	燃脂健身飛輪		19:30-20:20		Kenny	4 800	
	瘦身飛輪		20:30-21:20		Kenny	800	
	渣度飛輪		11:20-12:10		松達師資	600	
	減肥深空飛輪		18:30-19:20		松達師資	4 800	
	燃脂健身飛輪		19:30-20:20		Kenny	4 800	
瘦身飛輪	20:30-21:20		Kenny		800		
星期一至五	輕鬆美體飛輪	—	09:00-09:50	9/1-9/29	松達師資	750	
	減肥深空飛輪		10:00-10:50		松達師資	750	
	美體飛輪		11:20-12:10		松達師資	750	
	紓壓飛輪		18:30-19:20		JERRY	5 1,000	
	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		松達師資	600	
	減肥深空飛輪		10:00-10:50		松達師資	600	
	星期一至五	美體飛輪	—	11:20-12:10	10/6-10/27	松達師資	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	
活力飛輪		11:20-12:10		松達師資		750	
瘦身飛輪		12:20-13:10		IAN		1,000	
美體飛輪		18:30-19:20		9/2-9/30 柏安		5 1,000	
瘦身飛輪		19:30-20:20		Yuna		1,000	
星期一至五		紓壓飛輪	—	20:30-21:20	10/7-10/28	Yuna	1,000
		活力飛輪		11:20-12:10		松達師資	600
	瘦身飛輪	12:20-13:10		IAN		800	
	美體飛輪	18:30-19:20		柏安		4 800	
	瘦身飛輪	19:30-20:20		Yuna		800	
	瘦身飛輪	20:30-21:20		Yuna		800	
	燃脂瘦身飛輪	09:00-09:50		松達師資		600	
	渣度飛輪	18:30-19:20		9/3-9/24 侯冠丞		4 800	
	星期一至五	爆汗飛輪	—	19:30-20:20	10/8-10/29 (10/1停課)	TERRY	800
		美體飛輪		20:30-21:20		TERRY	800
燃脂健身飛輪		09:00-09:50		松達師資		600	
渣度飛輪		18:30-19:20		侯冠丞		4 800	
爆汗飛輪		19:30-20:20		TERRY		800	
美體飛輪		20:30-21:20		TERRY		800	
美體飛輪		16:00-16:50		MAGGIE		600	
入門飛輪		18:30-19:20		WINNIE		800	
星期一至五		活力飛輪	—	19:30-20:20	9/4-9/25	WINNIE	4 800
		燃脂飛輪		20:30-21:20		松達師資	800
	美體飛輪	16:00-16:50		MAGGIE		450	
	入門飛輪	18:30-19:20		10/16-10/30 (10/2、10/9停課)		WINNIE	3 600
	活力飛輪	19:30-20:20		WINNIE		600	
	燃脂飛輪	20:30-21:20		松達師資			
	輕鬆美體飛輪	09:00-09:50		OK			
	減肥深空飛輪	10:00-10:50		9/5-9/19 (9/26停課)		松達師資	3 600
	星期一至五	美體飛輪	—	13:30-14:30	10/17-10/31 (停課)	松達師資	
		瘦身飛輪		15:00-15:50		松達師資	
輕鬆美體飛輪		09:00-09:50		OK			
減肥深空飛輪		10:00-10:50		松達師資		3 600	
美體飛輪		13:30-14:30		松達師資			
瘦身飛輪		15:00-15:50		松達師資			
美體飛輪		14:00-14:50		松達師資			
瘦身飛輪		15:00-15:50		9/6-9/27 MAGGIE		4 800	
星期一至五		美體飛輪	14:00-14:50	10/18-10/29 (10/4、10/11停課)	松達師資	2 400	
		美體飛輪	15:00-15:50	MAGGIE			

凡購買使用每組課程者如課後有健身券15分鐘(逾時補收50元/時)
2課程以30分鐘為一節課

游泳
swimming
coach
專業師資

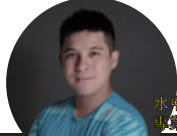
課程	日期	時間	費用	參加標準
平日水球特訓班 (5人開班)	每周三	18:30-20:00	300元/次	需參加說明會且 須有會員卡才可 報名課程 (說明會時間依白濁水 球賽舉辦日期練賽公 告為主)
	每周五	18:30-20:00	300元/次	
兒童水球班 12歲以下 (5人開班)	每週六 每週日	16:30-18:00 15:00-18:00	兒童班: 300元/次	
成人水球班 18歲以上 (5人開班)				
成人水球菁英班 18歲以上 (5人開班)	每週六 每週日	12:00-14:00	成人班: 300元/次	
青年水球菁英班 12-18歲 (5人開班)	每週六 每週日	12:00-14:00	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 (依賽前說明練賽公 告為主)	週日	15:00-16:30	單次體驗: 300元	

聯絡方式/e-mail: taiwanwaterpolossc@gmail.com

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。

課程	星期	時間	堂數	費用
水中有氧 課程	週一 週三	19:30-20:20	9月(週一)4堂 10月(週一)4堂	\$2,800
			9月(週三)5堂 10月(週三)4堂	\$3,150
		20:30-21:20	9月(週一)4堂 10月(週一)4堂	\$2,800
			9月(週三)5堂 10月(週三)4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

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

§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

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BASIC
基礎證照班等你來

班別 (人數)	費用	上課時間
一對一	14,800元/人	時間客製化
一對二	9,800元/人	時間客製化
團體班 (3-4人)	7,500元/人	學科時間可下列擇一： (1) 週一 09-30-12:00 (2) 週六 09-30-12:00 術科時間可下列擇一： (1) 週一或週六 13:30-18:00 (三人以上可安排外銷課，一天上完) * 取得證照後再贈送3次次山運動中心自由潛水預約。
以上課程費用皆含2,900元證照費、國際漁上教材、低價使用費及保險		
編譯	800元/人	依教務公佈的學生名單 週一至週五，日 19:00-21:00 週六 10:00-12:00
團體	350元/人	現場配有專業教練 週一至週日 19:00-21:00

團體每場次上課25-40人，將呈現燈光效果。

須提前一天至線上登記預約。如欲單週課於三天前致電02-6617-6789#204或#201辦理
不接受當日及現場預約的進場，除當天已有預約者未出席，但也必須於該場次等級抽籤



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~)

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个工作日，不含例假日，請自行於櫃檯領取，將不另行通知。

松運跳水教練
Shaun Payne

兒童跳水
(7-15)

成人跳水
(16歲以上)

加拿大籍專業跳水師訓練跳水池是一種挑戰自我的運動也因為是種勇氣訓練課程因此所有人在跳水池前你先得克服心中的恐懼而透過跳水池，學員們還能鍛鍊身體的協調性、速度感，認識自己身體跳水池許多動作和體操非常相似，你必須學會控制自己身體，有辦法在空中做出各種動作。

若未滿18歲欲報名者
跳水池堂室體驗：
上課採預約制，歡迎
預約課程：0900
每周課程可請假2次，
需上課前一天登記

課程	班別	時間	日期	人數	名額	費用
團體體驗課程	預約課程	60分鐘/堂 (限跳水)	探預約制	15人以上開班	1	200元/堂
		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	9/3-10/29		9	4,500
週日 10:00-12:00 (彈簧床+跳水)		9/6-10/25		8	4,000	
週日 13:00-15:00 (彈簧床+跳水)		9/6-10/25	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 15:00-17:00 (彈簧床+跳水)		9/6-10/25		8	4,000	
週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)		9/3-10/29		9	5,063	
兒童跳水 (7-15)						
成人跳水 (16歲以上)						



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堂課—)缺課3次則開放棄，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臨滿之班級。