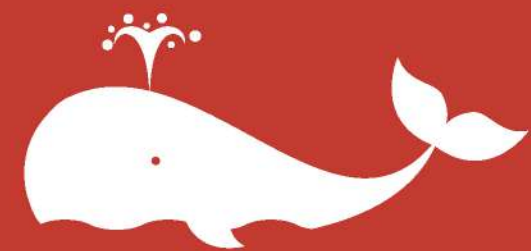


# 2023

## HAPPY NEW YEAR

# 臺北市



# 松山運動中心

## SONG SHAN SPORTS CENTER

### 2023 1-2月 課程簡章



taipei.sssc@gmail.com



sssc.com.tw



www.facebook.com/TSSSC



taipei.sssc

松運  
官網



FB  
粉絲團



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~週五)

# 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	泳池包班		
12人	綜合教室 5人	綜合教室 6人	幼兒班 5人開班5人滿班	兒童班 6人開班10人滿班	成人班 6人開班8人滿班
其他教室 10人	TRX專區 6人	TRX專區 8人	每人400元/堂	每人250元/堂	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

§ 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

## 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。

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。

# 票卡 資訊

新年快樂

25M游泳池	1.35-1.6m深	門票(卡)	價格	期限	使用規定
<b>公益時段:</b> 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  <b>泳池清場時段:</b> 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	全票	110元/次	當天	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 • 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)學童一同購票入場,不與其他優惠合併使用 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	
	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	36天	贈健身房限本人,付款日起算36天	
	課程陪同票	55元/人			
	游泳月卡	1,500元 每日只要42元	100天	贈健身房限本人,付款日起算100天	
	游泳季卡	3,500元 每日只要35元			
	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)			
	<b>50M深水池</b> 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 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 須通過深水鯨魚測驗,與身心障礙者一同入場	
學生票		110元/次			
優待票		80元/次			
身心障礙票		40元/次	36天	贈健身房、25M游泳池設施,限本人使用 付款日起算36天	
深水陪同票		40元/次			
深水鯨魚月卡		1,800元 每日只要50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	
深水鯨魚季卡		4,000元 每日只要40元			
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	
<b>健身房(需攜帶毛巾才能入場) 常態舞蹈</b>  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)	
	健身房月卡	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	
	無限卡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

# 課程 報名須知

## 報名方式:

詳閱  
簡章

選定  
班別

填寫  
報名表

完成報名

繳費

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112年第一期

**課程時間:** 民國112年01月01日起至112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:112年12月12日至112年12月18日，新生開放報名:112年12月19日起。  
泳池舊生原班續報期間:112年12月19日至112年12月25日，新生開放報名:112年12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
  - 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，如未辦理發票，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，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。

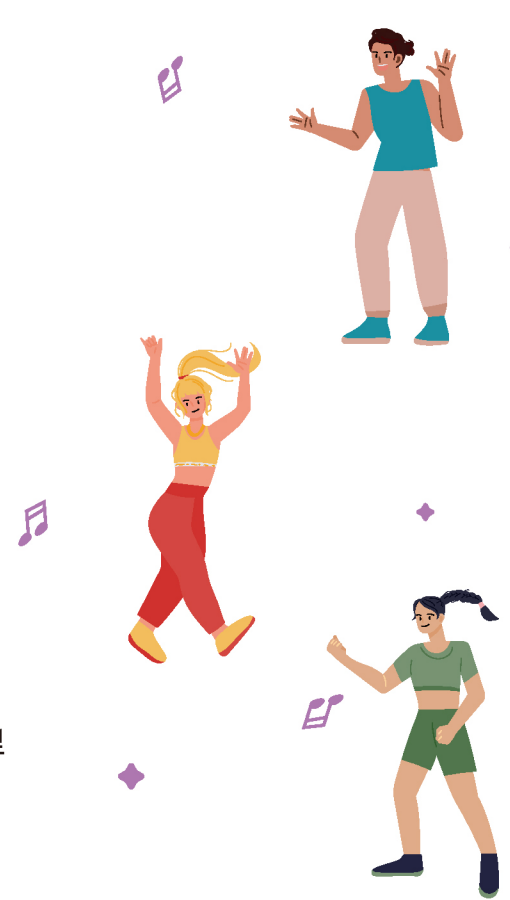
**轉班規定:** 請於該課程第二次上課前(不含上課當日)持收據、發票辦理，限轉開班且未額滿的班，並需補足轉班後剩下堂數之差額。

**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2022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 課程



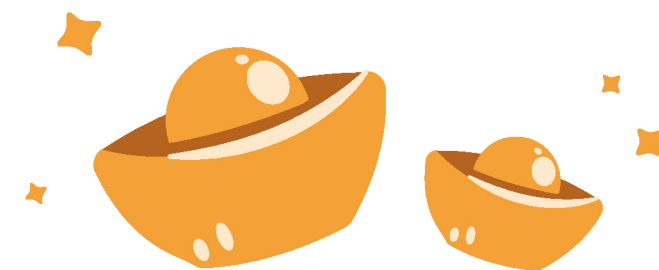
種類	預約性課程		
	有氧 瑜珈 專業	兒童 幼兒	武術 飛輪
上課 方式	1. 於預約性課程中，任選一種或多種課程報名 2. 僅限於參加所選擇報名之課程上課，每週一次		
適合 對象	1. 時間較固定，僅能選擇特定時段上課之民眾 2. 學習單一舞蹈風格之民眾		
種類	常態性課程		
課程	舞蹈月卡 無限卡	揪團卡 獨享卡	
上課 方式	1. 於每月常態舞蹈課表中，隨意選擇任何課程上課 2. 每次上課以扣堂數計算，於優惠期間內，將所有 購買之堂數使用完畢，逾期補足差額方可繼續使 用		
適合 對象	1. 體能水準較好，一次可上多堂課程之民眾 2. 想嘗試多種舞蹈風格之民眾 3. 時間較彈性，可隨時上課之民眾 (常態性舞蹈課表請至現場或官網、臉書索取)		

## 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	派對燃脂肌力雕塑	19:35-20:35	1/9-2/20 (1/2、1/23 、2/27停)	嚇嚇	6	1,050	1F
		STRONG NATION	20:40-21:40		老雷	6	1,050	1F
	三	基礎肚皮舞	18:25-19:25	1/4-2/22 (1/25停)	嚴玉明	7	1,225	1F
	三	TWERK 電臀舞	20:30-21:30		QQ	7	1,225	1F
	四	Party 派對有氧	18:25-19:25	1/5-2/23 (1/26停)	Jimmy	7	1,225	1F
		MV專攻班	19:30-21:00		小黑	7	1,750	1F
瑜珈	一	彼拉提斯	18:25-19:25	1/9-2/20 (1/2、1/23 、2/27停)	冠冠	6	1,050	1F
	三	雕塑瑜珈	19:30-20:30		Janice	7	1,225	1F
	五	溫和瑜珈	20:05-21:35		Bess	6	1,500	1F
武術	一	銀髮樂活體適能	9:00-10:00	1/9-2/20 (1/2、1/23 、2/27停)	AMBER	6	900	1F
		有氧雕塑	19:30-20:30		老雷	6	1,050	C
	二	銀髮長青體適能	9:00-10:30	1/3-2/21 (1/24、2/28停)	JERRY	7	900	1F
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	7	1,750	C
	三	體適能團訓課程	19:00-20:00	1/4-2/22 (1/25停)	松運師資	7	2,450	C
		體適能團訓課程	20:05-21:05		松運師資	7	2,450	C
	四	散打搏擊	19:30-20:30	1/5-2/23 (1/26停)	中華武術 散打搏擊協會	7	1,225	C
	五	銀髮長青體適能	10:00-11:30	1/6-2/24 (1/20、1/27停)	JERRY	6	1,350	1F
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	6	1,500	C
	五	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	11/4-12/30	呂承榮	6	1,500	C
幼兒、 兒童	六	兒童體能(7-12歲)	14:00-15:00	1/14-2/11 (1/7、1/21、2/4 、2/18、2/25停)	俊廷	2	700	C
		幼兒體能(3-6歲)	10:00-11:00		俊廷	2	700	C
	幼兒彈翻床(3-6歲)	11:00-12:00	松運師資		2	700	B	
	初階彈翻床(6歲以上)	13:00-14:00	松運師資		2	700	B	
	幼兒彈翻床(3-6歲)	14:00-15:00	松運師資		2	700	B	
	進階彈翻床(6歲以上)	15:00-16:00	松運師資		2	700	B	
	日	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30		1/8-2/19 (1/1、1/22、 1/29、2/26停)	余俊謀	5	1,250

9 舊生續報  
折優惠  
至2022/12/31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。

# 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



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	

## 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



# 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!



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	18:00-20:00	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頁公告為主)
	每周五	18:00-20:00	300元/次	
兒童水球班 12歲以下 (5人開班)	每週六 每週日	16:00-18:00	兒童班: 300元/次	
成人水球班 18歲以上 (5人開班)		15:00-17:00		
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	16:00-18:00 15:00-17:00	青年班: 300元/次	
水球測試	(依俱樂部粉絲專頁公告為主)	16:00-17:00	單次體驗: 300元	

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

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。



松運跳水教練  
Shaun Payne

課程	班別	時間	日期	人數	堂數	費用
團體體驗課程		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)	預約課程	週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	1/5-2/23 (1/26停)	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	7	3,500
		週日 10:00-12:00 (彈簧床+跳水)	1/8-2/19 (1/22、1/29停)		5	2,500
		週日 13:00-15:00 (彈簧床+跳水)	1/8-2/19 (1/22、1/29停)		5	2,500
		週日 15:00-17:00 (彈簧床+跳水)	1/8-2/19 (1/22、1/29停)		5	2,500
		成人跳水 (16歲以上)	週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)		1/5-2/23 (1/26停)	7

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 運動

SWIMMING CLASS



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204

# 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

自潛考核QR



入門課程3600元(2小時): 10歲以上,課程內容自由潛水生理學、自由潛水基礎技巧,精緻小班教學

基礎加強班1200元(2小時): 針對想要提升基礎能力的你,不論是平壓、躬身還是其他疑難雜症,歡迎來參加基礎加強班。

報名資格:已完成SSI BASIC 課程或同等課程以上之潛水員,不限系統

## 各級自由潛水證照課程

SSI 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。

\* 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

Swimming Test

# 測驗

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入場使用50M深水池,使用範圍包含泳池設備及50M深水游泳池

## 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)\*每場上限10人

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~)

## 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)

## 測驗項目

30分鐘內游完1,000M  
立泳30秒

# 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
- 4.卡片只保留一年期限,逾期領取需酌收50元製作費



