



每日 營運時間 06:00~22:00
公益時段 08:00~10:00
泳池清場 10:00~10:30
如需再進場，請重新購票

週一~五(國定假日及寒、暑假暫停)
下午公益時段 14:00~16:00



10549 臺北市松山區敦化北路1號
(台北小巨蛋旁、台視對面)
Tel : 02-6617-6789
Fax : 02-2579-8203
Mail : taipei.sssc@gmail.com
官網 : www.sssc.com.tw
臉書 : www.facebook.com/TSSSC
本中心保有調整課程內容、師資、時段之權利
如有調整以本中心櫃台公告為準



松運官網



FB粉絲團

臺北市松山運動中心

TAIPEI SONG SHAN SPORTS CENTER

2017

11-12月號



本刊物採用環保大豆油墨印製
松山運動中心與您一起愛護地球

票卡資訊 TICKET

每日營運時間
OPEN 06:00 / CLOSE 22:00

開放1,000元以上刷卡服務

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	學生需出示學生證 • 幼童為4-6歲, 3歲以下免費, 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(7-12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
學生票	80元/次		
優待票	幼童票 30元/次 銀髮族 50元/次 陪同票 80元/次		
親子套票	160元/次		
課程陪同票	55元/人	36天	含健身房限本人,付款日起算36天 初辦自備悠遊卡可享95折, 優惠恕不重複
運動月卡	1,500元 每日只要42元		
運動季卡	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)	100天	含健身房限本人,付款日起算100天 初辦自備悠遊卡可享95折, 優惠恕不重複
	30張 特價2,550元 (原價2,970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

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
健身季卡	2,500元	90天	限本人,付款日起算90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
舞蹈室團體	200元/堂	當天	

50M深水池(非溫水游泳池) 2.6-5m深

開放時段:

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, 1位陪同者可享此優惠並與身障者一同入場。
學生票	110元/次		
優待票	80元/次		
身心障礙票	40元/次		
深水鯨魚月卡	1,800元 每日只要60元	36天	含健身房、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	含健身房、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

地下停車場

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、復興里、吉仁里、復源里、復建里、中崙里

停車場收費	15元/30分鐘	24小時開放
* 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 * 周邊里民運動月卡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) ★贈品真實券逾期不能使用		

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。)

課程 報名須知

報名方式:

適用於106年第六期



課程時間:民國106年11月01日起至106年12月31日止，上課 8-9 週。

報名時間:舊生原班續報期間:106年10月09日至106年10月15日，新生開放報名:106年10月16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、癰癤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。
- 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 舞蹈課程

舊生續報
九折優惠

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.於預約性課表中,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 3.有特別鍾愛之師資		
種類	常態性		
課程	舞蹈月、 舞限卡	揪團卡、 獨享卡	舞蹈回 數票
上課 方式	1.於每月常態性課表中,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 (常態性課表請至櫃台索取)		

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	拳擊有氧	19:35-20:35	11/6-12/25	Ken	8	1,400	1F	
		雕塑有氧	20:35-21:35		樂佩	8	1,400	1F	
	二	燃脂有氧	20:05-21:05	11/7-12/26	Celia	8	1,400	1F	
	三	格鬥有氧	19:30-20:30	11/1-12/27	Summer	9	1,575	1F	
		拳擊有氧	20:35-21:35		Amy	9	1,575	1F	
	四	流行有氧	18:20-19:20	11/2-12/28	Lany	9	1,575	1F	
	五	瘦身流行有氧	18:30-19:30	11/3-12/29	Claire	9	1,575	1F	
瑜 珈	一	彼拉提斯	18:30-19:30	11/6-12/25	李采婕	8	1,400	1F	
	二	基礎瑜珈	19:00-20:00	11/7-12/26	蕭雅倫	8	1,400	1F	
	四	雕塑瑜珈	19:30-20:30	11/2-12/28	Tammy	9	1,575	1F	
		流動瑜珈	20:35-21:35		Tammy	9	1,575	1F	
武 術	一	體適能團訓課程	19:00-20:00	11/6-12/25	阿哲	8	1,400	C	
		Boot Camp	20:10-21:10		松運師資	8	1,400	C	
	二	拳擊體適能課程	19:00-20:00	11/7-12/26	小閔	8	1,400	C	
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	8	2,000	C	
	三	體適能團訓課程	19:00-20:00	11/1-12/27	阿哲	9	1,575	C	
		競技拳擊	20:05-21:35		阿哲	9	2,250	C	
	四	散打搏擊	19:30-20:30	11/2-12/28	中華武術 散打搏擊協會	9	1,575	C	
		散打搏擊	20:30-21:30	11/2-12/28	中華武術 散打搏擊協會	9	1,575	C	
	五	合氣道	20:05-21:35	11/3-12/29	呂承榮	9	2,250	C	
幼 兒、 兒 童	五	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	11/3-12/29	呂承榮	9	2,250	C	
	六	幼兒體操(3-5歲)	09:30-10:30	11/4-12/30	Arisa	9	3,150	C	
		幼兒體操 (3-5歲)	10:35-11:35		Arisa	9	3,150	C	
		兒童趣味彈翻床課 (5歲以上)	08:00-09:00		松運師資	9	3,150	B	
		幼兒彈翻床 (3-5歲)	09:00-10:00		松運師資	9	3,150	B	
		幼兒彈翻床(3-5歲)	13:00-14:00		芳馨	9	3,150	B	
		幼兒彈翻床(3-5歲)	14:00-15:00		芳馨	9	3,150	B	
	日	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30	11/5-12/31	余俊謀	9	2,250	C	
		兒童趣味彈翻床課 (5歲以上)	11:00-12:00		補低	9	3,150	B	
		兒童趣味彈翻床課 (5歲以上)	12:00-13:00		補低	9	3,150	B	
		幼兒體操(3-5歲)	13:30-14:30		補低	9	3,150	C	
		幼兒體操(6-8歲)	14:30-15:30		補低	9	3,150	C	
田 徑 場 D 教 室 課 程	一	戰鬥有氧及放鬆	19:30-20:30	11/6-12/25	小甜甜	8	1,400	D	
		極限戰鬥有氧	20:35-21:35		小甜甜				
	二	舒壓瑜珈	18:30-20:00	11/7-12/26	Arisa	8	2,000		
	三	皮拉提斯	18:30-20:00	11/1-12/27	李采婕	9	2,250		
		瑜珈提斯	20:05-21:35		李采婕				
	四	派對有氧	18:30-19:30	11/2-12/28	Jessica	9	1,575		
		MV專攻班	20:00-21:30		小黑	9	2,250		
五	哈達瑜珈	20:05-21:35	11/3-12/29	邱寶萱	9	2,250			

TRX懸吊訓練

Total body Resistance eXercise



Total body Resistance eXercise

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，恕不補課。							
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	11/6~12/25	松運師資	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		Jin	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		巴斯	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		棒棒	8	3,000	綜合教室
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒	8	3,000	綜合教室
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒	8	3,000	綜合教室
二	TRX團體班	09:00-09:55	11/7~12/26	棒棒	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		棒棒	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松運師資	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資	8	3,000	綜合教室
TRX團體班	20:30-21:30	松運師資	8	3,000	綜合教室		
三	TRX團體班	09:00-09:55	11/1~12/27	棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55			9	3,375	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55			9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		Jin	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		Ashely	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松運師資	9	3,375	綜合教室
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資	9	3,375	綜合教室
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資	9	3,375	綜合教室
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資	9	3,375	綜合教室
四	TRX團體班	09:00-09:55	11/2~12/28	棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55			9	3,375	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55			9	3,375	TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		Ashely	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		Jin	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		Jin	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		阿哲	9	3,375	綜合教室
	TRX團體班	19:30-20:30		阿哲	9	3,375	綜合教室
TRX團體班	20:30-21:30	阿哲	9	3,375	綜合教室		
五	TRX團體班	11:00-11:55	11/3~12/29	棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		松運師資	9	3,375	綜合教室
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒	9	3,375	綜合教室
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資	9	3,375	綜合教室
	TRX團體班	20:30-21:30		棒棒	9	3,375	綜合教室
六	TRX團體班	09:00-10:00	11/4~12/30	松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	10:00-11:00		松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		阿哲	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		阿哲	9	3,375	TRX區
日	TRX團體班	12:10-13:10	11/5~12/31	松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:00-19:00		Ashely	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	19:00-20:00		松運師資	9	3,375	TRX區

飛輪有氧課程

Spinning Bike



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	時間	上課時間	老師	堂數	費用
單堂 / 包班	單堂體驗	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	11:20-12:10	11/6~12/25	Scott	8	1,600
	減肥雕塑飛輪	18:30-19:20		Tyson		
	燃脂塑身飛輪	19:30-20:20		Tyson		
	瘦身飛輪	20:30-21:20		Kenny		
	輕鬆美體飛輪	09:00-09:50	11/7~12/26	Tyson	8	1,600
	減肥雕塑飛輪	10:00-10:50		Tyson		
	樂活飛輪	11:20-12:10		Tyson		
	紓壓飛輪	18:30-19:20		Eva-Hsu		
	瘦身飛輪	19:30-20:20		Eva-Hsu		
	入門飛輪	20:30-21:20		Eva-Hsu		
	活力飛輪	11:20-12:10	11/1~12/27	松運師資	9	1,800
	瘦身飛輪	12:20-13:10		Eva-Hsu		
	樂活飛輪	18:30-19:20		柏安		
	塑身飛輪	19:30-20:20		Yuna		
	紓壓飛輪	20:20-21:30		Yuna		
	燃脂塑身飛輪	09:00-09:50	11/2~12/28	Tyson	9	1,800
	激瘦飛輪	18:30-19:20		侯冠承		
	爆汗飛輪	19:30-20:20		TERRY		
	樂活飛輪	20:20-21:30		千千		
	入門飛輪	18:30-19:20	11/3~12/29	Winnie	9	1,800
	活力飛輪	19:30-20:20		Winnie		
	燃脂飛輪	20:30-21:20		巴斯		
	輕鬆美體飛輪	09:00-09:50	11/4~12/30	Tyson	9	1,800
	減肥雕塑飛輪	10:00-10:50		Tyson		
	活力飛輪	14:00-14:50		松運師資		
	瘦身飛輪	15:00-15:50		松運師資		
日	塑身飛輪	14:00-14:50	11/5~12/31	Eva-Hsu	9	1,800
	樂活飛輪	15:00-15:50		Eva-Hsu		

1. 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)
2. 課程缺席恕不補課



Winnie 老師



侯冠承 老師



Kano 老師



Tyson 老師



柏安 老師



Eva 老師

私人 訓練課程

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	6,000元	1,200元	5週
	10堂	10,000元		10週
	20堂	18,000元		20週
一對二	5堂	10,000元	2,000元	5週
	10堂	15,000元		10週
一對三	5堂	12,500元	2,500元	5週
	10堂	20,000元		10週
一對四	5堂	15,000元	3,000元	5週
	10堂	25,000元		10週

專業Boxing 拳擊課程

為哲教練



以專業拳擊技巧搭配體適能訓練，由肌肉與心肺耐力方面讓體適能程度提升，同時感受拳擊運動的樂趣，即使是初學者都可以輕鬆融入有氧拳擊運動；從基本出拳技巧、拳擊步法等到各種組合的延伸，加上體能訓練的方式，帶領您感受拳擊運動的樂趣。

課程	堂數	費用	單堂體驗	備註
BOXING 有氧拳擊	5堂 (60分鐘/堂)	6,000元	1,500元	課程期限 5週
拳擊課程	9堂 (90分鐘/堂)	2,250元	X	每週三 20:00-21:30 15人滿班

專業體適能師資

- 個人運動處方規劃
- Inbody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



體適能檢測

InBody檢測分析儀通過美國FDA認證，採用直接分段多頻生物電阻抗分析技術(DSM-BIA)可精確檢測出：礦物質、身體質量指數、體脂肪率、身體水分、蛋白質、肌肉量...輕鬆了解您的身體，並評估最佳運動對策。



課程主打星

每週二
拳擊體適能課程
19:00-20:00

利用拳擊基本六拳擊基本架構來進行間歇擊靶訓練以便達到刺激學生全身肌肉部位運用及與身體協調性還有心肺適能的提升。



項目	費用
體適能檢測	200元
INBODY檢測	200元

泳池設備

泳池空間挑高10米,水溫維持
28°C~30°C設有高級SPA水療池、烤箱及蒸氣室

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：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)

- 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)
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圓滿之班級。
(幼兒班、特訓班、午間成人班及包班，恕不補課。)
逾期不補課，視同放棄。

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	11/1-11/29	初級	9	2,250
				中級		
	一、三	19:30-20:30	12/4-12/27	初級	8	2,000
				中級		
	二、四	19:30-20:30	11/2-11/30	初級	9	2,250
				中級		
二、四	19:30-20:30	12/5-12/28	初級	8	2,000	
			中級			

兒童班單堂體驗費用：300元

成人星空班單堂體驗費用：400元

成人午間班單堂體驗費用：260元

深水班單堂體驗費用：300元

類別	課程	時間	單堂體驗	備註
個別班	25M 一對一	10,000元	1,200元	一期10堂
	25M 一對二	15,000元	1,800元	(16週內上完課程) 不得使用50M深水池
	25M 一對三	18,000元	2,100元	
	50M 一對一	12,000元	1,400元	一期10堂
	50M 一對二	17,000元	2,000元	(16週內上完課程)
	50M 一對三	20,000元	2,300元	25M、50M皆可使用

游泳課程
舊生續報 9折
(不包含成人午間班)

皮皮教練
 漢堡教練
 小鳥教練
 阿三教練
 咭咭教練
 林浩教練
 胡敬教練
 靖富教練
 鍾國教練
 皓皓教練
 路麗教練
 周教練
 小鯨魚教練
 小齊教練
 亨利教練
 果浦教練
 芷芸教練
 Lydia教練
 建輝教練
 鮑魚教練
 恩怡教練



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即可憑證購票
使用，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~)

水上運動課程

課程	班別	時間	師資	人數	費用
泡泡球	體驗班	週六	松運師資	6-12人	250元/堂
獨木舟		13:00-17:00			
浮潛		採預約制			

§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



潛水、自由潛水須知

Scuba Diving & Free Diving User Guide

潛水、自由潛水場地租借

泳池水深：2.6-5m

場地收費：2hr. NT250/人(超時以2hr.計費)



資格限制：

1. 持有CMAS/PADI/ADS/SDI/SSI/NAUI/TDI等專業機構發與之潛水員證或潛水教練證及以上者
2. 1位持有以上專業機構發與的潛水教練證之專業教練最多可帶2位無證照之學員來本中心使用場地。
3. 潛水租借：5人以下潛水租借提供1位教練半價優惠，6至10人潛水租借提供2位教練半價優惠，以此類推。

租借時間及人數：

週一至週五 14:00-18:00, 上限20人

週六、日 08:00-21:00, 上限20人

潛水預約須知

1. 因安全考量，只接受2人以上預約報名，至少提前一天以電話預約02-6617-6789轉204，不接受當日預約進場。
2. 當日人員與裝備至本中心大廳集合，繳費並簽署同意書，**統一由25M入口入場，入場者均須收費。**
3. 潛水租借為場地共用，本中心會視場地使用狀況調整租借時間及人數上限。

使用須知

1. 限使用**第一水道及5M區水下**，重裝須從白鐵板區上下岸。
2. 本租借僅提供場地潛水練習，**非攝影租借，禁止商業性、課程行銷拍攝**，如有需求另洽。
3. 拍攝場租費用3000元/水道/小時，美人魚課程以此標準計費。
4. 超時使用須以2小時為單位付費，中心有權不接受延長使用時間。
5. 禁止飲食(水、運動飲料除外)，入場者均須收費，其他規定比照泳池規定辦理。
6. 違反規定經告知不遵守者，將移請離場，不予退費及日後租借。
7. 如於使用場地過程中，人員安全請自行負責與保險，損害本中心場地設備，需照價賠償。

●潛水服裝規定：

1. 入水須戴潛水頭套或泳帽。
2. 限著潛水衣、緊身泳裝。



●自由潛水服裝規定：

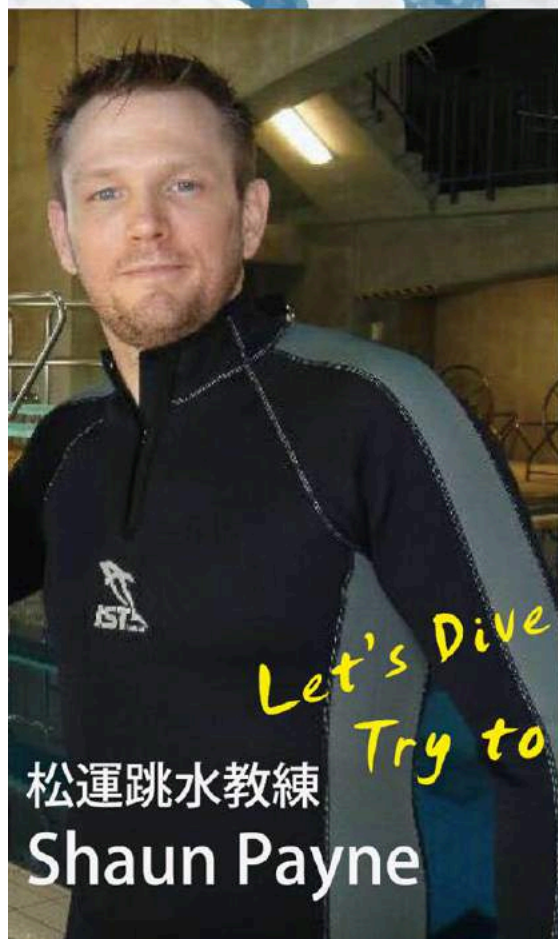
1. 入水須戴潛水頭套或泳帽。
2. 限著潛水衣、緊身泳裝。
3. 人魚尾鰭限泳裝材質，**禁止亮片及其他黏著物。**



跳水俱樂部

SSSC Diving club

- 國際標準3M跳板與5、7、10M跳台，並提供彈翻床課程做跳水翻滾訓練，刺激腦力開發。
- 此課程專門為兒童到成人所訂的八等級勳章獎勵系統之英語跳水教學課程。
- 參加課程者需為6-60歲身體健康無重大疾病者，如心臟病、高血壓...



松運跳水教練
Shaun Payne

Let's Dive
Try to Fly!



課程	班別	時間	日期	時間	人數	堂數	費用
體驗課程	預約課程	60分鐘/堂 (只跳水)	採預約制	採預約制	10人以上開班	1	200元/堂
成人跳水		週日 15:00-17:00 (彈簧床+跳水)		11/4-12/31	9	5,063	
		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)		11/2-12/28	9	5,063	
兒童跳水 (12歲以下)		週日 10:00-12:00 (彈簧床+跳水)		11/4-12/31	一期以8堂為原則 成人4500元 兒童4000元 每班6人以上開課， 12滿班，報名額滿為止	9	4,500
		週日 13:00-15:00 (彈簧床+跳水)				9	4,500
		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)		11/2-12/28		9	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：600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。

水球俱樂部

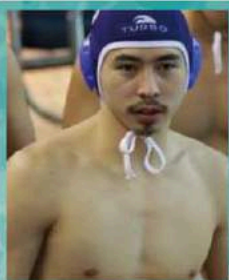
SSSC water polo club

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
兒童水球班	每週六 每週日	16:30-18:00	兒童班：4,400元/月 成人班：2,000元/月 單次體驗650元	基本游泳 (預約教練檢定)
成人水球班		15:00-18:00		

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



總教練 羅森

中華民國游泳協會
水球B級教練裁判
資歷:
赴匈牙利水球世界強國
之職業隊伍OSC培訓及
學習兒童水球教學
2012年 泰國國王盃水球賽 第四名
2013年 全國運動會 台北市水球隊 第二名
2015年 高雄全國運動會 水球銀牌
2017年 臺北世大運 水球國手



兒童水球教練

張騰駿(阿三)

多年兒童游泳水球教學經驗豐富
資歷:
2010年、2011年
全國總統盃水球賽 高中組 第一名
2011年 全國運動會水球 第二名
2013年 全國運動會水球 第二名
2015年 亞太區香港 水球公開賽 第九名
2017年 臺北世大運 水球國手



兒童水球教練

施文寓(蚊子)

100年總統盃冠軍(高中職組)
101年總統盃亞軍
104年青年盃亞軍
105年中正盃亞軍
105年總統盃亞軍



成人班水球教練

莊豐年(漢堡)

中華民國游泳協會 水球B級教練裁判
資歷:
2012年 泰國 國王盃水球賽 第四名
2013年 全國運動會 代表台北市水球隊 第二名
2015年 高雄全國運動會水球賽 第二名
2015年 亞太區香港水球公開賽 第九名
2017年 臺北世大運 水球國手



兒童水球教練

洪晨寒

2016年 全國總統盃水球賽 國小組
冠軍教練
HABAWABA蒙特婁站 代表隊教練



兒童水球教練

楊宗儒(阿俠)

105年香港海難水球3v3第七名
105年泰國cac水球邀請賽
105年中正盃亞軍
105年總統盃亞軍
106年香港4v4水球邀請賽 金牌教練



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		
A教室	12人	綜合教室	5人	綜合教室	6人	幼兒班	開班人數: 5人	每人400元/堂
其他教室	10人	TRX專區	6人	TRX專區	8人	兒童班		每人250元/堂
						成人班		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，逾期末補視同放棄，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。

企業團體配合

游泳池課程

憑所屬單位證明，可享受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。

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	
	季卡	3,500	●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
	鯨魚季卡	4,000	
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