

課程報名須知

報名時間:民國109年07月01日起至109年08月31日止，上課 8-9 週。

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。

報名方式:

適用於109年第四期

詳閱簡章 -> 選定班別 -> 填寫報名表 -> 繳費 -> 領取繳費證明單及發票 -> 第一次上課前憑繳費證明單至一樓櫃台製上課證

報名時間:民國109年07月01日起至109年08月31日止，上課 8-9 週。

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名，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2020年06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。

預約性課程

瑜珈、有氧、舞蹈、律動課程

預約性
CLASS
課程

瑜珈、有氧、
舞蹈、律動課程

9 舊生續報
折優惠
至2020/6/30截止

類別	預約性課程		
課程	有氧瑜珈專室	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		
備註	高齡性課程		
課程	舞韻丹卡舞韻卡	銀髮卡	
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. 每次上課以拉數計算，於優惠期內，將所有消費之堂數使用完畢，逾期補足差額方可重複使用。		
適合對象	1. 體態水準較好，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 (常態性舞蹈課請至現場或官網、臉書查詢)		

期次	班別	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用	學費	上限
有氧	一	有氧肌力	19:35-20:35	7/6-8/31	威銘	9	1,575	1F	18
		STRONG	20:40-21:40		小田	9	1,575	1F	18
	二	燃脂有氧	20:05-21:05	7/7-8/25	KAREN	8	1,400	1F	18
	三	全方位訓練	19:30-20:30	7/1-8/26	小馬	9	1,575	1F	18
		拳擊有氧	20:35-21:35		小君	9	1,575	1F	18
瑜珈	四	Ipatty 派對有氧	18:30-19:30	7/2-8/27	Jimmy	9	1,575	1F	18
		MV專攻班	20:30-22:00		小黑	9	2,250	1F	18
	一	彼拉提斯	18:30-19:30	7/6-8/31	冠冠	9	1,575	1F	15
	二	基礎瑜珈	19:00-20:00	7/7-8/25	蕭雅倫	8	1,400	1F	15
	三	彼拉提斯	18:30-19:30	7/1-8/26	紫紫	9	1,575	1F	15
武術	四	雕塑瑜珈	19:30-20:30	7/2-8/27	Janice	9	1,575	1F	15
	五	哈達瑜珈	20:05-21:35	7/3-8/28	Bess	9	2,250	1F	15
	一	銀髮樂活體適能	9:00-10:00	7/6-8/31	AMBER	9	1,350	1F	18
		核心肌力雕塑	19:30-20:30		小田	9	1,575	C	20
		墊上核心	20:40-21:40		AMBER	9	1,575	C	20
	二	肌力體適能有氧	19:00-20:00	7/7-8/25	宇敏	8	1,400	C	20
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	8	2,000	C	15
		銀髮樂活體適能	9:00-10:00		AMBER	9	1,350	1F	18
	三	體適能團訓課程	19:00-20:00	7/1-8/26	小楊	9	3,150	C	10
		體適能團訓課程	20:05-21:05		小楊	9	3,150	C	10
		動物流	18:30-19:30		小花	9	3,150	C	10
	四	散打搏擊	19:30-20:30	7/2-8/27	中華武術散打搏擊協會	9	1,575	C	15
		UA Training 全方位體能訓練	20:30-21:30		小花	9	3,150	C	10
	五	合氣道	20:05-21:35	7/3-8/28	呂承榮	9	2,250	C	15
兒童課程	五	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	7/3-8/28	呂承榮	9	2,250	C	15
	六	兒童體能(7-12歲)	14:00-15:00	7/4-8/29	俊廷	9	3,150		12
		幼兒體操(3-6歲)	10:00-11:00		琳琳	9	3,150	C	6
		幼兒體操(3-6歲)	11:00-12:00		琳琳	9	3,150	C	6
		兒童趣味彈翻床課(5歲以下)	08:00-09:00		嘉薇	9	3,150	B	6
		兒童彈翻床(3-5歲)	09:00-10:00		嘉薇	9	3,150	B	6
		兒童彈翻床(8-12歲)	13:00-14:00		Pandora	9	3,150	B	6
		幼兒彈翻床(4-7歲)	14:00-15:00		Pandora	9	3,150	B	6
		親子舞蹈(3-6歲)	15:00-16:00		千瑜	9	3,150	C	10
	日	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30	7/5-8/30	余俊謀	9	2,250	C	15

SUMMER

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：

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

7.8月刊

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)

*國定假日及寒、暑假暫停

泳池清場/10:00-10:30 (如需再進場，請重新購票)

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，讓您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元	5週
	10堂	12000		10週
一對二	5堂	12500	2,500元	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

多功能訓練課程

ESCAPE

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	多功能 肌力訓練	18:30-19:30	7/7-7/28	令宇	4	1,700	ESCAPE區
		19:30-20:30		令宇			
		20:30-21:30		令宇			
		18:30-19:30	8/4-8/25	令宇	4	1,700	
		19:30-20:30		令宇			
20:30-21:30		令宇					
三	18:30-19:30	7/1-7/29	令宇	5	2,125	*報名課程以2個月為一 報名單月無舊生優惠 低於4堂以單堂體驗計數	
	20:30-21:30		松蓮 師資				
	18:30-19:30	8/5-8/26	令宇	4	1,700		
	20:30-21:30		松蓮 師資				

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

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

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。

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 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

- 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。
- 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，逾期未補課同放棄，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。
- 包班學員可更換學員，中心僅統計實際上課人數。
- 包班親友單堂體驗請由負責人辦理。
- 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。
- 本中心保有調整優惠、課程師資、教室及開課與否之權利，依中心最新公告為準，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。

票卡資訊

25M游泳池 1.35-1.6m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 (含哈格燈、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,合格者憑憑意合格章之發票即可抵扣200元 持25M游泳測驗票者,憑深水鯨魚證,補足50M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
親子套票	160元/次	36天	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, 陪同購票入場 *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
運動季卡	1,500元 每日只要42元		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
運動季卡	3,500元 每日只要35元	100天	含健身房限本人,付款日起算100天
游泳池回數票	特價900元 (原價1100元) 30張 特價2,550元 (原價3300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

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
親子套票	160元/次	36天	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, 陪同購票入場 *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
運動季卡	1,500元 每日只要42元		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
運動季卡	3,500元 每日只要35元	100天	含健身房限本人,付款日起算100天
游泳池回數票	特價900元 (原價1100元) 30張 特價2,550元 (原價3300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

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。

飛輪

SPINNING
BIKE

訓練課程

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。

游泳

SWIMMING

學校



游泳

swimming
coach

專業師資

度體包班		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(5-8人)個人入班(1800-2030堂課時段，6人及班課預約制。 歡迎來電查詢及預約課程02-6617-6789轉301、302，開班後固定上課時間，恕不補課。						
班別	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室
一	TRX團體班	0900-0955	松運師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	1310-1410	黃銓			TRX區
	TRX團體班	1830-1930	小楊			TRX區
	TRX團體班	1930-2030	小楊			TRX區
	TRX團體班	2030-2130	小楊			TRX區
	TRX團體班	1100-1155	楊椿			多功能訓練區
	TRX團體班	1830-1930	子伊			多功能訓練區
	TRX團體班	1930-2030	楊椿			多功能訓練區
	TRX團體班	0900-0955	松運師資			TRX區
	TRX團體班	1310-1410	黃銓			TRX區
二	TRX團體班	1830-1930	小楊	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	1930-2030	小楊			TRX區
	TRX團體班	2030-2130	小楊			TRX區
	TRX團體班	1100-1155	楊椿			多功能訓練區
	TRX團體班	1830-1930	子伊			多功能訓練區
	TRX團體班	1930-2030	楊椿			多功能訓練區
	TRX團體班	0900-0955	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1000-1055	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1100-1155	松運師資			TRX區
	TRX團體班	1310-1410	黃銓			TRX區
三	TRX團體班	1830-1930	楊椿	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	1930-2030	袁曉文			TRX區
	TRX團體班	2030-2130	袁曉文			TRX區
	TRX團體班	1830-1930	小楊			多功能訓練區
	TRX團體班	2030-2130	黃銓			多功能訓練區
	TRX團體班	0900-0955	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1000-1055	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1100-1155	松運師資			TRX區
	TRX團體班	1830-1930	黃銓			TRX區
	TRX團體班	1930-2030	Ashley			TRX區
四	TRX團體班	2030-2130	EVA	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	1200-1300	子伊			多功能訓練區
	TRX團體班	1310-1410	松運師資			多功能訓練區
	TRX團體班	1830-1930	EVA			多功能訓練區
	TRX團體班	2030-2130	小楊			多功能訓練區
	TRX團體班	1930-2030	子伊			ESCAPE室
	TRX團體班	0900-0955	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1000-1055	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1100-1155	松運師資			TRX區
	TRX團體班	1830-1930	黃銓			TRX區
五	TRX團體班	1930-2030	Ashley	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	2030-2130	EVA			TRX區
	TRX團體班	1200-1300	子伊			多功能訓練區
	TRX團體班	1310-1410	松運師資			多功能訓練區
	TRX團體班	1830-1930	EVA			多功能訓練區
	TRX團體班	2030-2130	小楊			多功能訓練區
	TRX團體班	1930-2030	子伊			ESCAPE室
	TRX團體班	0900-0955	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1000-1055	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1100-1155	松運師資			TRX區
六	TRX團體班	1830-1930	黃銓	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	1930-2030	松運師資			TRX區
	TRX團體班	2030-2130	EVA			TRX區
	TRX團體班	1200-1300	子伊			多功能訓練區
	TRX團體班	1310-1410	松運師資			多功能訓練區
	TRX團體班	1830-1930	EVA			多功能訓練區
	TRX團體班	2030-2130	小楊			多功能訓練區
	TRX團體班	1930-2030	子伊			ESCAPE室
	TRX團體班	0900-0955	楊椿			TRX區
	TRX團體班	1000-1055	楊椿			TRX區
七	TRX團體班	1100-1155	松運師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	1830-1930	黃銓			TRX區
	TRX團體班	1930-2030	Ashley			TRX區
	TRX團體班	2030-2130	EVA			TRX區
	TRX團體班	1200-1300	子伊			多功能訓練區
	TRX團體班	1310-1410	松運師資			多功能訓練區
	TRX團體班	1830-1930	EVA			多功能訓練區
	TRX團體班	2030-2130	小楊			多功能訓練區
	TRX團體班	1930-2030	子伊			ESCAPE室
	TRX團體班	0900-0955	楊椿			TRX區