



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

#臺北市松山運動中心 SONG SHAN SPRTS CENTER

11.12
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)

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 → 領取繳費證明單及發票

適用於110年第六期

第一次上課前憑繳費證明單至一樓櫃台製上課證

課程時間: 民國110年11月01日起至110年12月31日止, 上課 8-9 週。

報名時間: 體適能舊生原班續報期間: 110年10月18日至110年10月24日, 新生開放報名: 110年10月25日起。
泳池 舊生原班續報期間: 110年10月18日至110年10月24日, 新生開放報名: 110年10月25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, 並需補足轉班後剩餘堂數之差額。

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; 嚴禁錄影拍照, 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10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



課程	有氧 舞蹈 專業	兒童 幼兒	武術 南拳
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. 時間固定週定, 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		
課程	團體月卡 團體卡	團體月卡 團體卡	團體月卡 團體卡
上課 方 式	1. 於每月常規課表中, 隨意選擇任何課程上課 2. 每次上課以扣堂數計算, 於優惠期限內, 將所有報名之堂數使用完畢, 逾期無法進場 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. 學習以多種舞蹈風格之民眾 3. 時間較充裕, 可隨時上課之民眾 4. (常態性舞蹈課表請至現場或官網、臉書查詢)		

舊生續報
9折優惠
至2021/10/31截止

瑜珈、有氧、 舞蹈、律動課程

期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂	費用	備
有 氧	有氧肌力	19:35-20:35	11/1-12/27	威銘	9	1,575	1F
	STRONG	20:40-21:40		老雷	9	1,575	1F
	燃脂有氧	20:05-21:05	11/2-12/28	Karen	9	1,575	1F
	基礎拳擊	18:25-19:25	11/3-12/29	阿熊	9	1,575	1F
幼 童	lovely 派對有氧	18:25-19:25		Jimmy	9	1,575	1F
	瘦身有氧	19:30-20:30	11/4-12/30	Ruby	9	1,575	1F
	MY舞蹈班	20:30-22:00		小黑	9	2,250	1F
	彼拉提斯	18:25-19:25	11/1-12/27	冠冠	9	1,575	1F
瑜 珈	基礎瑜珈	19:50-20:00	11/2-12/28	蕭雅倫	9	1,575	1F
	靜態瑜珈	19:30-20:30		Janice	9	1,575	1F
	彼拉提斯	20:30-21:30	11/3-12/29	蕭治惠	9	1,575	1F
	哈達瑜珈	20:05-21:35	11/5-12/31	Bess	9	2,250	1F
武 術 南 拳	核心肌力訓練	19:30-20:30	11/1-12/27	老雷	9	1,575	C
	合氣道	20:05-21:35	11/2-12/28	呂承榮	9	2,250	C
	銀髮樂活體適能	9:00-10:00		AMBER	9	1,350	1F
	體適能團體課程	19:00-20:00	11/3-12/29	宜品	9	3,150	C
幼 幼 幼 幼	體適能團體課程	20:05-21:05		俊廷	9	3,150	C
	散打搏擊	19:30-20:30	11/4-12/30	中華武術 散打搏擊班	9	1,575	C
	合氣道	20:05-21:35	11/5-12/24 (12/31停課)	呂承榮	8	2,000	C
	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	11/5-12/24 (12/31停課)	呂承榮	8	2,000	C
幼 幼 幼 幼	我是小小神射手(6-12歲)	13:30-14:30		何崇達	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
	兒童基礎拳擊(6-12歲)	11:00-12:00	11/6-12/29	阿熊	8	2,800	C
幼 幼 幼 幼	初階彈球課(6歲以上)	13:00-14:00		安琪	8	2,800	B
	幼兒彈球課(3-6歲)	14:00-15:00		安琪	8	2,800	B
	進階彈球課(6歲以上)	15:00-16:00		安琪	8	2,800	B
	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30	11/7-12/26	余復謀	8	2,000	C

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 (6人開班至8人滿班) 每人400元/堂
10人	TRX專區 6人	TRX專區 8人	兒童班 (6人開班至10人滿班) 每人250元/堂
其他教室			成人班 (6人開班至8人滿班) 每人350元/堂

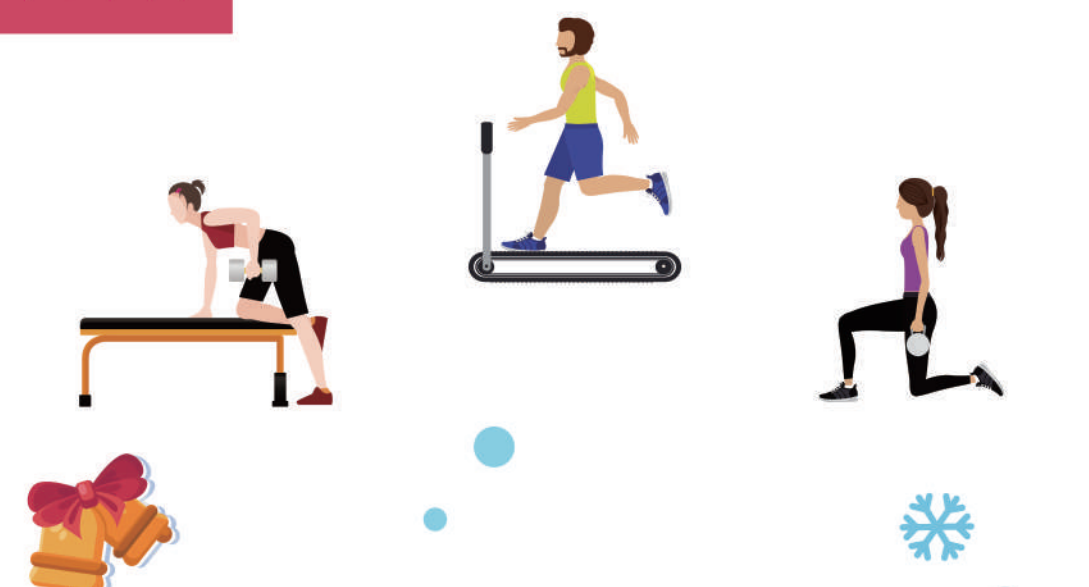
- 四、異動: 統一由負責人辦理, 需整班辦理異動(保留、退費、轉讓), 無法個別學員辦理; 異動規則依四聯單【報名須知-第五點】辦理。
- 五、請假: 需整班請假, 請於課程結束期限之前, 與教練另行約定其他時段補課, 逾期未補視同放棄, 恕不接受原時段延期; 如遇國定假日連假需跨週上課, 需於繳費時先行約定。
- 六、包班學員可更換學員, 中心僅統計實際上課人數。
- 七、包班親友單堂體驗請由負責人辦理。
- 八、非經特別標明, 包班課程不參與場館優惠活動, 一次繳費「二期」包班課程方可享九折之優惠。
- 九、本中心保有調整優惠、課程師資、教室及開課與否之權利, 依中心最新公告為主, 如因特殊狀況調整, 敬請見諒。

票卡 資訊

25M游泳池	1.35-1.6m深	門票(元)	價格	期限	使用規定
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	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
		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		
50M深水池	2.6-5m深	課程 陪同票	55元/人	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。
		游泳月卡	1,500元 每日只要42元		
		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) 30張 特價2,550元 (原價3,300元)		
健身房(需攜帶毛巾才能入場)	常態舞蹈	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 贈健身房、25M游泳池設施, 限本人使用 付款日起算36天 贈健身房、25M游泳池設施, 限本人使用 付款日起算100天 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
		學生票	110元/次		
		優待票	80元/次		
		身心障礙票	40元/次		
地下停車場	停車場收費	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 贈健身房、25M游泳池設施, 限本人使用 付款日起算100天 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
		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			
區、里民優惠	松山區民原車次入場, 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)其他價格與一般民衆相同 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)	健身房月卡	900元	30天	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
		舞蹈月卡	1,800元/10堂		
		舞蹈季卡	3,750元/25堂		
		舞蹈月卡	7,500元/50堂		
松山區民原車次入場, 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)其他價格與一般民衆相同 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)	松山區民原車次入場, 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)其他價格與一般民衆相同 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)	舞蹈月卡30堂	原價7,800元 特價3,000元	30天	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
		舞蹈季卡	200元/堂		
		舞蹈月卡	7,500元/50堂		
		舞蹈季卡	3,750元/25堂		

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	

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。

- 松山運動中心可提供貴單位:
(1) 協助球隊訓練: 為配合區域學校發展競技體育, 本中心提供專業場地, 協助球隊訓練, 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擇普通體育課, 幫助學校節省成本, 增加學生學習意願。

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



TRX
TOTAL BODY
Resistance eXercise
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

TRX課程及飛輪課程
報名課程以2個月為一期
報名**單月無舊生優惠**
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

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

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。

Level1 課程**16800元**：16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
- * 以上課課程均含課程保險，入場門票。

注意事項

合格者憑蓋合格章之發票至櫃檯拍照申請卡片

購買深水鯨魚月季卡者，當日發卡

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。

自來水(高班)

自來水(高班)

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

[illegible]

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
--	--	--	----	----	----

				11月(週一)5堂 12月(週一)4堂	\$3,150
--	--	--	--	------------------------	---------

			19:30-20:20	11月(周二) 4课	
				11月(周二) 4课	

十一、十二 月	水中有氧 課程	週一 週三	11月(週二)4堂 12月(週三)5堂	\$3,150

				11月(週一)5堂 12月(週一)4堂	\$3,150
--	--	--	--	------------------------	---------

			20:30-21:20		
				11月(週三)4学	

				12月(週三)5堂	\$3,150
區堂體驗400元/堂					

*6人開班，20人滿班。
課程恕不補課，缺課部分出示上媒體至泳池櫃台登記使用25M泳池

*課程詳情內容請洽02-6617-6789分機211

© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

水中有氧
專業師資

專業師資
黃鴻鈞 老師

時間	日期	經緯	人數	地點	費用
----	----	----	----	----	----

時間	日期	師資	人數	室數	費用
		松運			

採預約制	松達 師資	6-12人	250元/堂
------	----------	-------	--------

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

DOI: 10.13333/j.issn.1673-159x.2019.01.005

[Downloaded from ascelibrary.org by University of California, San Diego on 06/08/14. Copyright ASCE. For personal use; all rights reserved.](#)

