

臺北市 松山運動中心

SONG SHAN SPORTS CENTER

2024 11-12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 / 02-7755-5058

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	
	12人	綜合教室	5人	綜合教室	6人
其他教室	10人	TRX專區	6人	TRX專區	8人

泳池包班		
兒童班	6人開班10人滿班	每人300元/堂
成人班	6人開班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。
- 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

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。

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

25M游泳池		1.35-1.6m深		門票(卡)	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		
	學生票	80元/次			• 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		
	優待票	兒童票 55元/次 銀髮族 50元/次 陪同票 80元/次			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		
	親子套票	160元/次			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 (幼兒班僅限一名家長免費陪同, 其餘家長入場需另外購票)		
	課程陪同票 (不含幼兒班)	55元/人					
	游泳月卡	1,500元 每日只要42元		36天	贈健身房限本人,付款日起算36天		
	游泳季卡	3,500元 每日只要35元		100天	贈健身房限本人,付款日起算100天		
50M深水池	2 6-5m深		游泳池會員卡	10次 特價900元 (原價1,100元)		優惠 6個月	• 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次 特價2,550元 (原價3,300元)				
開放時段：		(非溫水游泳池)		早上6:00-08:00及晚上18:00-21:00			

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
身心障礙票	40元/次		須出示相關證件、才能使用
深水陪同票	40元/次		須通過深水鯨魚測驗, 與身心障礙者一同入場
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
深水鯨魚季卡	4,000元 每日只要40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30次會員卡	3,450元	優惠 6個月	限本人使用,逾期補差價即可使用
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
舞蹈月卡	2,250元/10堂	30天	限本人,付款日起算30天 逾期每堂補25元差額即可使用剩餘堂數
舞蹈獨享卡	4,500元/25堂	180天	限本人,付款日起算180天 逾期每堂補70元差額即可使用剩餘堂數
舞蹈單堂體驗	250元/堂	當天	

地下停車場

停車場收費	20元/30分鐘
-------	----------

自2018年1月1日起， 體適能私人課程 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。

松山區里民優惠

- 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
- 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位陪同者可享全天免費使用25M游泳池、健身房 (**陪同者須同時入場**)
★贈品實貴券逾期不能使用
- 臺北市退休公教人員持臺北市退休證至各場館，票價比照65歲以上長者辦理 (不含公益時段所載之時段及使用項目)
- 臺北市政府之志工及義警義消本人分別出具有效期限內，「志願服務榮譽卡」或「義警消榮譽卡」者，可享全天免費使用25M游泳池、健身房

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

適用於113年第六期

課程時間：民國113年11月01日起至113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:113年10月14日至113年10月20日，新生開放報名:113年10月21日至113年10月27日止。
泳池 舊生原班續報期間:113年10月21日至113年10月27日，新生開放報名:113年10月28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。

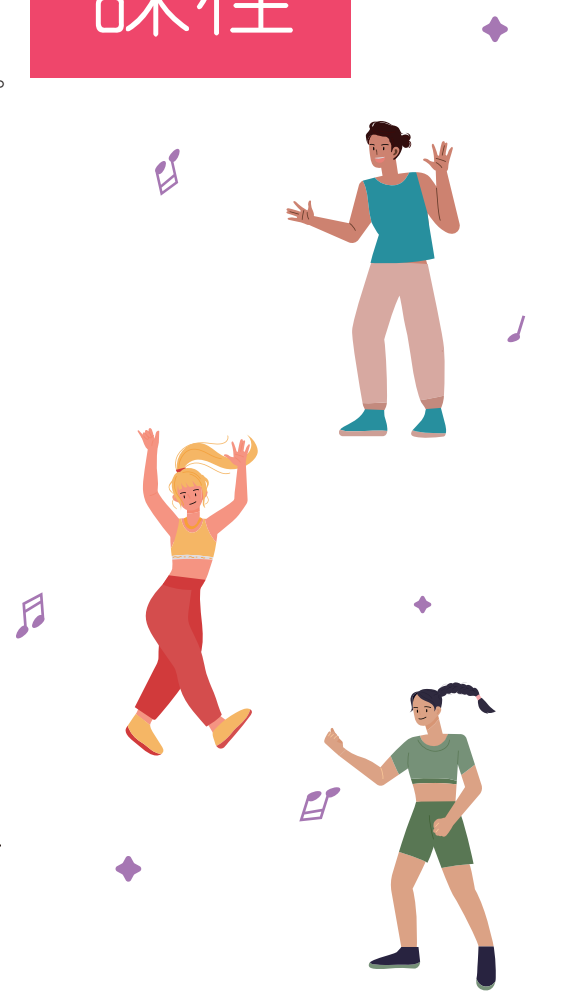
轉班規定：請於該課程第二次上課前(不含上課當日)持收據、發票辦理，限轉開班且未額滿的班，並需補足轉班後剩下堂數之差額。

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88折之優惠。(限舊生續報週)本期**舊生優惠至 2024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



種類 預約性課程			
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		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，可臨時上課之民眾 (常態性舞蹈課表請至官網、臉書索取)		

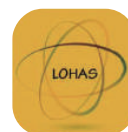
樂齡肌力、空中瑜珈課程

類別	星期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用	教室
預約	一	長青銀髮強膝肌力	9:30-10:30	11/4-11/25 12/2-12/30	AMBER	9	1,350	2FA教室
	二		09:30-10:55	11/5-11/26 12/3-12/31	阿峰	9	2,025	ESCAPE區
	四		19:30-21:00	11/7-11/28 12/5-12/26	小黑	8	2,000	2FA教室
	四		09:30-10:55	11/1-11/29 12/6-12/27	阿峰	9	2,025	ESCAPE區
		散打搏擊	2000-21:00	11/1-11/29 12/6-12/27	中華武術 散打搏擊協會	9	2,025	2FA教室
	六	幼兒彈翻床(3-6歲)	11:00-12:00	11/2-11/30 12/7-12/28	松運師資	9	2,025	B
		初階彈翻床(6歲以上)	13:00-14:00		松運師資	9	2,025	B
		幼兒彈翻床(3-6歲)	14:00-15:00		松運師資	9	2,025	B
		進階彈翻床(6歲以上)	15:00-16:00		松運師資	9	2,025	B
	一	樂齡肌力循環	14:00-15:00	11/4-11/25 12/2-12/30	劭恩	9	3,825	ESCAPE區
	四		14:00-15:00	11/7-11/28 12/5-12/26	劭恩	8	3,400	ESCAPE區
	三	高齡肌力	14:00-15:00	11/6-11/27 12/4-12/25	Howard	8	1,200	2F教室
	三	兒童體適能	16:00-16:55	11/6-11/27 12/4-12/25	彥儀	8	2,000	2F教室
	六		08:00-09:00	11/2-11/30 12/7-12/28	侑勳	9	2,250	2F教室
	預約	一	空中瑜珈	18:15-19:15	11/4-11/25 12/2-12/30	廷音	9	2,250
19:30-20:25				松運師資				
20:30-21:25				松運師資				
二		13:30-14:30		11/5-11/26 12/3-12/31	廷音	9	2,250	
		18:00-19:00			湘琳			
		19:00-20:00			湘琳			
		20:00-21:00			湘琳			
三		12:15-13:15		11/6-11/27 12/4-12/25	湘琳	8	2,000	
		18:30-19:30			松運師資			
		19:30-20:25			松運師資			
		20:30-21:25			松運師資			
四		14:00-15:00		11/7-11/28 12/5-12/26	林俐	8	2,000	
		18:30-19:30			松運師資			
		19:30-20:30			Arisa			
		20:30-21:30			松運師資			
五		10:55-11:55		11/1-11/29 12/6-12/27	林俐	9	2,250	
		12:00-12:55			松運師資			
	13:05-14:05	廷音						
六	12:15-13:15	11/2-11/30 12/7-12/28	若綺	9	2,250			
日	18:00-19:00	11/3-11/24 12/3-12/31	林俐	9	2,250			

預約單堂體驗\$300元 空中瑜珈單堂體驗\$600元

舊生續報週 網路報名**88折**

舊生續報週後 網路報名**95折**



企業代碼：FH

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	



租借教室	坪數	費用	樓層位置
研習室	11坪	\$1,000/1小時	B1
飛輪教室	17坪	\$3,000/1小時	1F
瑜珈教室	29坪	\$2,500/1小時	
空瑜掛布設備清潔費	\$50/1組/1小時		
瑜珈墊清潔費	\$30 1人	\$50 2人	
舞蹈教室	37坪	\$2,500/1小時	2F
均附設：擴音機、空調、燈光、落地玻璃			
備註：場租禁止教學使用			

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。

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	13:30-14:30	11/4-11/25	HOWARD	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		KEVIN			TRX區
	TRX團體班	19:35-20:35		KENNY			多功能區
	TRX團體班	13:30-14:30	12/2-12/30	HOWARD	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		KEVIN			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		HOWARD			多功能區
	TRX團體班	19:30-20:30		KENNY			多功能區
二	TRX團體班	19:30-20:30	11/5-11/26	千曄	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		千曄			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		西卡			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30	12/3-12/31	千曄	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		千曄			TRX區
三	TRX團體班	20:30-21:30	11/6-11/27	俊廷	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		KEVIN			多功能區
	TRX團體班	20:30-21:30	12/4-12/25	俊廷	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		KEVIN			多功能區
四	TRX團體班	19:30-20:30	11/7-11/28	桑尼	4	1,500	多功能區
	TRX團體班	20:30-21:30		桑尼			多功能區
	TRX團體班	19:30-20:30	12/5-12/26	桑尼	4	1,500	多功能區
	TRX團體班	20:30-21:30		桑尼			多功能區
五	TRX團體班	18:30-19:30	11/1-11/29	CHLOE	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		JERRY游			多功能區
	TRX團體班	18:30-19:30	12/6-12/27	CHLOE	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		JERRY游			多功能區
六	TRX團體班	13:10-14:10	11/2-11/30	俊廷	5	1,875	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10	12/7-12/28	俊廷	4	1,500	TRX區
日	TRX團體班	11:10-12:10	11/3-11/24	JERRY游	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	11:10-12:10	12/1-12/29	JERRY游	5	1,875	TRX區

類別	星期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用
單堂 / 包班	一-五	單堂體驗	18:30-19:20 19:30-20:20 20:30-21:20	—	松蓮師資	300元/堂	
		包班5-20人	採預約制			均一堂 150元/人	
飛輪課程	一	激瘦飛輪	17:30-18:20	11/4-11/25	CK	4	860
		減肥雕塑飛輪	18:30-19:20		CK		860
		燃脂塑身飛輪	19:30-20:20		CK		860
		瘦身飛輪	20:40-21:30		Kenny		860
		激瘦飛輪	17:30-18:20	12/2-12/30	CK	5	1,075
		減肥雕塑飛輪	18:30-19:20		CK		1,075
		燃脂塑身飛輪	19:30-20:20		CK		1,075
		瘦身飛輪	20:40-21:30		Kenny		1,075
	二	輕鬆美體飛輪	09:00-09:50	11/5-11/26	松蓮師資	4	860
		減肥雕塑飛輪	10:00-10:50		松蓮師資		860
		樂活飛輪	12:20-13:10		IAN		860
		紓壓飛輪	18:30-19:20		JERRY		860
		瘦身飛輪	19:30-20:20		JERRY		860
		入門飛輪	20:30-21:20	JERRY	860		
		輕鬆美體飛輪	09:00-09:50	12/3-12/31	松蓮師資	5	1,075
		減肥雕塑飛輪	10:00-10:50		松蓮師資		1,075
		樂活飛輪	12:20-13:10		IAN		1,075
		紓壓飛輪	18:30-19:20		JERRY		1,075
	瘦身飛輪	19:30-20:20	JERRY		1,075		
	入門飛輪	20:30-21:20	JERRY	1,075			
三	活力飛輪	11:20-12:10	11/6-11/27	松蓮師資	4	860	
	瘦身飛輪	12:20-13:10		IAN		860	
	樂活飛輪	18:30-19:20		林良翰		860	
	塑身飛輪	19:30-20:20		YUNA		860	
	紓壓飛輪	20:30-21:20		YUNA		860	
	活力飛輪	11:20-12:10	12/4-12/25	松蓮師資	4	860	
	瘦身飛輪	12:20-13:10		IAN		860	
	樂活飛輪	18:30-19:20		林良翰		860	
	塑身飛輪	19:30-20:20		YUNA		860	
	紓壓飛輪	20:30-21:20		YUNA		860	
四	燃脂塑身飛輪	09:00-09:50	11/7-11/28	松蓮師資	4	860	
	爆汗飛輪	19:30-20:20		千千		860	
	樂活飛輪	20:30-21:20		TERRY		860	
		燃脂塑身飛輪	09:00-09:50	12/5-12/26	松蓮師資	4	860
		爆汗飛輪	19:30-20:20		千千		860
樂活飛輪		20:30-21:20	TERRY	860			
五		樂活飛輪	16:00-16:50	11/1-11/29	MAGGIE	5	1,075
		入門飛輪	18:30-19:20		WINNIE		1,075
	活力飛輪	19:30-20:20	WINNIE		1,075		
	燃脂飛輪	20:30-21:20	強納生		1,075		
	樂活飛輪	16:00-16:50	12/6-12/27	MAGGIE	4	860	
	入門飛輪	18:30-19:20		WINNIE		8,860	
	活力飛輪	19:30-20:20		WINNIE			
	燃脂飛輪	20:30-21:20		強納生			
六	輕鬆美體飛輪	09:00-09:50	11/2-11/30	MAGGIE	5	1,075	
	週末活力飛輪	10:00-10:50		松蓮師資			
	樂活飛輪	13:30-14:30		松蓮師資			
	瘦身飛輪	15:00-15:50		松蓮師資			
	輕鬆美體飛輪	09:00-09:50	12/7-12/28	MAGGIE	4	860	
	週末活力飛輪	10:00-10:50		松蓮師資			
	樂活飛輪	13:30-14:30		松蓮師資			
	瘦身飛輪	15:00-15:50		松蓮師資			
日	樂活飛輪	9:00-9:50	11/3-11/24	MAGGIE	4	860	
	輕適輪	10:00-10:50		JERRY游			
	晚安樂活飛輪	17:00-17:50	12/1-12/29	CK	5	1,075	
	樂活飛輪	9:00-9:50		MAGGIE			
	輕適輪	10:00-10:50		JERRY游			
晚安樂活飛輪	17:00-17:50	CK					

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TRX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

舊生續報週 網路報名88折

舊生續報週後 網路報名95折

多功能
Multifunctional
strength training
肌力訓練

舊生續報週 網路報名**88折**

新生現場報名2門課**9折**

舊生續報週後 網路報名**95折**

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用	教室
一	多功能肌力訓練	18:30-19:30	11/5-11/26	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	18:30-19:30	12/3-12/31	松運師資	5	2,125	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	19:30-20:30	11/5-11/26	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	19:30-20:30	12/3-12/31	松運師資	5	2,125	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	20:30-21:30	11/5-11/26	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	20:30-21:30	12/3-12/31	松運師資	5	2,125	ESCAPE區

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。

二	多功能肌力訓練	18:30-19:30	11/6-11/27	俊廷	4	1700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	18:30-19:30	12/4-12/25	俊廷	5	2125	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	19:30-20:30	11/6-11/27	松運師資	4	1700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	19:30-20:30	12/4-12/25	松運師資	5	2125	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	20:30-21:30	11/6-11/27	松運師資	4	1700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	20:30-21:30	12/4-12/25	松運師資	5	2125	ESCAPE區
四	多功能肌力訓練	18:30-20:00	11/7-11/28	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	18:30-20:00	12/5-12/26	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	19:30-20:30	11/7-11/28	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	19:30-20:30	12/5-12/26	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	20:30-21:30	11/7-11/28	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
	多功能肌力訓練	20:30-21:30	12/5-12/26	松運師資	4	1,700	ESCAPE區
多功能肌力訓練單堂體驗\$475/堂							



游泳 SWIMMING 學校



游泳分級

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。

兒童班(7-15歲)：
家長陪同收費方式

7-15歲小朋友參加游泳課程，需家長陪同入場，家長可享陪同票的優惠價格購買。

陪同一名兒童班學生一位家長可享
半價優惠 (55元)

幼兒班僅限一名家長免費陪同，其餘家長須另外購票

幼兒班(4-6歲)：
一位家長陪同可免費入場

個別班限定：
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)
(可使用設施，其餘需另外購票)

注意事項

- 課程費用包含門票、訓練費、保險。
- 分齡教學制：
幼兒班4-6歲、
兒童班7-15歲、
成人班16歲以上
- 小班制：
幼兒班 (2人以上開班3人滿班)
兒童班 (5人以上開班12人滿班)
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向課程報到處登記，每期課程請假換貴賓券以兩次為限，貴賓券可兌換25M泳池單次入場，每次缺課可兌換一張貴賓券，每期最多可兌換兩次。兒童如使用貴賓券入場，陪同家長可購買家長陪同票優惠55元。

成人午間班跟深水特訓班，若因女性生理期缺課，可以兌換一張貴賓卷(期限一個月)。請假(缺課後)後一個禮拜內，請持上課證至一樓櫃台登記兌換，超過一個禮拜期限則無法兌換。一期最多可兌換兩堂。

類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
幼兒班	二	19:30-20:30	11/5-11/26 12/3-12/31 停課11/12,11/19	杯杯	7	4200
	三	19:30-20:30	11/6-11/27 12/4-12/25 停課11/13,11/20	海鷗、棋星	6	3600
	五	18:30-19:30	11/1-11/29 12/6-12/27 停課11/15,11/22	河馬	7	4200
	六	10:00-11:00	11/2-11/30 12/7-12/28 停課11/16,11/23	彥成	7	4200
		10:30-11:30		咩咩		
		11:00-12:00		彥成		
		12:00-13:00		罐頭		
	日	10:00-11:00	11/3-11/24 12/1-12/29 停課11/10,11/17	小豬、海豚	7	4200
		11:00-12:00		馮光榮、彥成		

幼兒班單堂體驗費用：650元						
類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
兒童 星 空 班	二	18:30-19:30	11/5-11/26 12/3-12/31	漢堡	7	2100
		19:30-20:30	停課11/12,11/19 棋星、彥成			
	五	18:30-19:30	11/1-11/29 12/6-12/27 停課11/15,11/22	漢堡	7	2100
類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
兒童 假 日 班	六	10:30-11:30	11/2-11/30 12/7-12/28 停課11/16,11/23	凱中、小豬、罐頭	7	2100
		15:00-16:00		罐頭、小鯨魚		
		19:30-20:30		罐頭、光榮		
	日	10:30-11:30	11/3-11/24 12/1-12/29 停課11/10,11/17	凱中、子惟、罐頭	7	2100
		11:30-12:30		凱中		
		15:00-16:00		罐頭、小鯨魚、小雞、世寬		
		16:00-17:00		世寬		
	兒童班單堂體驗費用：350元					

類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
高齡友善專班	一	8:00-9:00	11/4-11/25 12/2-12/30 停課 11/11,11/18	松運師資	7	1820
		9:30-10:30		松運師資		
	二	7:00-8:00	11/5-11/26 12/3-12/31 停課11/12,11/19	松運師資	7	1820
		8:00-9:00		松運師資		
		9:30-10:30		松運師資		
		14:00-15:00		松運師資		
	三	8:00-9:00	11/6-11/27 12/4-12/25 停課11/13,11/20	松運師資	6	1560
		9:30-10:30		松運師資		
	四	7:00-8:00	11/7-11/28 12/5-12/26 停課11/14,11/21	松運師資	6	1560
		8:00-9:00		松運師資		
		9:30-10:30		松運師資		
		14:00-15:00		松運師資		
	五	8:00-9:00	11/1-11/29 12/6-12/27 停課11/15,11/22	松運師資	7	1820
		9:30-10:30		松運師資		

單堂體驗費用：310元

類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
女子成人游泳	一	19:30-20:30	11/4-11/25 12/2-12/30 停課 11/11,11/18	罐頭	7	1820
	五	19:30-20:30	11/1-11/29 12/6-12/27 停課11/15,11/22	罐頭	7	1,820

單堂體驗費用：310元

類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
成人午間班	一	12:00-13:00	11/4-11/25 12/2-12/30 停課 11/11,11/18	海豚	7	1820
		14:00-15:00		海豚		
		15:00-16:00		海豚		
	二	12:30-13:30	11/5-11/26 12/3-12/31 停課11/12,11/19	罐頭	7	1820
	三	11:00-12:00	11/6-11/27 12/4-12/25 停課11/13,11/20	海豚	6	1560
		13:00-14:00		海豚		
		14:00-15:00		海豚		
	四	12:30-13:30	11/7-11/28 12/5-12/26 停課11/14,11/21	周教練、罐頭	6	1560
		13:00-14:00		海豚		
	五	13:00-14:00	11/1-11/29 12/6-12/27 停課11/15,11/22	海豚	7	1820

成人午間班單堂體驗費用：310元

類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
成人假日班	六	19:30-20:30	11/2-11/30 12/7-12/28 停課11/16,11/23	松運師資	7	2800
	日	18:00-19:00	11/3-11/24 12/1-12/29 停課11/10,11/17	松運師資	7	2800

成人假日班單堂體驗費用：450元

類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
成人星空班	一	19:30-20:30	11/4-11/25 12/2-12/30 停課 11/11,11/18	棋星	7	2,800
	二	19:30-20:30	11/5-11/26 12/3-12/31 停課11/12,11/19	罐頭	7	2,800
	四	19:30-20:30	11/7-11/28 12/5-12/26 停課11/14,11/21	罐頭	6	2,400
	五	16:00-17:00	11/1-11/29 12/6-12/27 停課11/15,11/22	海豚	7	2800

成人星空班單堂體驗費用：450元

類別	星期	時間	上課日期	教練	堂數	費用
深水特訓班	一	12:30-13:30	11/4-11/25 12/2-12/30 停課 11/11,11/18	小鳥	7	2100
		19:00-20:00		子惟、小鯨魚		
	二	12:30-13:30	11/5-11/26 12/3-12/31 停課11/12,11/19	咩咩、靖富	7	2100
	四	12:30-13:30	11/7-11/28 12/5-12/26 停課11/14,11/21	咩咩、靖富	6	1800
	五	12:30-13:30	11/6-11/27 12/4-12/25 停課11/13,11/20	小鳥	7	2100
	日	18:00-19:00	11/3-11/24 12/1-12/29 停課11/10,11/17	罐頭、阿三	7	2100

深水特訓班單堂體驗費用：350元

班別		費用	單堂體驗1hr.	備註 一期10堂 (十堂內上完課程)
個別班	一對一	15,000元	1,700元	
	一對二	18,000元	2,100元	
	一對三	21,000元	2,400元	
	一對四	23,000元	2,600元	
班別		費用		
包班	兒童包班	2,400 / 人		
	成人包班	2,800 / 人		
	深水包班	3,200 / 人		

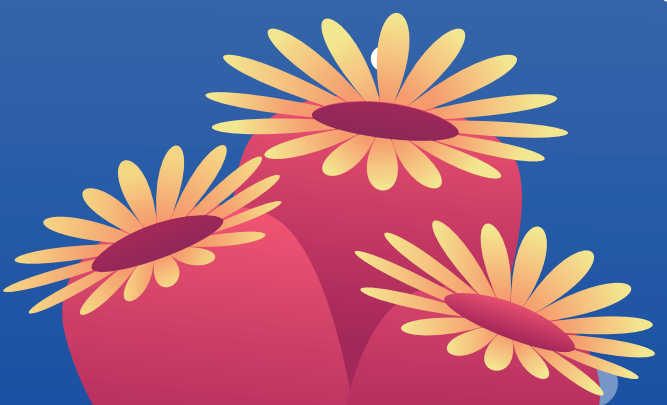
舊生續報週 網路報名**88折**

舊生續報週後 網路報名**95折**

自112年7月起游泳個別班 無舊生續報9折優惠

自113年3月起團體班 無舊生續報9折優惠

自113年3月起包班 無連續兩期報名9折優惠



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!

水上

SWIMMING CLASS

運動





總教練 羅森



成人班
水球教練
莊豐年 (漢堡)



兒童班
水球教練
謝力漢



兒童班
水球教練
楊宗儒 (阿俠)



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	400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業公告為主)
	每周五	18:00-20:00	400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 15:00-17:00	兒童班: 400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: 400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: 400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: 400元/次	
水球測試	(依俱樂部粉絲團公布為主)		16:00-17:00	
聯絡方式/e-mail : taiwanwaterpolossc@gmail.com				

跳水

DIVING CLUB

俱樂部



松運跳水教練
Shaun Payne

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。

課程	班別	時間	日期	人數	堂數	費用
兒童跳水 (7-15)	預約課程	週二 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	依當月上課日期調整	一期以4堂為原則 兒童2800元 每班8人以上開課， 13滿班，報名額滿為止	4	2,800
		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)			4	2,800
		週日 10:00-12:00 (彈簧床+跳水)			4	2,800
		週日 13:00-15:00 (彈簧床+跳水)			4	2,800
		週日 15:00-17:00 (彈簧床+跳水)			4	2,800

若未滿18歲欲報名者，需家長監護人同意。

跳水單堂體驗：850元/堂

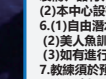
上課採預約制，歡迎企業、團體及學校包班

預約方式：請加LINE ID：0912818662 聯絡人：Aileen

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。



企業代碼: FH



請至APP報名

深水鯨魚

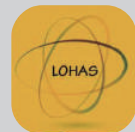
Swimming Test

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

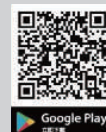
注意事項

- 1.合格者憑蓋合格章之發票至櫃檯登記，下載APP上傳個人照片
- 2.購買深水鯨魚月季卡者，下載APP上傳個人照片









深水泳池開放時間

上午6:00-08:00
晚上18:00-21:00

深水泳池測驗時間

每週三、五、日
上午7:00、晚上20:00
請提早15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~)

自潛考核及

自潛預約方式

預約時段及費用

場地項目	費用	時段	備註
		06:00-08:00	限5組20人
教練資格入場費 自由學員入場費 松運潛水證入場費	200/人 2/小時 400/人 2/小時 400/人 2/小時	08:00-10:00	10組40人
		10:00-12:00	10組40人
		12:00-14:00	10組40人
		14:00-16:00	10組40人
		16:00-18:00	10組40人
		18:00-20:00	不開放預約
		19:00-21:00	限5組20人

教練資格及使用規範

- 1.凡預約之單位,請於線上系統報名繳費完成,才算預約完成,使用當日三天前皆可做退費,其餘時間恕不做退費。
- 2.為師及使用安全本中心僅接受具備教練證之教練進行私人教學行為使用,不接受民眾以個人名義進行練習,需2人(含)以上團體方能進行預約。
- 3.上課前教練與學員皆須簽署台北市松山運動中心游泳池責任免除書,風險承擔協議書。
- 4.水道安排以現場當日狀況安排為主,並無固定保留水道,會依現場使用狀況以民眾使用需求為優先進行適當水道安排。
- 5.(1)本中心僅提供場地租借使用,所有潛水活動均須由具備教練資格者全程陪同,具備教練資格者須負責同行學員之安全,所有個人安全及裝備、器材、衣物損壞等相關風險均由該單位(教練)負責,與本中心無關。
(2)本中心設有裝備租借,如需借用請於預約時告知,費用另計,如有損壞需照價賠償。
- 6.(1)自由潛水訓練!如發生BO、LMC等情形,現場管理人員有權禁止再次入水,該單位(教練)一年內不得預約入場。
(2)美人魚訓練魚尾部分禁止亮片、珠串等易脫落鑲嵌加工品。
- (3)如有進行危險性訓練須先通知救生員並現場救生員評估同意後方可進行訓練。
- 7.教練須於預約時段開始前20分鐘至本中心櫃台報到,並出示本人教練證及簽署風險承擔協議書,方可統一帶隊入場(學員不可先自行入場)
- 8.游泳池相關規定請參考本中心游泳池使用規範。
- 9.本中心保有視狀況調整預約、租借、時段、等相關規定之權利,另本公告若有未盡之事宜,得另行修訂公告之,敬請依照現場管理人員之指示規範,不得異議。若有任何疑慮,敬請電洽本中心分機 02-77555058

系統名稱	等級認定規範	
教育訓練管理	自由潛水 C 級教練	(依)以上等級
PAID	Instructor	(依)以上等級
SNIS	Instructor	(依)以上等級
RAID	Instructor	(依)以上等級
SD / PP	Instructor	(依)以上等級
AIDA	Instructor	(依)以上等級
SSI	Freediving Instructor Level 1	(依)以上等級
DNAI	Freediving Instructor Level 1	(依)以上等級
ADP	Apnea Instructor N1	(依)以上等級
MOLOKHANOV	Wave 2 Instructor	(依)以上等級
CMAS	1星	(依)以上等級

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

企業代碼: FH