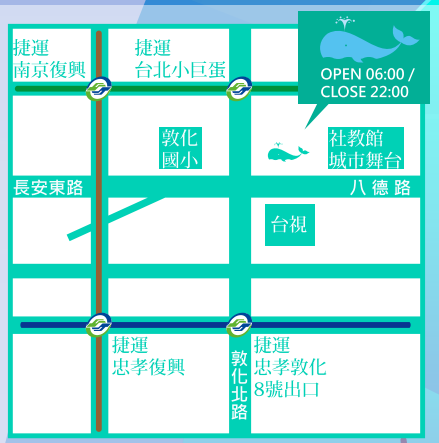
臺北市松山運動中心

SONG SHAN SPORTS CENTER

2019
03/04



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：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

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

課程報名須知

報名方式:

適用於108年第二期

詳閱簡章 -> 選定班別 -> 填寫報名表 -> 繳費(完成報名) -> 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

課程時間:民國108年03月01日起至108年04月30日止，上課 8-9 週。

報名時間:
體適能舊生原班續報期間:108年02月11日至108年02月17日，新生開放報名:108年02月18日起。
泳池 舊生原班續報期間:108年02月18日至108年02月24日，新生開放報名:108年02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。
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

9 舊生續報 折優惠



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	3/4-4/29	Ken	9	1,575	1F
		STRONG BY ZUMBA	20:40-21:40		田田	9	1,575	1F
	二	燃脂有氧	20:05-21:05	3/5-4/30	Summer	9	1,575	1F
	三	格鬥有氧	19:30-20:30	3/6-4/24	Voss	8	1,400	1F
		拳擊有氧	20:35-21:35		Voss	8	1,400	1F
	四	派對有氧	18:30-19:30	3/7-4/25 (4/4停課)	Jessica	7	1,225	1F
		MV專攻班	20:30-22:00		小黑	7	1,750	1F
	五	STRONG BY ZUMBA (徒手肌力有氧-中高)	19:00-20:00	3/1-4/26 (3/1、4/5停課)	每朝	7	1,225	1F
瑜珈	一	彼拉提斯	18:30-19:30	3/4-4/29	Lillian	9	1,575	1F
	二	紓壓瑜珈	18:00-19:00	3/5-4/30	Wink	9	1,575	1F
		基礎瑜珈	19:00-20:00		蕭雅倫	9	1,575	1F
	三	彼拉提斯	18:30-19:30	3/6-4/24	紫紫	8	1,400	1F
	四	雕塑瑜珈	19:30-20:30	3/7-4/25 (4/4停課)	Janice	7	1,225	1F
	五	哈達瑜珈	20:05-21:35	3/1-4/26 (3/1、4/5停課)	邱寶萱	7	1,750	1F
武術	一	銀髮樂活體適能	9:00-10:00	3/4-4/29	松運師資	9	900	1F
		核心平衡	19:30-20:30		田田	9	1,575	C
		全方位雕塑	20:40-21:40		RED	9	1,575	C
	二	燃脂拳擊	19:00-20:00	3/5-4/30	小闕	9	1,575	C
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	9	2,250	C
	三	體適能團訓課程	19:00-20:00	3/6-4/24	小楊	8	1,400	C
		散打搏擊	20:05-21:35		中華武術散打搏擊協會	8	2,000	C
	四	散打搏擊	19:30-20:30	3/7-4/25 (4/4停課)	中華武術散打搏擊協會	7	1,225	C
		泰拳搏擊	20:30-21:30		中華武術散打搏擊協會	7	1,225	C
	五	赤足功能性雕塑	19:00-20:00	3/1-4/26 (3/1、4/5停課)	田田	7	1,225	C
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	7	1,750	C
幼兒	五	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	3/1-4/26 (3/1、4/5停課)	呂承榮	7	1,750	C
	六	兒童體能(6-12歲)	10:00-11:00	3/2-4/27 (4/6停課)	子佾	8	2,800	C
		幼兒體操(3-6歲)	11:00-12:00		咻咻	8	2,800	C
		兒童趣味彈翻床課 (5歲以上)	08:00-09:00		嘉微	8	2,800	B
		幼兒彈翻床 (3-5歲)	09:00-10:00		嘉微	8	2,800	B
		幼兒彈翻床(4-7歲)	13:00-14:00		孟翰	8	2,800	B
		幼兒彈翻床(4-7歲)	14:00-15:00		孟翰	8	2,800	B
		幼兒彈翻床(4-7歲)	16:30-17:30		孟翰	8	2,800	B
	日	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30	3/3-4/28 (4/7停課)	余俊謀	8	2,000	C
		幼兒體操 (3-5歲)	13:30-14:30		松運師資	8	2,800	B
		幼兒體操 (6-8歲)	14:30-15:30		松運師資	8	2,800	B

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 舞限卡	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，可臨時上課之民眾 (常態性舞蹈課表請至現場或官網、臉書索取)	

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	使用期限
一對一	5堂	7,500元	1500元	5週
	10堂	12,000元		10週
	20堂	21,600元		20週
一對二	5堂	12,500元	2500元	5週
	10堂	18,000元		10週
一對三	5堂	15,000元	3,000元	5週
	10堂	24,000元		10週
一對四	5堂	17,500元	3,500元	5週
	10堂	30,000元		10週

拳擊

專業課程



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

身體組成檢測

TANITA身體檢測分析

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



體適能
專業教練

*更多體適能資訊
請洽02-6617-6789 轉301、302

- 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



多功能訓練課程
ESCAPE FITNESS

NEW CLASS 單堂體驗 475元

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。

課程	星期	時間	上課時間	老師	堂數	費用	教室	人數
多功能肌力訓練	二	18:30-19:30	3/5-4/30	令宇	9	3,825	ESCAPE區	6
		19:30-20:30	3/5-4/30	令宇	9	3,825		
		20:30-21:30	3/5-4/30	令宇	9	3,825		
	三	18:30-19:30	3/6-4/24	SUN	8	3,400		
		19:30-20:30	3/6-4/24	SUN	8	3,400		
		20:30-21:30	3/6-4/24	SUN	8	3,400		
	四	18:30-19:30	3/7-4/25 (4/4停課)	松運師資	7	2,975		
		19:30-20:30	3/7-4/25 (4/4停課)	松運師資	7	2,975		
		20:30-21:30	3/7-4/25 (4/4停課)	松運師資	7	2,975		







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		
學生票	80元/次		學生需出示學生證	
優待票	兒童票 55元/次 銀髮族 50元/次 陪同票 80元/次		• 4-12歲兒童,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	
親子套票	160元/次		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	
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，陪同購買入場	
運動月卡	1,500元 每日只要42元	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 (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	10張 特價900元 (原價1,100元) 30張 特價2,550元 (原價3,300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
舞蹈單堂體驗	200元/堂	當天	

自2018年1月1日起，凡購買運動月、季卡或健身月、季卡
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。

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
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	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

停車場收費	40元/時

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)**

★贈品貴賓券逾期不能使用

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。)

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。

企業團體配合

§ 本優惠內容不與其他優惠並用!

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。

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



TRX

Total body Resistance eXercise

懸吊式團體訓練課程

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。

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
TRX團體班 一	TRX團體班	09:00-09:55	3/4-4/29	松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		育銓	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		小楊	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		巴斯	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		棒棒	9	3,375	多功能訓練區
	TRX團體班	18:30-19:30		子佾	9	3,375	多功能訓練區
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒	9	3,375	多功能訓練區
二	TRX團體班	09:00-09:55	3/5-4/30	棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松運師資	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		育銓	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		小愛	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		小愛	9	3,375	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		小楊	9	3,375	多功能訓練區
	TRX團體班	20:30-21:30		子佾	9	3,375	多功能訓練區
三	TRX團體班	09:00-09:55	3/6-4/24	棒棒	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55			8	3,000	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55			8	3,000	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		育銓	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		Ashley	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		EVA	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		子佾	8	3,000	多功能訓練區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資	8	3,000	多功能訓練區
	TRX團體班	18:30-19:30		EVA	8	3,000	多功能訓練區
	TRX團體班	20:30-21:30		小楊	8	3,000	多功能訓練區
四	TRX團體班	09:00-09:55	3/7-4/25 (4/4停課)	棒棒	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55			7	2,625	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55			7	2,625	TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		皓鈞	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		棒棒	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		Ashley	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		育銓	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		育銓	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		阿哲	7	2,625	多功能訓練區
	TRX團體班	19:30-20:30		阿哲	7	2,625	多功能訓練區
	TRX團體班	20:30-21:30		阿哲	7	2,625	多功能訓練區
五	TRX團體班	11:00-11:55	3/1-4/26 (3/1、4/5停課)	棒棒	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松運師資	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		EVA	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	12:10-13:10		松運師資	7	2,625	多功能訓練區
	TRX團體班	18:30-19:30		棒棒	7	2,625	多功能訓練區
	TRX團體班	19:30-20:30		松運師資	7	2,625	多功能訓練區
	TRX團體班	20:30-21:30		棒棒	7	2,625	多功能訓練區
六	TRX團體班	09:00-10:00	3/2-4/27 (4/6停課)	EVA	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	10:00-11:00		EVA	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		育銓	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		阿哲	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		阿哲	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		阿哲	8	3,000	TRX區
日	TRX團體班	12:10-13:10	3/3-4/28 (4/7停課)	CHLOE	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		CHLOE	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	18:00-19:00		Ashley	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	19:00-20:00		EVA	8	3,000	TRX區
	TRX團體班	20:00-21:00		松運師資	8	3,000	TRX區

飛輪
Spinning
Bike
團體課程

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。

類別	課程名稱	星期	時間	上課日期	老師	堂數	費用
單堂/包班	單堂體驗	一|五	18:30-19:20 19:30-20:20 20:30-21:20	一	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	一	11:20-12:10	3/4-4/29	Scott	9	1,350
	減肥雕塑飛輪		18:30-19:20		Jason		1,800
	燃脂塑身飛輪		19:30-20:20		Kenny		1,800
	瘦身飛輪		20:30-21:20		Kenny		1,800
	輕鬆美體飛輪	二	09:00-09:50	3/5-4/30	松運師資	9	1,350
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		1,350
	樂活飛輪		11:20-12:10		松運師資		1,350
	紓壓飛輪		18:30-19:20		JERRY		1,800
	瘦身飛輪		19:30-20:20		JERRY		1,800
	入門飛輪		20:30-21:20		JERRY		1,800
	活力飛輪	三	11:20-12:10	3/6-4/24	松運師資	8	1,200
	瘦身飛輪		12:20-13:10		IAN		1,600
	樂活飛輪		18:30-19:20		柏安		1,600
	塑身飛輪		19:30-20:20		Yuna		1,600
	紓壓飛輪		20:30-21:20		Yuna		1,600
	燃脂塑身飛輪	四	09:00-09:50	3/7-4/25 (4/4停課)	松運師資	7	1,050
	激瘦飛輪		18:30-19:20		侯冠承		1,400
	爆汗飛輪		19:30-20:20		TERRY		1,400
	樂活飛輪		20:30-21:20		TERRY		1,400
	入門飛輪	五	18:30-19:20	3/1-4/26 (3/1、4/5停課)	Winnie	7	1,400
	活力飛輪		19:30-20:20		Winnie		
	燃脂飛輪		20:30-21:20		松運師資		
	輕鬆美體飛輪	六	09:00-09:50	3/2-4/27 (4/6停課)	松運師資	8	1,600
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		
	樂活飛輪		13:30-14:30		千千		
	瘦身飛輪		15:00-15:50		松運師資		
	塑身飛輪	日	14:00-14:50	3/3-4/28 (4/7停課)	松運師資	8	1,600
	樂活飛輪		15:00-15:50		松運師資		

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

水上運動
Swimming Class



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

§ 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







深水鯨魚測驗
Swimming Test

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及換取手環使用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)

測驗項目
30分鐘內游完1,000M
立泳30秒

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~)

跳水俱樂部
SSSC Diving Club

課程	班別	時間	日期	人數	堂數	費用
團體體驗課程	預約課程	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）		週四 20:00-22:00（彈簧床+跳水）	3/7-4/25	一期以8堂為原則 成人4,500元 兒童4,000元 每班8人以上開課， 13滿班， 報名額滿為止	8	4,000元
		週日 10:00-12:00（彈簧床+跳水）	3/3-4/28		9	4,500元
		週日 13:00-15:00（彈簧床+跳水）	3/3-4/28		9	4,500元
		週日 15:00-17:00（彈簧床+跳水）	3/3-4/28		9	4,500元
成人跳水（16歲以上）		週四 20:00-22:00（彈簧床+跳水）	3/7-4/25		8	4,500元



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。

自由潛水證照班
SSSC Free Diving Club

體驗浮潛...
再也不能滿足想探索海洋的你
想跟魚一樣自由得在大海中悠游
加入自由潛水的行列，不論你會不會游泳
自由潛水BASIC基礎證照班等你來

班別（人數）	費用	上課時間
一對一	14,800元/人	時間客製化
一對二	9,800元/人	時間客製化
團體班（3-4人）	7,500元/人	學科時間可下列擇一： (1) 週一 18:30-21:00 (2) 週六 09:30-12:00 術科時間可下列擇一： (1) 白天班 - 週二或週六 13:30-18:00（一天上完） (2) 晚上班 - 週二跟週三 18:30-21:00 （分兩天上完，兩天需連著上） * 取得證照後再贈送3次松山運動中心自由潛水預約 *
以上課程費用皆含2,900元證照費、國際線上教材、裝備使用費及保險		
補課	800元/人	依教練公佈的學生名單 星期四、日 19:00-21:00
團練	350元/人	現場配有專業教練 星期二、三、五 19:00-21:00 星期六 10:00-12:00
團練每場次上限人數20人，需提前一天致電02-6617-6789轉204或211預約 不接受當日和現場預約進場，除非當天有人取消，但必須到現場等候		

游泳學校

團體、個別班課程

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。

家長陪同收費方式

15歲以下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)

注意事項

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額滿之班級。

(幼兒班、特訓班、午間成人班及包班，恕不補課。)逾期未補課，視同放棄。

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
幼兒班	三	19:30-20:30	3/6-4/24	初級	8	3,200
	五	19:30-20:30	3/1-4/26 (3/1、4/5停)	初級	7	2,800
	六	09:00-10:00	3/2-4/27(4/6停)	初級	8	3,200
	六	10:40-11:40	3/2-4/27(4/6停)	初級	8	3,200
	六	14:00-15:00	3/2-4/27(4/6停)	初級	8	3,200
	日	09:00-10:00	3/3-4/28(4/7停)	初級	8	3,200
	日	10:40-11:40	3/3-4/28(4/7停)	初級	8	3,200

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	3/4-3/27	初級	8	2,000
	一、三	19:30-20:30	4/1-4/29	初級	9	2,250
	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	初級	8	2000
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	初級	8	2000
	一、三	19:30-20:30	3/4-3/27	中級	8	2,000
	一、三	19:30-20:30	4/1-4/29	中級	9	2,250
	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	中級	8	2000
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	中級	8	2000
	一、三	19:30-20:30	3/4-3/27	高級	8	2000
	一、三	19:30-20:30	4/1-4/29	高級	9	2250
	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	高級	8	2000
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	高級	8	2000

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
兒童假日班	六	10:40-1140	3/2-4/27(4/6停)	初、中、高級	8	2,000
	六	15:00-16:00	3/2-4/27(4/6停)	初、中、高級	8	2,000
	六	19:30-20:30	3/2-4/2(4/6停)	初、中、高級	8	2,000
	日	10:40-11:40	3/3-4/28(4/7停)	初、中、高級	8	2,000
	日	15:00-16:00	3/3-4/28(4/7停)	初、中、高級	8	2,000

兒童班單堂體驗費用：300元

	班別	費用	單堂體驗1hr.	備註
個別班	25M 一對一	10,000元	1,200元	一期10堂 (十週內上完課程) 不可使用 50M深水池
	25M 一對二	15,000元	1,800元	
	25M 一對三	18,000元	2,100元	
	50M 一對一	12,000元	1,400元	一期10堂 (十週內上完課程) 25M、50M 皆可使用
	50M 一對二	17,000元	2,000元	
	50M 一對三	20,000元	2,300元	

	班別	費用	備註
包班	幼兒包班	3,200 / 人	一期8堂，最低報名人數5人 自行找齊學員後報名。 (連續報名兩期可享有九折優惠)
	兒童包班	2,000 / 人	
	成人包班	2,800 / 人	
	深水包班	2,800 / 人	

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
成人午間班	一、五	12:30-13:30	3/4-3/29(3/1停)	初級	8	1,680
	一、五	12:30-13:30	4/1-4/29(4/5停)	初級	8	1,680
	一、五	12:30-13:30	3/4-3/29(3/1停)	中級	8	1,680
	一、五	12:30-13:30	4/1-4/29(4/5停)	中級	8	1,680
	一、五	12:30-13:30	3/4-3/29(3/1停)	高級	8	1,680
	一、五	12:30-13:30	4/1-4/29(4/5停)	高級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	3/5-3/28	初級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	4/2-4/30(4/4停)	初級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	3/5-3/28	中級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	4/2-4/30(4/4停)	中級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	3/5-3/28	高級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	4/2-4/30(4/4停)	高級	8	1,680

成人午間班單堂體驗費用：260元

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
成人星空班	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	初級	8	2,800
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	初級	8	2,800
	三	19:30-20:30	3/6-4/24	初級	8	2,800
	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	中級	8	2,800
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	中級	8	2,800
	三	19:30-20:30	3/6-4/24	中級	8	2,800
	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	高級	8	2,800
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	高級	8	2,800
	三	19:30-20:30	3/6-4/24	高級	8	2,800

成人星空班單堂體驗費用：400元

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
深水特訓班	一	19:00-20:00	3/4-4/29	中級	9	2,250
	一	19:00-20:00	3/4-4/29	高級	9	2,250
	六	18:00-19:00	3/2-4/27(4/6停)	中級	8	2,000
	六	18:00-19:00	3/2-4/27(4/6停)	高級	8	2,000
	日	18:00-19:00	3/3-4/28(4/7停)	中級	8	2,000
	日	18:00-19:00	3/3-4/28(4/7停)	高級	8	2,000
	二、四	12:30-13:30	3/5-3/28	中級	8	2,000
	二、四	12:30-13:30	4/2-4/30(4/4停)	中級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	中級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	中級	8	2,000
	二、四	12:30-13:30	3/5-3/28	高級	8	2,000
	二、四	12:30-13:30	4/2-4/30(4/4停)	高級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	3/5-3/28	高級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	4/2-4/30(4/4停)	高級	8	2,000

深水特訓班單堂體驗費用：300元

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
課後泳訓班	三	14:30-15:30	3/4-4/24	初、中級	8	2000
	三	16:30-17:30	3/4-4/24	初、中級	8	2000
	五	14:30-15:30	3/1-4/26 (3/1、4/5停)	初、中級	7	1750
	五	16:30-17:30	3/1-4/26 (3/1、4/5停)	初、中級	7	1750

課後泳訓班單堂體驗費用：300元

專業游泳師資

swimming coach



游泳課程

舊生續報

(不包含成人午間班)

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 12歲以下	每週六 每週日	16:30-18:00 15:00-18:00	兒童班: 650元/次 成人班：2,000元/月	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)
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：2,000元/月	
青年水球班 12-18歲	每週六 每週日	16:30-18:00 15:00-18:00	青年班：3,000/月 單次體驗：650元	
青年水球菁英班 12-18歲	每週六 每週日	12:00-14:00	青年班：3,000/月 單次體驗：650元	
水球說明會	週日 (依俱樂部粉絲團公布為主)	15:00-16:30	單次體驗：300元	

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

總教練 羅淼



兒童班
水球教練
張騰駿(阿三)



成人班
水球教練
莊豐年(漢堡)



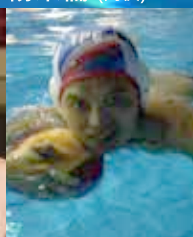
兒童班
水球教練
施文寓(蚊子)



兒童班
水球教練
謝力漢



兒童班
水球教練
楊宗儒 (阿俠)



潛水場地租借
Free Diving User Guide

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)

租借時間及人數：
週一至週五 14:00-18:00，上限20人
週六 12:00-21:00上限20人
週日 08:00-19:00上限20人

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. 教練優惠：持有教練證可享半價優惠

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，不接受當日和現場預約進場。
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。
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. 團練及場租費用3000元/水道/限12人 超出人數一人收250元。
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。

●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。

