

新年
快樂

庚子

✉ taipei.sssc@gmail.com

🌐 sssc.com.tw

📘 www.facebook.com/TSSSC

📷 taipei.sssc

松運官網

FB粉絲團

松運IG



#臺北市松山運動中心

SONG SHAN
SPORTS
CENTER

1.2 號
月刊



聯絡資訊/

電話/ 02-6617-6789

傳真/ 02-2579-8203

地址/ 臺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(週一-週五)

*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)



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

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		TRX離峰時段:週一至週日		TRX尖峰時段:週一至週日		泳池包班		
09:00-18:00		09:00-18:00		18:30-21:30		幼兒班 兒童班 成人班	開班人數: 5人	
A教室	12人	綜合教室	5人	綜合教室	6人			每人400元/堂
其他教室	10人	TRX專區	6人	TRX專區	8人			每人250元/堂 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。

§ 本優惠內容不與其他優惠並用!

團體 配合

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

更多優惠資訊請洽 02-6617-6789轉215

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，在專業教練教導下期目標邁進。
- (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 TICKET 資訊

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

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

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

地下停車場

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
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	當天	<ul style="list-style-type: none"> 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
親子套票	160元/次		
課程陪同票	55元/人		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
運動月卡	1,500元 每日只要42元	36天	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 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	<ul style="list-style-type: none"> 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
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
無限卡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。

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		
優待票	80元/次	當天	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
身心障礙票	40元/次		
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

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、復興里、吉仁里、復源里、復遠里、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。)

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

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109年01月01日起至109年02月29日止，上課 8-9 週。

報名時間:體適能舊生原班續報期間:108年12月16日至108年12月22日，新生開放報名:108年12月23日起。
泳池 舊生原班續報期間:108年12月09日至108年12月15日，新生開放報名:108年12月23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。
本期舊生優惠至2019年12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 CLASS 課程

瑜珈、有氣、
舞蹈、律動課程



9 舊生續報
折優惠
至2019/12/31截止

類別	星期	課程名稱	時間	上課日期	老師	堂數	費用	教室
有氣	一	拳擊有氣	19:35-20:35	1/6-2/24 (1/27停課)	Daniel	7	1,225	1F
		STRONG BY ZUMBA	20:40-21:40		小田	7	1,225	1F
	二	塑身有氣	18:00-19:00	1/7-2/25 (1/28停課)	小獸	7	1,225	1F
		燃脂有氣	20:05-21:05		Tweety	7	1,225	1F
	三	格鬥有氣	19:30-20:30	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	Voss	7	1,225	1F
		拳擊有氣	20:35-21:35		Voss	7	1,225	1F
	四	派對有氣	18:30-19:30	1/2-2/27 (1/23停課)	Jimmy	8	1,400	1F
		MV專攻班	20:30-22:00		小黑	8	2,000	1F
瑜珈	一	彼拉提斯	18:30-19:30	1/6-2/24 (1/27停課)	冠冠	7	1,225	1F
	二	基礎瑜珈	19:00-20:00	1/7-2/25 (1/28停課)	蕭雅倫	7	1,225	1F
	三	彼拉提斯	18:30-19:30	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	紫紫	7	1,225	1F
	四	雕塑瑜珈	19:30-20:30	1/2-2/27 (1/23停課)	Janice	8	1,400	1F
	五	哈達瑜珈	20:05-21:35	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	Bess	7	1,750	1F
體適能 / 武術	一	銀髮樂活體適能	9:00-10:00	1/6-2/24 (1/27停課)	AMBER	7	1,050	1F
		核心肌力雕塑	19:30-20:30		小田	7	1,225	C
		全方位肌力雕塑	20:40-21:40		育銓	7	1,225	C
	二	肌力體適能有氣	19:00-20:00	1/7-2/25 (1/28停課)	宇獻	7	1,225	C
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	7	1,750	C
	三	體適能團訓課程	19:00-20:00	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	小楊	7	2,450	C
		體適能團訓課程	20:05-21:05		小楊	7	2,450	C
	四	散打搏擊	19:30-20:30	1/2-2/27 (1/23停課)	中華武術 散打搏擊協會	8	1,400	C
		泰拳搏擊	20:30-21:30		中華武術 散打搏擊協會	8	1,400	C
	五	合氣道	20:05-21:35	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	呂承榮	7	1,750	C
幼兒與兒童課程	五	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	1/3-2/21 (1/24、2/28停課)	呂承榮	7	1,750	C
	六	幼兒體操(3-6歲)	10:00-11:00	1/4-2/29 (1/25、2/15停課)	啾啾	7	2,450	C
		幼兒體操(3-6歲)	11:00-12:00		啾啾	7	2,450	C
		兒童趣味彈翻床課 (5歲以上)	08:00-09:00		嘉微	7	2,450	B
		幼兒彈翻床(3-5歲)	09:00-10:00		嘉微	7	2,450	B
	兒童彈翻床(8-12歲)	13:00-14:00	Pandora	7	2,450	B		
	幼兒彈翻床(4-7歲)	14:00-15:00	Pandora	7	2,450	B		
	親子舞蹈(3-6歲)	15:00-16:00	千瑜	7	2,450	C		
日	兒童空手道(6-14歲)	10:00-11:30	1/5-2/23 (1/26停課)	余俊謀	7	1,750	C	

種類	預約性課程		
課程	有氣 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	撇圖卡 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

FITNESS
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	7500	1,500	5週
	10堂	12000		10週
	20堂	21600		20週
一對二	5堂	12500	2,500	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

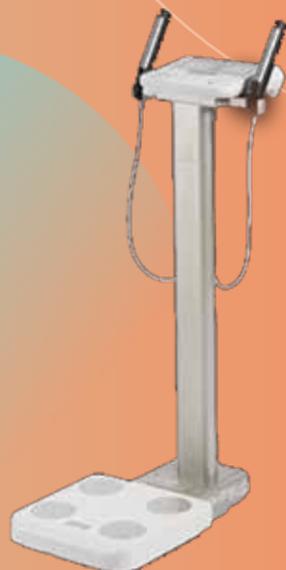


身體

TANITA
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



體適能 TRAINER 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

*更多體適能資訊
請洽02-6617-6789轉301、302

長霖
教練

冠廷
教練

育銓
教練

子俊
教練

昉萱
教練

棒棒
教練



多功能 ESCAPE 訓練課程

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。

單堂體驗
475元

課程項目	星期	時間	上課時間	老師	堂數	費用
多功能肌力訓練	二	18:30-19:30	1/7-2/25 (1/28停課)	令宇	7	2,975
		19:30-20:30	1/7-2/25 (1/28停課)	令宇	7	2,975
		20:30-21:30	1/7-2/25 (1/28停課)	令宇	7	2,975
	三	18:30-19:30	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	松運師資	7	2,975
		19:30-20:30	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	松運師資	7	2,975
		20:30-21:30	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	松運師資	7	2,975



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。

團體包班	堂數	費用	單堂體驗費用	使用期限				
TRX團體包班	3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	
二	TRX團體班	09:00-09:55	1/6-2/24 (1/27停課)	松運師資	7	2,625	TRX區	
	TRX團體班	13:10-14:10		育銓	7	2,625	TRX區	
	TRX團體班	18:30-19:30		小楊	7	2,625	TRX區	
	TRX團體班	19:30-20:30		小楊	7	2,625	TRX區	
	TRX團體班	20:30-21:30		小楊	7	2,625	TRX區	
	TRX團體班	11:00-11:55		棒棒	7	2,625	多功能訓練區	
	TRX團體班	18:30-19:30		子衍	7	2,625	多功能訓練區	
	TRX團體班	19:30-20:30		棒棒	7	2,625	多功能訓練區	
	TRX團體班	09:00-09:55		1/7-2/25 (1/28停課)	棒棒	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55			棒棒	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55			松運師資	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10			育銓	7	2,625	TRX區
TRX團體班	18:30-19:30	棒棒	7		2,625	TRX區		
TRX團體班	19:30-20:30	小愛	7		2,625	TRX區		
TRX團體班	20:30-21:30	小愛	7		2,625	TRX區		
TRX團體班	18:30-19:30	小楊	7		2,625	多功能訓練區		
TRX團體班	20:30-21:30	育銓	7		2,625	多功能訓練區		
TRX團體班	09:00-09:55	1/8-2/26 (1/1、1/29停課)	棒棒		7	2,625	TRX區	
TRX團體班	10:00-10:55		棒棒		7	2,625	TRX區	
TRX團體班	11:00-11:55		棒棒		7	2,625	TRX區	
TRX團體班	18:30-19:30		育銓	7	2,625	TRX區		
TRX團體班	19:30-20:30		Ashley	7	2,625	TRX區		
TRX團體班	20:30-21:30		EVA	7	2,625	TRX區		
TRX團體班	12:00-13:00		子衍	7	2,625	多功能訓練區		
TRX團體班	13:10-14:10		松運師資	7	2,625	多功能訓練區		
TRX團體班	18:30-19:30		EVA	7	2,625	多功能訓練區		
TRX團體班	20:30-21:30		小楊	7	2,625	多功能訓練區		

星期	課程名稱	時間	上課時間	老師	堂數	費用	教室	
四	TRX團體班	09:00-09:55	1/2-2/27 (1/23停課)	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		棒棒	8	3,000	TRX區	
	TRX團體班	12:10-13:10		皓鈞	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		Ashley	8	3,000	TRX區	
	TRX團體班	19:30-20:30		育銓	8	3,000	TRX區	
	TRX團體班	20:30-21:30		育銓	8	3,000	TRX區	
	TRX團體班	18:30-19:30		子衍	8	3,000	多功能訓練區	
	TRX團體班	19:30-20:30		小楊	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	
	TRX團體班	18:30-19:30		松運師資	8	3,000	ESCAPE區	
TRX團體班	19:30-20:30	子衍	8	3,000	ESCAPE區			
五	TRX團體班	11:00-11:55	1/3-2/21 (1/24、2/28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	
	TRX團體班	09:00-10:00		1/4-2/29 (1/25、2/15停課)	EVA	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	10:00-11:00			EVA	7	2,625	TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55			育銓	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	松運師資	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	松運師資	7		2,625	TRX區		
TRX團體班	12:10-13:10	1/5-2/23 (1/26停課)	小愛		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	18:00-19:00		Ashley		7	2,625	TRX區	
TRX團體班	19:00-20:00		長霖		7	2,625	TRX區	
TRX團體班	20:00-21:00		松運師資		7	2,625	TRX區	



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。

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	—	松運師資	7	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	1/6-2/24 (1/27停課)	Scott	7	1,050
	減肥雕塑飛輪		18:30-19:20		Jason		1,400
	燃脂塑身飛輪		19:30-20:20		Kenny		1,400
	瘦身飛輪		20:30-21:20		Kenny		1,400
	輕鬆美體飛輪	二	09:00-09:50	1/7-2/25 (1/28停課)	松運師資	7	1,050
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資		1,050
	樂活飛輪		11:20-12:10		松運師資		1,050
	紓壓飛輪		18:30-19:20		JERRY		1,400
	瘦身飛輪		19:30-20:20		JERRY		1,400
	入門飛輪		20:30-21:20		JERRY		1,400
	活力飛輪	三	11:20-12:10	1/8-2/26 (1/1、1/29 停課)	松運師資	7	1,050
	瘦身飛輪		12:20-13:10		IAN		1,400
	樂活飛輪		18:30-19:20		柏安		1,400
	塑身飛輪		19:30-20:20		Yuna		1,400
	紓壓飛輪		20:30-21:20		Yuna		1,400
	燃脂塑身飛輪	四	09:00-09:50	1/2-2/27 (1/23停課)	松運師資	8	1,200
	激瘦飛輪		18:30-19:20		侯冠承		1,600
	爆汗飛輪		19:30-20:20		TERRY		1,600
	樂活飛輪		20:30-21:20		TERRY		1,600
	入門飛輪	五	18:30-19:20	1/3-2/21 (1/24、2/28 停課)	千千	7	1,400
活力飛輪	19:30-20:20		千千				
燃脂飛輪	20:30-21:20		松運師資				
輕鬆美體飛輪	六	09:00-09:50	1/4-2/29 (1/25、2/15 停課)	松運師資	7	1,400	
減肥雕塑飛輪		10:00-10:50		松運師資			
樂活飛輪		13:30-14:30		松運師資			
瘦身飛輪		15:00-15:50		松運師資			
望身飛輪	日	14:00-14:50	1/5-2/23 (1/26停課)	松運師資	7	1,400	
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

水球

WATER POLO CLUB

俱樂部



總教練 羅森



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
謝力漢



兒童班
水球教練
楊宗儒(阿俠)

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
平日水球特訓班 (5人開班)	每週三	18:30-20:00	300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頁公告為主)
	每週五	18:30-20:00	300元/次	
兒童水球班 12歲以下 (5人開班)	每週六 每週日	16:30-18:00 15:00-18:00	兒童班: 300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: 300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: 300元/次	
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: 300元/次	
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: taiwanwaterpolossc@gmail.com

跳水

DIVING CLUB

俱樂部



松運跳水教練

Shaun Payne

課程	班別	時間	日期	人數	堂數	費用
團體 體驗課程		60分鐘/堂 (限跳水)	採預約制	15人以上開班	1	200元/堂
		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	1/2-2/27	一期以8堂為原則 成人4500元 兒童4000元 每班8人以上開課· 13滿班·報名額滿為止	9	4,500
兒童跳水 (7-15)	預約 課程	週日 10:00-12:00 (彈簧床+跳水)	1/5-2/23 (1/26停)		7	3,500
		週日 13:00-15:00 (彈簧床+跳水)	1/5-2/23 (1/26停)		7	3,500
		週日 15:00-17:00 (彈簧床+跳水)	1/5-2/23 (1/26停)		7	3,500
成人跳水 (16歲以上)		週四 20:00-22:00 (彈簧床+跳水)	1/2-2/27		9	5,063

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。

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。

自由潛水

FREE DIVING CLUB

證照班

體驗浮潛...
再也不能滿足想
探險海洋的你
跟魚一樣自由自在
得在大海中悠遊
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 09:30-12:00 (2) 週六 09:30-12:00 術科時間可下列擇一： (1) 週一或週六 13:30-18:00 (三人以上可客製化時間，一天上完) *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 週二至週五、日 19:00-21:00 週六 10:00-12:00
團練	350元/人	現場配有專業教練 週二至週五、日 19:00-21:00 週六 10:00-12:00

團練每場次上限25-40人，將視現場水道調整。
須提前一天至線上登記預約，
如欲取消請於三天前致電02-6617-6789#204或#201辦理
不接受當日及現場預約進場，
除當天已有預約者未到場，但必須於現場等候補位



團練預約表單

潛水

Free Diving
User Guide

場地租借

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



游泳 SWIMMING 學校



游泳 swimming coach 專業師資



游泳課程
舊生續報 **9折**
優惠日期至12/31截止
(優惠不包含成人午間班)

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，家長可購買課程陪同票。
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)
*深水特訓班無課程陪同票(請至觀眾席)
*課程陪同票僅限於使用25米泳池設施。

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3-6歲、
兒童班7-15歲、
成人班16歲以上
- 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	09:00-10:00	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	初級	7	2,800
	三	19:30-20:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	初級	7	2,800
	五	09:00-10:00	1/3-2/21 (1/24停、2/28停)	初級	7	2,800
	五	19:30-20:30	1/3-2/21 (1/24停、2/28停)	初級	7	2,800
	六	09:00-10:00	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	初級	7	2,800
	六	10:40-11:40	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	初級	7	2,800
	六	14:00-15:00	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	初級	7	2,800
	日	09:00-10:00	1/5-2/13 (1/26停)	初級	7	2,800
日	10:40-11:40	1/5-2/23 (1/26停)	初級	7	2,800	

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	1/6-1/22 (1/1停、1/27停、1/29停)	初級	6	1,500
	一、三	19:30-20:30	2/3-2/26	初級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	初級	7	1,750
	二、四	19:30-20:30	2/4-2/27	初級	8	2,000
	一、三	19:30-20:30	1/6-1/22 (1/1停、1/27停、1/29停)	中級	6	1,500
	一、三	19:30-20:30	2/3-2/26	中級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	中級	7	1,750
	二、四	19:30-20:30	2/4-2/27	中級	8	2,000
	一、三	19:30-20:30	1/6-1/22 (1/1停、1/27停、1/29停)	高級	6	1,500
	一、三	19:30-20:30	2/3-2/26	高級	8	2,000
	二、四	19:30-20:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	高級	7	1,750
	二、四	19:30-20:30	2/4-2/27	高級	8	2,000

類別	星期	時間	上課日期	級別	堂數	費用
兒童假日班	六	10:40-11:40	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	初、中、高級	7	1,750
	六	15:00-16:00	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	初、中、高級	7	1,750
	六	19:30-20:30	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	初、中、高級	7	1,750
	日	10:40-11:40	1/5-2/23 (1/26停)	初、中、高級	7	1,750
	日	15:00-16:00	1/5-2/23 (1/26停)	初、中、高級	7	1,750

兒童班單堂體驗費用：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	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	初、中級	7	1,750
	三	16:30-17:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	初、中級	7	1,750
	五	14:30-15:30	1/3-2/21 (1/24停、2/28停)	初、中級	7	1,750
	五	16:30-17:30	1/3-2/21 (1/24停、2/28停)	初、中級	7	1,750

課後泳訓班單堂體驗費用：300元

班別	費用	單堂體驗1hr.	備註
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	
班別	費用	單堂體驗1hr.	備註
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
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
深水特訓班	一	19:00-20:00	1/6-2/24 (1/27停)	中級	7	1,750
	一	19:00-20:00	1/6-2/24 (1/27停)	高級	7	1,750
	六	18:00-19:00	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	中級	7	1,750
	六	18:00-19:00	1/4-2/29 (1/25停、2/15停)	高級	7	1,750
	日	18:00-19:00	1/5-2/23 (1/26停)	中級	7	1,750
	日	18:00-19:00	1/5-2/23 (1/26停)	高級	7	1,750
	二、四	12:30-13:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	中級	7	1,750
	二、四	12:30-13:30	2/4-2/27	中級	8	2,000
	三	12:30-13:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	中級	7	1,750
	二、四	12:30-13:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	高級	7	1,750
	二、四	12:30-13:30	2/4-2/27	高級	8	2,000
	三	12:30-13:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	高級	7	1,750

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
成人午間班	一、五	12:30-13:30	1/3-1/31 (1/24停、1/27停)	初級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	2/3-2/24	初級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	1/3-1/31 (1/24停、1/27停)	中級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	2/3-2/24	中級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	1/3-1/31 (1/24停、1/27停)	高級	7	1,470
	一、五	12:30-13:30	2/3-2/24	高級	7	1,470
	二、四	12:30-13:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	初級	7	1,470
	二、四	12:30-13:30	2/4-2/27	初級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	中級	7	1,470
	二、四	12:30-13:30	2/4-2/27	中級	8	1,680
	二、四	12:30-13:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	高級	7	1,470
	二、四	12:30-13:30	2/4-2/27	高級	8	1,680
	三	12:30-13:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	初級	7	1,470
	三	12:30-13:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	中級	7	1,470
	三	12:30-13:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	高級	7	1,470

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	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	初級	7	2,450
	二、四	19:30-20:30	2/4-2/27	初級	8	2,800
	三	19:30-20:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	初級	7	2,450
	二、四	19:30-20:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	中級	7	2,450
	二、四	19:30-20:30	2/4-2/27	中級	8	2,800
	三	19:30-20:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	中級	7	2,450
	二、四	19:30-20:30	1/2-1/30 (1/23停、1/28停)	高級	7	2,450
	二、四	19:30-20:30	2/4-2/27	高級	8	2,800
	三	19:30-20:30	1/8-2/26 (1/1停、1/29停)	高級	7	2,450

成人星空班單堂體驗費用：400元

水上 運動

SWIMMING CLASS



課程	班別	時間	日期	師資	人數	堂數	費用
泡泡球	體驗班	採預約制		松運 師資	6-12人		250元/堂
獨木舟							
浮潛							

§ 除以上課程時段，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



水中 有氧

WATER AEROBICS

1/27
1/29
停課

課程	星期	時間	堂數	費用
水中 有氧 課程	週一 週三	19:30-20:20	1月(週一)3堂 2月(週一)4堂	\$2,450
			1月(週三)3堂 2月(週三)4堂	\$2,450
	週一 週三	20:30-21:20	1月(週一)3堂 2月(週一)4堂	\$2,450
			1月(週三)3堂 2月(週三)4堂	\$2,450

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。

*單堂體驗400元/堂
*6人開班，20人滿班。
*課程恕不補課，缺課部分出示上課證
至泳池櫃台登記使用25M泳池
*(使用期限為課程下期或
下個月前兩週使用完畢)
*課程詳情內容請洽
02-6617-6789分機215



水中有氧
專業師資
黃鴻銘 老師

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。
8. 禁止使用水下推進器。

●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。



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

*先至櫃台報名繳費，完成報名

上午6:50、晚上19:50後將不受理報名

*請於測驗前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

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~)

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。

