



臺北市 松山運動中心

SONG SHAN SPORTS CENTER

2026 3-4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，若未達最低開班人數，恕無法開課。
***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 |
| 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

§ 本優惠內容不與其他優惠並用!

| 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 | |
| | 鯨魚季卡 | 4,000 | ●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 |
| 舞蹈 教室 | 月卡 | 2,250 | ●限本人使用 ●自購買日起可上10堂課，限30日曆天 |

憑所屬單位證明，可享受第一次游泳團體課程95折優惠。

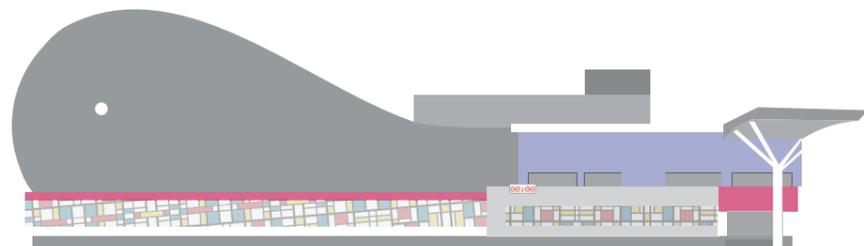
團體包班課程(舞蹈、TRX、游泳課程)

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 ● 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) | |
| | 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 | 36天 | 贈健身房限本人，付款日起算36天 | |
| | 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 | 100天 | 贈健身房限本人，付款日起算100天 | |
| | 游泳季卡 | 3,500元 每日只要35元 | | | |
| | 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) | | | |

| 50M深水池 | 2 6-5m深 | 門票(卡) | 價格 | 期限 | 使用規定 |
|---|----------|-------------------|-----------|--|------|
| 開放時段： 早上6:00-08:00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:每周三、五、日早上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 | 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 | |
| | 學生票 | 110元/次 | | | |
| | 優待票 | 80元/次 | | | |
| | 身心障礙票 | 40元/次 | 36天 | 贈健身房、25M游泳池設施，限本人使用 付款日起算36天 | |
| | 深水陪同票 | 40元/次 | | | |
| | 深水鯨魚月卡 | 1,800元 每日只要50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 | |
| | 深水鯨魚季卡 | 4,000元 每日只要40元 | | | |
| | 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 | |

| 健身房(需攜帶毛巾才能入場) 常態舞蹈 | 門票(卡) | 價格 | 期限 | 使用規定 |
|---|--------|------------|------|-------------------------------------|
| 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 | 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。 | | |

- 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)
★贈品貴賓券逾期不能使用
- 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

松山區里民優惠

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115年第二期

課程時間: 民國115年03月01日起至115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:115年02月09日至115年02月15日，新生開放報名:115年02月16日至115年02月28日止。
泳池舊生原班續報期間:115年02月09日至115年02月15日，新生開放報名:115年02月16日至115年02月28日止。

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。

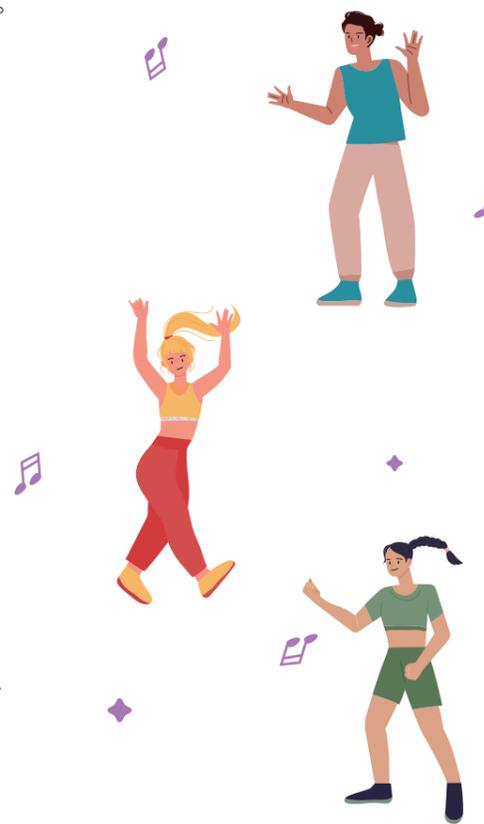
轉班規定: 請於該課程第二次上課前(不含上課當日)持收據、發票辦理，限轉開班且未額滿的班，並需補足轉班後剩下堂數之差額。

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2026年02月28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

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 上課日期 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 |
|----------------|----------------|---------------------|---------------------|--------|-------|---------|---------|
| 預約課程 | 一 長青銀髮強膝肌力(初階) | 09:30-10:55 | 3/2-4-27 (4/6停課) | 阿峰 | 8 | 1,800 | ESCAPE區 |
| | 二 長青銀髮強膝肌力(進階) | 09:30-10:55 | 3/3-4/28 | 阿峰 | 9 | 2,025 | ESCAPE區 |
| | 三 長青銀髮強膝肌力(初階) | 09:30-10:55 | 3/4-4/29 | 彥儀 | 9 | 2,025 | ESCAPE區 |
| | 高齡肌力 | 14:00-15:00 | 3/4-4/29 | Howard | | | |
| | 四 長青銀髮強膝肌力(初階) | 09:30-10:55 | 3/5-4/30 | 阿峰 | 9 | 2,025 | ESCAPE區 |
| 五 長青銀髮強膝肌力(進階) | 09:30-10:55 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 阿峰 | 7 | 1,575 | ESCAPE區 | |
| 日 | 合氣道 | 13:00-14:30 | 3/1-4/26 (4/5停課) | 呂承榮 | 8 | 2,000 | 瑜珈教室 |

| 課程名稱 | 星期 | 時間 | 類別 | 上課日期 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 |
|-------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------------|-------|-------|-------|--------|
| 空中瑜珈 | 一 | 11:00-12:00 | 初級入門班 | 3/2-4-27 (4/6停課) | 松蓮師資 | 8 | 2,000 | 1F瑜珈教室 |
| | | 12:15-13:15 | 基礎 | | 湘湘 | | | |
| | | 13:30-14:30 | 初級入門班 | | 松蓮師資 | | | |
| | | 18:15-19:15 | 基礎 | | 廷音 | | | |
| | | 19:30-20:25 | 低空療癒 | | Arisa | | | |
| | 20:30-21:25 | 低空療癒 | Arisa | 7 | 1,750 | | | |
| | 二 | 13:30-14:30 | 新手 | 3/3-4/28 | 廷音 | 9 | 2,250 | |
| | | 18:00-19:00 | 基礎 | | 湘湘 | | | |
| | | 19:00-20:00 | 中階 | | 湘湘 | | | |
| | | 20:00-21:00 | 基礎 | | 湘湘 | | | |
| | 三 | 11:00-11:55 | 基礎入門班 | 3/4-4/29 | Nadia | 9 | 2,250 | |
| | | 12:15-13:15 | 新手 | | 湘湘 | | | |
| | 四 | 20:30-21:30 | 新手 | 3/4-4/29 | NiNi | 9 | 2,250 | |
| | | 12:15-13:15 | 新手入門班 | | 林俐 | | | |
| | | 15:00-16:00 | 基礎 | | 可可 | | | |
| | | 18:30-19:30 | 進階 | | 林俐 | | | |
| | | 19:30-20:30 | 進階 | | Arisa | | | |
| | 五 | 20:30-21:30 | 初階 | 3/5-4/30 | Arisa | 9 | 2,250 | |
| | | 10:55-11:55 | 基礎 | | 松蓮師資 | | | |
| | 六 | 15:00-16:00 | 進階 | 3/6-4/24 (4/3停課) | Nadia | 7 | 1,750 | |
| 16:05-17:05 | | 進階 | Nadia | | | | | |
| 日 | 18:00-19:00 | 基礎 | 3/7-4/25 (3/7、4/4停課) | 可可 | 6 | 1,500 | | |
| 兒童空中瑜珈 | 六 | 11:00-12:00 | 兒童 | 3/7-4/25 (4/4停課) | NiNi | 7 | 3,150 | |
| | | 19:00-20:00 | 兒童 | | NiNi | | | 6 |

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

舊生插班報名無折扣



企業代碼: FH

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 |
| | 10堂 | 24000 | |
| 一對四 | 5堂 | 17500 | 3,500 |
| | 10堂 | 30000 | |

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
- 減重雕塑課程
- TRX懸吊式系統運動
- 重量訓練課程
- 核心訓練

更多體適能資訊
請洽 02-7755-5058 轉301



舞蹈教室租借

不開放私人教學 (只能配合中心教練上課)

A教室容納人數上限：36人
A教室用途：跳舞、上課研習

瑜珈教室目前不外租

收費方式：A教室：3000/小時

租借訊息請至中心官網場館介紹頁面查詢

高爾夫 課程

泡芙公主 專班

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 上課時間 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 |
|----|--------|-------------|----------|----|----|-------|---------|
| 二 | 泡芙公主專班 | 18:30-19:30 | 3/3-4/28 | 卡洛 | 9 | 3825 | ESCAPE區 |
| | | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | 20:30-21:30 | | | | | |
| 四 | 泡芙公主專班 | 12:00-13:00 | 3/5-4/30 | 彥儀 | 9 | 3,825 | ESCAPE區 |
| | | 18:30-19:30 | | | | | |
| | | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | 20:30-21:30 | | | | | |



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02-7755-5058轉301，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 | 3/2-4-27 (4/6停課) | HOWARD | 8 | 3,000 | 多功能區 |
| | TRX團體班 | 18:30-19:30 | | KEVIN | | | |
| | TRX團體班 | 19:30-20:30 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 20:30-21:30 | | 彥儀 | | | |
| 二 | TRX團體班 | 18:30-19:30 | 3/3-4/28 | YOYO | 9 | 3,375 | 多功能區 |
| | TRX團體班 | 19:30-20:30 | | 千晔 | | | |
| | TRX團體班 | 20:30-21:30 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 09:00-09:55 | | 彥儀 | | | |
| 三 | TRX團體班 | 10:00-10:55 | 3/4-4/29 | 彥儀 | 9 | 3,375 | 多功能區 |
| | TRX團體班 | 12:00-13:00 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 13:10-14:10 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 18:30-19:30 | | 卡洛 | | | |
| 五 | TRX團體班 | 19:30-20:30 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 卡洛 | 7 | | 多功能區 |
| | TRX團體班 | 20:30-21:30 | | 卡洛 | | | |
| | TRX團體班 | 09:00-10:00 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 10:00-11:00 | | 彥儀 | | | |
| 六 | TRX團體班 | 11:00-11:55 | 3/7-4/25 (4/4停課) | 彥儀 | 7 | 2,625 | 多功能區 |
| | TRX團體班 | 13:10-14:10 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 11:10-12:10 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 13:10-14:10 | | 彥儀 | | | |
| 日 | TRX團體班 | 18:00-19:00 | 3/1-4/26 (4/5停課) | 彥儀 | 8 | 3,000 | 多功能區 |
| | TRX團體班 | 19:00-20:00 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 20:00-21:00 | | 彥儀 | | | |
| | TRX團體班 | 20:00-21:00 | | 彥儀 | | | |

| 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 | | 300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 | — | 17:30-18:20 | 3/2-4-27 (4/6停課) | CK | 8 | 1,720 |
| | 減肥雕塑飛輪 | — | 18:30-19:20 | | CK | | 7 |
| | 燃脂塑身飛輪 | — | 19:30-20:20 | | CK | | 1,720 |
| | 瘦身飛輪 | — | 20:40-21:30 | | CK | | 1,720 |
| | 樂活飛輪 | — | 12:20-13:10 | 3/3-4/28 | IAN | 9 | 1,935 |
| | 減肥雕塑飛輪 | — | 13:30-14:20 | | Lauren | | 1,935 |
| | 紓壓飛輪 | 二 | 18:30-19:20 | | JERRY | | 1,935 |
| | 瘦身飛輪 | 二 | 19:30-20:20 | | JERRY | | 1,935 |
| | 入門飛輪 | 二 | 20:30-21:20 | JERRY | 1,935 | | |
| | 活力飛輪 | — | 11:20-12:10 | 3/4-4/29 | 松運師資 | 9 | 1,935 |
| | 瘦身飛輪 | — | 12:20-13:10 | | IAN | | 1,935 |
| | 有氧飛輪 | 三 | 18:30-19:20 | | 林良翰 | | 1,935 |
| | 塑身飛輪 | 三 | 19:30-20:20 | | YUNA | | 1,935 |
| | 紓壓飛輪 | 三 | 20:30-21:20 | YUNA | 1,935 | | |
| | 燃脂塑身飛輪 | — | 09:00-09:50 | 3/5-4/30 | 松運師資 | 9 | 1,935 |
| | 完美體態飛輪 | 四 | 18:30-19:20 | | Taylor | | 1,935 |
| | 基礎入門飛輪 | 四 | 19:30-20:20 | | Taylor | | 1,935 |
| | 樂活飛輪 | — | 13:30-14:20 | | Lauren | | 1,505 |
| 入門飛輪 | — | 18:30-19:20 | 3/6-4/24 (4/3停課) | WINNIE | 7 | 1,505 | |
| 活力飛輪 | 五 | 19:30-20:20 | | WINNIE | | 1,505 | |
| 燃脂飛輪 | 五 | 20:30-21:20 | | Lauren | | 1,505 | |
| 輕鬆美體飛輪 | — | 09:00-09:50 | | 松運師資 | | 1,505 | |
| 週末活力飛輪 | — | 10:00-10:50 | 松運師資 | 1,505 | | | |
| 樂活飛輪 | — | 14:00-14:50 | 3/7-4/25 (3/21、4/4停課) | Lauren | 6 | 1,290 | |
| 樂活飛輪 | — | 10:00-10:50 | | Lauren | | 1,720 | |
| 晚安樂活飛輪 | 日 | 17:00-17:50 | CK | 8 | 1,720 | | |

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

TRX課程及飛輪課程

報名課程以2個月為一期
報名非完整一期則無舊生優惠
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
舊生插班報名無折扣

多功能

Multifunctional strength training
肌力訓練

舊生續報週 網路報名88折

舊生續報週後 網路報名95折

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 |
|----|---------|-------------|---------------------|----|----|------|---------|
| 一 | 多功能肌力訓練 | 18:30-19:30 | 3/2-4-27 (4/6停課) | 彥儀 | 8 | 3400 | ESCAPE區 |
| | 多功能肌力訓練 | 19:30-20:30 | | | | | ESCAPE區 |
| | 多功能肌力訓練 | 20:30-21:30 | | | | | ESCAPE區 |

| 星期 | 課程名稱 | 時間 | 上課日期 | 老師 | 堂數 | 費用 | 教室 |
|----|---------|-------------|----------|----|----|-------|---------|
| 三 | 多功能肌力訓練 | 18:30-19:30 | 3/4-4/29 | 彥儀 | 9 | 3,825 | ESCAPE區 |
| | 多功能肌力訓練 | 19:30-20:30 | | | | | ESCAPE區 |
| | 多功能肌力訓練 | 20:30-21:30 | | | | | 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

1. 課程費用包含門票、訓練費、保險。

2. 分齡教學制：

幼兒班4-6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4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，每期課程缺課兌換貴賓券以2次為限，超過2次以上未上之課程，恕無法兌換包班恕不換券。

成人午間班及深水特訓，除女性生理期缺課外，恕不換券。

請於課程結束後兩週內領取完畢，逾期恕不兌換，效期自領取起算一個月。

| 類別 | 星期 | 時間 | 上課日期 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|-------------|-------|-------------|---------------------|-------|----|------|
| 幼 幼 班 | 一 | 14:00-15:00 | 3/2-4/27 (4/6停課) | 小祁 | 8 | 4800 |
| | | 14:30-15:30 | | Naomi | | |
| | | 15:00-16:00 | | 小祁 | | |
| | | 15:30-16:30 | | Naomi | | |
| | | 16:00-17:00 | | 小祁 | | |
| | | 16:30-17:30 | | Naomi | | |
| | 三 | 15:00-16:00 | 3/4-4/29 | 小祁 | 9 | 5400 |
| | | 16:30-17:30 | | Naomi | | |
| | | 16:00-17:00 | | 小祁 | | |
| | | 17:00-18:00 | | 小祁 | | |
| | 四 | 14:30-15:30 | 3/5-4/30 | Naomi | 9 | 5400 |
| | 五 | 14:00-15:00 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 小祁 | 7 | 4200 |
| | | 14:30-15:30 | | Naomi | | |
| | | 15:00-16:00 | | 小祁 | | |
| | | 15:30-16:30 | | Naomi | | |
| 16:00-17:00 | | 小祁 | | | | |
| 16:30-17:30 | Naomi | | | | | |

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 |
|-------------|----|-------------|---------------------|-----------|----|------|
| 幼 兒 班 | 三 | 19:30-20:30 | 3/4-4/29 | 東濤 | 9 | 5400 |
| | | 17:30-18:30 | | Naomi | | |
| | 四 | 18:30-19:30 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 河馬 | 7 | 4200 |
| | | 19:30-20:30 | | 小豬 | | |
| | 六 | 10:00-11:00 | 3/7-4/25 (4/4停課) | 彥成 | 7 | 4200 |
| | | 10:30-11:30 | | 咩咩 | | |
| | | 11:00-12:00 | | 彥成、小火龍 | | |
| | | 12:00-13:00 | | 河馬 | | |
| | 日 | 10:00-11:00 | 3/1-4/26 (4/5停課) | 小豬、東濤 | 8 | 4800 |
| | | 11:00-12:00 | | 馮光榮、彥成、東濤 | | |

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 | 19:30-20:30 | 3/3-4/28 | 罐頭、東濤 | 9 | 2700 |
| | | 19:30-20:30 | | 罐頭 | | |
| | 五 | 18:00-19:00 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 漢堡 | 7 | 2100 |
| | | 18:00-19:00 | | 漢堡 | | |

| 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 | 3/7-4/25 (4/4停課) | 凱中、小豬、罐頭 | 7 | 2100 |
| | | 15:00-16:00 | | 小鯨魚、罐頭 | | |
| | | 19:30-20:30 | | 罐頭、光榮 | | |
| | 日 | 10:30-11:30 | 3/1-4/26 (4/5停課) | 凱中、罐頭 | 8 | 2400 |
| | | 11:30-12:30 | | 凱中 | | |
| | | 15:00-16:00 | | 小鯨魚、罐頭、小雞 | | |

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 | 五 | 16:00-17:00 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 周教練 | 7 | 1820 |

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 班 | 一 | 19:30-20:30 | 3/2-4/27 (4/6停課) | 火龍果 | 8 | 2080 |
| | | 18:30-19:30 | | Naomi | | |
| | 三 | 19:30-20:30 | 3/4-4/29 | 草莓 | 9 | 2,340 |
| | | 18:30-19:30 | | Naomi | | |
| | 五 | 19:30-20:30 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 火龍果 | 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 | 12:30-13:30 | 3/2-4/27 (4/6停課) | 小鳥 | 8 | 2080 |
| | | 12:30-13:30 | | 周教練 | | |
| | 三 | 12:30-13:30 | 3/4-4/29 | 周教練 | 9 | 2340 |
| | | 12:30-13:30 | | 周教練、阿三 | | |
| | 五 | 12:30-13:30 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 周教練 | 7 | 1820 |

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 | 20:30-21:30 | 3/2-4/27 (4/6停課) | 罐頭 | 8 | 3,200 |
| | | 19:30-20:30 | | Naomi | | |
| | 四 | 18:30-19:30 | 3/5-4/30 | Naomi | 7 | 2,800 |
| | | 19:30-20:30 | | 草莓 | | |

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 | 3/2-4/27 (4/6停課) | 小鳥 | 8 | 2400 |
| | | 19:00-20:00 | | 小豬、小鯨魚 | | |
| | | 20:00-21:00 | | | | |
| | 二 | 12:30-13:30 | 3/3-4/28 | 咩咩、鏞富 | 9 | 2700 |
| | 三 | 12:30-13:30 | 3/4-4/29 | 周教練 | 9 | 2700 |
| | 四 | 12:30-13:30 | 3/5-4/30 | 咩咩、鏞富 | 9 | 2100 |
| | 五 | 12:30-13:30 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 周教練 | 7 | 2700 |
| | 六 | 19:00-20:00 | 3/7-4/25 (4/4停課) | 河馬 | 7 | 2100 |
| | 日 | 18:00-19:00 | 3/1-4/26 (4/5停課) | 罐頭、阿三 | 8 | 2400 |

深水特訓班單堂體驗費用：350元

| 類別 | 星期 | 時間 | 上課日期 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|------------------|----|-------------|---------------------|----|----|-------|
| 特 兒 訓 班 | 五 | 18:00-19:00 | 3/6-4/24 (4/3停課) | 罐頭 | 7 | 2,100 |

課後泳訓班單堂體驗費用：350元

| 類別 | 星期 | 時間 | 上課日期 | 教練 | 堂數 | 費用 |
|-----------------------|----|-------------|----------|----|----|-------|
| 課 後 泳 訓 人 | 三 | 19:00-20:00 | 3/4-4/29 | 罐頭 | 9 | 3,600 |

課後泳訓班單堂體驗費用：450元

| 個 別 班 | 班別 | 費用 | 單堂體驗1hr. | 備註 一期10堂 (十週內上完課程) |
|-------------|-----------|-----------|----------|--------------------------|
| | 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 | | |
| 包 班 | 班別 | 費用 | 一期8堂 | |
| | 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**

舊生插班報名無折扣

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!



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 | 兒童班: 400元/次 | |
| 成人水球班 18歲以上 (5人開班) | | 15:00-17:00 | | |
| 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 | 舊生: 400元 新生: 450元 | |

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

水上運動

SWIMMING CLASS



| 課程 | 班別 | 時間 | 日期 | 師資 | 人數 | 堂數 | 費用 |
|-----|-----|------|----|------|-------|----|--------|
| 獨木舟 | 體驗班 | 採預約制 | | 松運師資 | 6-12人 | | 300元/堂 |

§ 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)7755-5058 轉203

自潛考核及自潛預約方式

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

企業代碼: FH



請至APP報名

考核時間為每週一晚上20:00-21:00 (未滿6人不開班, 20人滿班)

預約時段及費用

| 場地項目 | 費用 |
|----------|------------|
| 教練資格入場費 | 200/人 2/小時 |
| 自由學員入場費 | 400/人 2/小時 |
| 松運潛水證入場費 | 400/人 2/小時 |

| 時段 | 備註 |
|-------------|---------|
| 06:00-08:00 | 限5組 20人 |
| 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

- 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退費,其餘時間恕不退費。
- 為顧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。
- 上課前教練與學員皆須簽署臺北松山運動中心游泳池責任免除暨風險承擔協議書。
- 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水道安排。
- (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,如需用請於預約時告知,費用另計,如有損壞需照價賠償。
- (3)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。
- (4)美人魚訓練魚尾部分禁止亮片、珠串等類脫落鑄加工品。
- (5)如有進行危險性訓練現先通報救生員並現場救生員評估同意後方可進行訓練。
- 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(學員不可自行入場)
- 游泳池相關規定請參考本中心游泳池使用規範。
- 本中心保有機狀況調整預約、租借、時段、等相關規定之權利,另公告若有未盡之事宜,得另行修改公告之,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

| 教練姓名 | 資格及認證 |
|-------------|---------------------------------------|
| 教育訓練總監 | 自由潛水 C 級教練 (遠)以上等級 |
| PIAC | Instructor (遠)以上等級 |
| SHS | Instructor (遠)以上等級 |
| RIAD | Instructor (遠)以上等級 |
| SDI / PFI | Instructor (遠)以上等級 |
| ADA | Instructor (遠)以上等級 |
| SSI | Freediving Instructor Level 1 (遠)以上等級 |
| DWA | Freediving Instructor Level 1 (遠)以上等級 |
| AJP | Apnea Instructor N1 (遠)以上等級 |
| MOLCHANOVIS | Wave 2 Instructor (遠)以上等級 |
| CMAS | 1星 (遠)以上等級 |

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 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。



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

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~)

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

測驗項目

30分鐘內游完1,000M
立泳30秒

注意事項

- 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
- 購買深水鯨魚月季卡者,下載APP上傳個人照片

