

臺北市 松山運動中心

SONG SHAN SPORTS CENTER

2023 9-10月 課程簡章



taipei.sssc@gmail.com



sssc.com.tw



www.facebook.com/TSSSC



[taipei.sssc](https://www.instagram.com/taipei.sssc)

松運
官網



FB
粉絲團



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~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

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。

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

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

50M深水池

2 6-5m深

開放時段：(非溫水游泳池)
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

健身房
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

門票(卡)

全票

學生票

優待票

親子套票

課程
陪同票
(不含幼兒班)

游泳月卡

游泳季卡

游泳池
回數票

游泳池
回數票

110元/次

80元/次

兒童票 55元/次
銀髮族 50元/次
陪同票 80元/次

160元/次

55元/人

1,500元
每日只要42元

3,500元
每日只要35元

10張
特價900元
(原價1,100元)

30張
特價2,550元
(原價3,300元)

門票(卡)

全票

學生票

優待票

身心障礙票

深水陪同票

深水鯨魚
月卡

深水鯨魚
季卡

回數票
30張

價格

150元/次

110元/次

80元/次

40元/次

40元/次

1,800元
每日只要50元

4,000元
每日只要40元

3,450元

期限

當天

36天

100天

優惠
6個月

36天

100天

優惠
6個月

使用規定

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)

贈健身房限本人,付款日起算36天

贈健身房限本人,付款日起算100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)
• 已持有上課證恕無優惠

• 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)

健身房

健身月卡

舞蹈月卡

舞蹈獨享卡

舞蹈單堂體驗

價格

50元/時

900元

1,800元/10堂

3,750元/25堂

200元/堂

期限

當天

30天

30天

180天

當天

使用規定

限15歲以上入場(請穿著運動服及攜帶毛巾入場)

限本人,付款日起算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

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

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。

• 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
(此優惠與自備悠遊卡不併用)
• 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

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

適用於112年第五期

課程時間: 民國112年09月01日起至112年09月30日止，上課 3-4 週。

報名時間: **體適能**舊生原班續報期間:112年09月23日至開課日前，新生開放報名:112年09月01日起。

112年08月28日至112年08月31日場館整修，暫停開放報名

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。

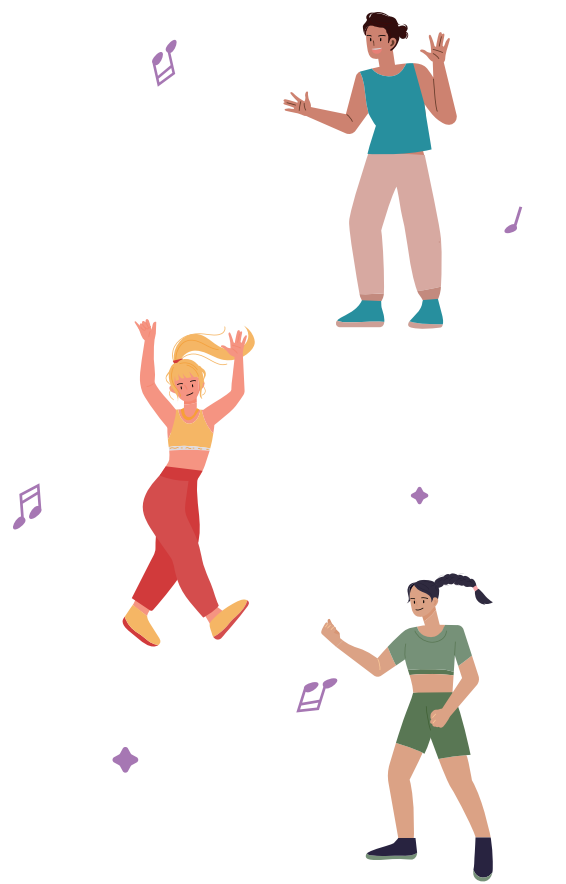
轉班規定: 請於該課程第二次上課前(不含上課當日)持收據、發票辦理，限轉開班且未額滿的班，並需補足轉班後剩下堂數之差額。

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9折之優惠。
本期舊生優惠至開課日前截止，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



預約性課程			
種類	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現場或官網、臉書索取)		

瑜珈、有氧、舞蹈、律動課程

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	派對燃脂肌力雕塑	19:35-20:35	9/4-9/25	將將	4	700	1F
		成人流行MV	20:40-21:40		MIA	4	700	1F
	三	基礎肚皮舞	18:25-19:25	9/6-9/27	嚴玉明	4	700	1F
	三	TWERK 電臀舞	20:30-21:30		QQ	4	700	1F
	四	Iparty 派對有氧	18:25-19:25	9/7-9/28	Jimmy	4	700	1F
瑜珈	一	彼拉提斯	18:25-19:25	9/4-9/25	冠冠	4	700	1F
	三	雕塑瑜珈	19:30-20:30	9/6-9/27	Janice	4	700	1F
	五	溫和瑜珈	20:05-21:35	9/8-9/22 (9/29停課)	Bess	3	750	1F
武術	一	銀髮樂活體適能	9:30-10:30	9/4-9/25	AMBER	4	600	1F
	二	銀髮長青體適能	9:30-11:00	9/5-9/26	陳照明	4	900	1F
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	4	1,000	C
	三	體適能團訓課程	19:00-20:00	9/6-9/27	松運師資	4	1,400	C
		體適能團訓課程	20:05-21:05		松運師資	4	1,400	C
	四	高齡肌力	14:00-15:00	9/7-9/28	HOWARD	4	600	1F
		散打搏擊	20:00-21:00		中華武術散打搏擊協會	4	700	B1
	五	銀髮長青體適能	10:00-11:30	9/8-9/22	陳照明	3	675	1F
		合氣道	20:05-21:35		呂承榮	3	750	C
幼兒、兒童	五	兒童合氣道(6-12歲)	18:30-20:00	9/8-9/22	呂承榮	3	750	C
	六	兒童體能(7-12歲)	14:00-15:00	9/9-9/30 (9/23停課)	俊廷	3	1,050	C
		幼兒體能(3-6歲)	10:00-11:00		俊廷	3	1,050	C
		幼兒彈翻床(3-6歲)	11:00-12:00		松運師資	3	1,050	B
		初階彈翻床(6歲以上)	13:00-14:00		松運師資	3	1,050	B
		幼兒彈翻床(3-6歲)	14:00-15:00		松運師資	3	1,050	B
		進階彈翻床(6歲以上)	15:00-16:00		松運師資	3	1,050	B

9 舊生續報
折優惠
至開課日前截止

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	

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



- 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



李敬
教練



舫萱
教練



元翔
教練



雪軒
教練



長霖
教練



俊廷
教練



玫靜
教練



Emily
教練



返老還童
氣功教學



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							
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	09:00-09:55	9/4-9/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	13:30-14:30		HOWARD			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		KEVIN			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			多功能區
	TRX團體班	18:30-19:30		HOWARD			多功能區
	TRX團體班	19:35-20:35		KENNY			多功能區
	TRX團體班	09:00-09:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:30-14:30		HOWARD			TRX區
二	TRX團體班	18:30-19:30	10/2-10/30 (10/9停)	KEVIN	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			多功能區
	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
	TRX團體班	09:00-09:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
三	TRX團體班	18:30-19:30	9/5-9/26	西卡	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		千嘩			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		千嘩			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			多功能區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			多功能區
	TRX團體班	09:00-09:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
四	TRX團體班	19:30-20:30	10/3-10/31 (10/10停)	千嘩	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		千嘩			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			多功能區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			多功能區
	TRX團體班	09:00-09:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
五	TRX團體班	09:00-09:55	9/6-9/27	Ashley	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		Ashley			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		俊廷			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			多功能區
六	TRX團體班	20:30-21:30	9/6-9/27	俊廷	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	09:00-09:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	10:00-10:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
日	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
一	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
二	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
三	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
四	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
五	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
六	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
日	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	11:00-11:55		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	18:30-19:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	20:30-21:30		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	12:00-13:00		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	13:10-14:10		松蓮師資			TRX區
	TRX團體班	19:30-20:30		松蓮師資			多功能區
一	TRX團體班	18:30-19:30	10/4-10/25	松蓮師資	4	1,500	TRX區