



108臺北市萬華區西寧南路6-1號
(近西門6號出口、北門捷運站1號出口，福星國小對面)
TEL: (02) 2375-9900 FAX: (02) 2382-6393
官網: whsc.com.tw 臉書: www.facebook.com/twhsc

公司行號
客製化活動課程

活動包場
各公司競賽規劃

7 臺北市萬華運動中心 月

本中心有調整課程內容、時段之權利,如有調整以本中心公告為準

雙月刊第十一期

請詳閱月刊內容須知



祝您身體康心情愉快

三項鐵人泳訓班 • 班曜彩 Y 巒真三

祝
您
身
體
康
心
情
愉
快



祝
您
身
體
康
心
情
愉
快

雙月刊第十一期

本中心有調整課程內容、時段之權利,如有調整以本中心公告為準

自 中心運動健身非壹 8

課程 course 報名須知

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

報名方式

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107年7月1日起至107年8月31日止，上課8-9週。

報名時間

107年6月11日起

報名地點

臺北市萬華運動中心一樓櫃檯，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，退還剩餘費用70%。
 - 4.於開課日起第2次上課後且未逾全期1/3申請者，退還剩餘費用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 Attention

- 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名，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、癩癩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。

票卡 資訊

TICKET



臺北市萬華運動中心

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

每日營運時間

06:00

22:00

泳池清場時段

Swimming Pool Clearance

每日上午 10:00-10:30
如需再進場請重新購票

注意事項

Class Notice

- 瑜珈、彼拉提斯、曲線雕塑運動課程，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辦理遺失需帶證件及收據

公益時段

Public Hours

低收入戶 65歲以上 55歲以上
(原住民)

游泳池、健身房
羽球場、桌球場

每日
上午 08:00-10:00
下午 14:00-16:00

以上時間憑證免費入場
寒暑假、國定假日下午則無公益時段

區、里民優惠

- 萬華區民眾單次入場
游泳池全票及學生票，9折優惠
- 西門里、福星里、萬壽里里民
運動月卡9折優惠
(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
天免費陪同使用游泳池、健身房
陪同者須年滿 1 8 歲並陪同入場

樓層	設施項目	收費方式		備註
2*4	機車停車場 Parking Lot	2-4樓	20元/次	機車限停 155c. c. 以下之機車
		日間停車	30元/小時	08:00-22:00
B2	停車場 Parking Lot	夜間停車	80元	21:00-08:00(22:00休館，無法取車)
		全票	110元/次	
B1	游泳池 Swimming Pool	學生票	80元/次	請出示學生證。
		優待票	幼童票 30元/次 銀髮族 50元/次 陪同票 80元/次	幼童為4-6歲，3歲以下免費，須出示健保卡。 一般民眾65歲以上，原住民55歲以上，須出示證件。 陪同票，不可使用設施。
		親子套票	160元/次	一位家長陪同同學一同購票入場， 不與其他優惠合併使用。
		課程陪同票	55元/人	游泳常態課程、預約課程、密集班，於當天上課日持上課證，陪同購票入場。
		游泳池 回數票	10張特價900元 (原價1,100元) 30張特價2500元 (原價2,970元)	※不限本人使用 ※優惠期限180天，逾期可補差價繼續使用。
		高爾夫球道 Golf	300元/小時/道	球桿租借:50元/支
2F	桌球場 Table Tennis	100元/小時/面	桌球拍租借:50元/支	
	常態舞蹈課程 Dance Course	舞蹈獨享卡	3,750元/25堂	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。
		舞蹈揪團卡	7,500元/50堂	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。
		單堂體驗	200元/堂	
3F	健身房 Fitness Center	50元/小時		1. 為維護安全，滿15歲以上青少年才得入場。 2. 入場請攜帶毛巾，著運動服裝及運動鞋。 3. 逾時需補票，以一小時費用計算。
		健身月卡	900元 (每日只要30元)	限本人使用，自購買日起，可使用30天 同一天可使用健身房 (有效日期內不限次數及時間)
		健身季卡	2500元 (每日只要27元)	限本人使用，自購買日起，可使用90天 同一天可使用健身房 (有效日期內不限次數及時間)
4F	羽球場 Badminton	離峰時段:300元/小時/面 尖峰時段:500元/小時/面	羽球球拍租借:50元/支	
	攀岩場 Rock Climbing	綜合攀登場	\$150/人	不限時間
		攀岩入場 (體驗活動)	攀登道	\$250/30分
裝備 \$100/人 教練確保 \$200/30分鐘				(岩鞋+安全吊帶) 需事先預約，攀登道與裝備另計
7F	多功能運動場 Multifunction Stadium (迷你足球場)	離峰時段:1,000元/小時 尖峰時段:1,500元/小時 商業用途:3,000元/小時	晚上開燈:300/小時	
其他	運動月卡	1,500 (每日只要42元)	※限本人使用。 ※自購買日起，可使用36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)	
	運動季卡	3,500 (每日只要35元)	※限本人使用。 ※自購買日起，可使用100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)	

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。)

Total body
Resistance
eXercise

懸吊 訓練



TRX單堂體驗 425元

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課時間
一	TRX團體訓練班	07:00-07:55	萬運師資	9	2,700	7/2-8/27
	TRX團體(初-中階)	18:30-19:25	韻涵		3,375	
	TRX團體(初階)	19:30-20:25				
	TRX團體訓練班	20:30-21:25	萬運師資			
二	TRX團體訓練班	07:00-07:55	萬運師資	9	2,700	7/3-8/28
	TRX團體(初階)	18:30-19:25	嘉祐		3,375	
	TRX團體(中階)	19:30-20:25				
	TRX團體訓練班	20:30-21:25	冠翰			
三	TRX團體訓練班	12:15-13:10	萬運師資	9	2,700	7/4-8/29
	TRX團體(中階)	18:30-19:25	韻涵		3,375	
	TRX團體(初-中階)	19:30-20:25				
	TRX團體(中-高階)	20:30-21:25	傅遠			
四	TRX團體訓練班	10:00-10:55	萬運師資	9	2,700	7/5-8/30
	TRX團體(初階)	18:30-19:25	嘉祐		3,375	
	TRX團體(初階)	19:30-20:25	傅遠			
	TRX團體(中-高階)	20:30-21:25				
五	TRX團體訓練班	12:15-13:10	萬運師資	9	2,700	7/6-8/31
	TRX團體(初階)	18:30-19:25	傅遠		3,375	
	TRX團體(中-高階)	19:30-20:25				
	TRX團體(初階)	20:30-21:25	子佺			
六	TRX團體(初階)	15:00-15:55	韻涵	8	2,400	7/7-8/25
	TRX團體(初階)	18:30-19:25	子佺		3,000	
	TRX團體(中階)	19:30-20:25				
	TRX團體(初階)	20:30-21:25	子佺			
日	TRX團體訓練班	15:00-15:55	嘉祐	9	2,700	7/1-8/26
	TRX團體訓練班	18:30-19:25	冠翰		3,375	
	TRX團體訓練班	19:30-20:25				
	TRX團體訓練班	20:30-21:25	萬運師資			

飛輪 有氧

Spinning Bike

5-20人包班報名整期課程

享9折優惠 平均200元/人



單堂體驗200-250元

預約電話: 02-23759900 #625

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課時間
一	激瘦飛輪	10:00-10:50	JERRY	9	1,800	7/2-8/27
	燃脂飛輪	12:20-13:10				
	入門飛輪	18:45-19:25	彥伶		1,350	
	進階飛輪	19:30-20:20			1,800	
	樂活飛輪	20:30-21:20	曾玲芳			
二	入門飛輪	12:20-13:10	Maggie	9	1,800	7/3-8/28
	紓壓飛輪	18:45-19:25	阿菲		1,350	
	瘦身飛輪	19:30-20:20			1,800	
	動感飛輪(初階)	20:30-21:20	強納生			
三	雕塑飛輪	14:30-15:20	大月	9	1,800	7/4-8/29
	減脂飛輪	18:45-19:25	彥伶		1,350	
	塑身飛輪	19:30-20:20	Jack		1,800	
	紓壓飛輪	20:30-21:20				
四	午訓飛輪	12:20-13:10	原原	9	1,800	7/5-8/30
	初階飛輪	18:45-19:25	彥伶		1,350	
	燃脂飛輪	19:30-20:20	Maggie		1,800	
	入門飛輪	20:30-21:20				
五	樂活飛輪	9:40-10:30	Maggie	9	1,800	7/6-8/31
	釋放飛輪	18:45-19:25	彥伶		1,350	
	入門飛輪	19:30-20:20	大月		1,800	
	燃脂飛輪	20:30-21:20				
六	激瘦飛輪	10:00-10:50	JERRY	8	1,600	7/7-8/25
	舒壓飛輪	18:45-19:25	萬運師資		1,200	
	瘦身飛輪	19:30-20:20	強納生		1,600	
	入門飛輪	20:30-21:20	萬運師資			
日	雕塑飛輪	14:30-15:20	萬運師資	9	1,800	7/1-8/26
	入門飛輪	18:45-19:25			1,350	
	活力飛輪	19:30-20:20			1,800	
	動感飛輪(進階)	20:30-21:20			強納生	



技擊團體課程 單堂體驗225 - 300 元

課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課日期	
一	跆拳道	18:00-18:55	9	1,575	7/2-8/27	
	徒手核心訓練	21:00-21:55				姿煦 嘉祐
二	跑者訓練	19:30-20:25	9	1,575	7/3-8/28	
	基礎體能入門	19:30-20:25				Lafin 萬運師資
	徒手核心訓練	20:30-21:25				萬運師資
三	徒手核心訓練	18:30-19:25	9	1,575	7/4-8/29	
	防身武術	18:30-19:25				張皓鈞 若君
	平衡肌力燃脂有氧	19:30-20:25				彥伶
	基礎體能入門	20:30-21:25				張皓鈞
	居合道	20:00-21:25				阿羊
四	拳擊體適能	19:30-20:25	9	1,575	7/5-8/30	
	競技拳擊	20:30-21:25				小關 王子侑
五	跆拳道	18:30-19:25	9	1,575	7/6-8/31	
	基礎體能入門	20:30-21:25				姿煦 嘉祐
六	入門散打	13:00-14:00	8	1,400	7/7-8/25	
	徒手核心訓練	18:30-19:25				黃國洋 嘉祐
	平衡球肌力有氧	19:30-20:25				彥伶
	拳擊體適能	19:30-20:25				王子侑
	競技拳擊	20:30-21:25				王子侑
日	平衡球肌力有氧	20:30-21:25	9	1,575	7/1-8/26	
	入門合氣道	18:30-19:55				彥伶 呂承榮
	合氣道	20:00-21:25				呂承榮



專業 私人教練課程 ★可依需求作客制化課程 Fitness Personal Training Courses

	師/生	堂數	費用	單堂體驗	使用期限
體適能 私人教練	1對1	5	6,000	1,200	5週
		10	10,000		10週
		20	18,000		20週
	1對2	5	10,000	2,000	5週
		10	15,000		10週
	1對3	5	12,000	2,500	5週
		10	20,000		10週
	1對4	5	15,000	3,000	5週
		10	25,000		10週

強

循環式間歇訓練

循環式訓練是將多項動作串聯，每個動作間安排短暫的休息
整體訓練經教練設計能夠同時達到阻力訓練及有氧的效果。

單堂體驗425元

午間單堂體驗200元

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課時間
一	循環式間歇訓練	19:30-20:25	萬運師資	9	3,375	7/2-8/27
二		20:30-21:25				7/3-8/28
五		20:30-21:25				7/6-8/31
六		21:00-21:55		8	3,000	7/7-8/25
日		12:15-13:10		9	3,375	7/1-8/26
星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課時間
一三五	午間三十分鐘循環訓練	12:15-12:45	Lafin	27	4,050	7/2-8/31

耐

功能性訓練

單堂體驗225元

	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課日期
一	功能性肌力訓練	10:00-10:55	萬運師資	9	1,575	7/2-8/27
	功能性肌力訓練	18:30-19:25	萬運師資			
	功能性肌力訓練	19:30-20:25	張灝			
	核心肌力訓練	20:30-21:25	萬運師資			
二	敏捷性訓練	11:00-11:55	萬運師資	9	1,575	7/3-8/28
	極限體能肌力訓練	18:30-19:25	萬運師資			
	BootCamp	19:30-20:25	皓鈞			
	功能性肌力訓練	20:30-21:25	萬運師資			
三	爆發力訓練	10:00-10:55	萬運師資	9	1,575	7/4-8/29
	功能性肌力訓練	18:30-19:25	萬運師資			
	功能性肌力訓練	19:30-20:25	皓鈞			
	功能性肌力訓練	20:30-21:25	萬運師資			
四	綜合肌力訓練	11:00-11:55	萬運師資	9	1,575	7/5-8/30
	BootCamp	18:30-19:25	皓鈞			
	敏捷性訓練	19:30-20:25	萬運師資			
	功能性肌力訓練	20:30-21:25	萬運師資			
五	功能性肌力訓練	10:00-10:55	萬運師資	9	1,575	7/6-8/31
	功能性肌力訓練	18:30-19:25	萬運師資			
	核心肌力增強訓練	19:30-20:25	彥伶			
	BootCamp	20:30-21:25	萬運師資			
六	功能性肌力訓練	17:00-17:55	萬運師資	8	1,400	7/7-8/25
日	功能性肌力訓練	14:00-14:55	萬運師資	9	1,575	7/1-8/26



舞蹈課 早安深呼吸

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	上課日期
一	格鬥有氧	09:00-09:55	筱筑	9	1,000	B	7/2-8/27
	魅力肚皮舞	15:30-16:25	文妤		C		
二	輕舞健走有氧	10:00-10:55	黛娜	9	1,575	C	7/3-8/28
三	熱舞有氧	10:00-10:55	Celia	9	1,000	B	7/4-8/29
四	塑身球有氧	10:00-10:55	Shawn	9	1,575	B	7/5-8/30
五	ZUMBA	09:30-10:25	Sasa	9	1,575	B	7/6-8/31
六	iPARTY有氧	10:00-10:55	Sasa	8	1,400	B	7/7-8/25
日	成人肚皮舞	10:00-11:25	Irene	9	2,250	B	7/1-8/26



舞蹈課 晚間派對

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	上課日期
一	拳擊有氧	18:30-19:25	Owen	9	1,575	B	7/2-8/27
	K POP MV	19:00-19:55	Yumi			C	
	ZUMBA	19:30-20:25	Jessica			B	
	GIRL STYLE	20:00-20:55	Yumi			C	
二	流行拉丁	18:30-19:25	余沐涵	9	1,575	B	7/3-8/28
三	格鬥有氧	18:30-19:25	筱筑	9	1,575	B	7/4-8/29
	美體雕塑有氧	19:30-20:25	筱筑				
四	燃脂三合一	19:30-20:25	冠冠	9	1,575	C	7/5-8/30
	流行MV		欣妤			B	
五	初級肚皮舞	18:30-19:25	文妤	9	1,575	C	7/6-8/31
	ZUMBA	19:30-20:25	77			B	

期課課程 單堂體驗特價!!!

(該課程平均費用+50元，體驗完當日可補差額轉整期課程。)



舞蹈課 身。心。靈瑜珈

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	教室	上課日期
一	瑜珈提斯	09:00-09:55	Grace	9	1,000	C	7/2-8/27
	哈達瑜珈	10:00-10:55	芯如		1,000	D	
	纖體流暢瑜珈	20:30-21:25			1,575	B	
二	皮拉提斯	09:00-09:55	Grace	9	1,575	C	7/3-8/28
	雕塑皮拉提斯	19:30-20:25	余沐涵			B	
	美體塑身瑜珈	20:00-20:55	呂天姬			D	
	養身舒壓瑜珈	21:00-21:55				D	
	雕塑瑜珈	20:30-22:00	CiCi		2,250	C	
三	舒活瑜珈	19:30-20:25	Crystal	9	1,575	D	7/4-8/29
	精油香氛伸展瑜珈	20:30-21:45					
四	窈窕塑身瑜珈	10:15-11:10	戴心怡	9	1,575	C	7/5-8/30
五	伸展瑜珈	10:00-10:55	翁淑華	9	1,575	D	7/6-8/31
	身心平衡舒展瑜珈	18:30-19:25	Shwan				
	肩頸放鬆瑜珈	19:30-20:25	芯如				
六	活力瑜珈	09:00-09:55	Crystal	8	1,400	C	7/7-8/25
	舒緩伸展瑜珈	10:00-10:55	Stephanie				
	塑身流暢瑜珈	11:00-11:55					
日	芭蕾提斯	10:00-10:55	央央	9	1,575	D	7/1-8/26
	基礎瑜珈	11:00-11:55	Yumi				

舞蹈 常態課超值卡片

	費用	堂數	期限	使用對象	若逾期
美體卡	1,000	10	14天	本人	無法使用
獨享卡	3,750	25	180天	本人	每堂課 補50元差額
揪團卡	7,500	50	180天	不限本人 (可分卡使用)	每堂課 補50元差額

★舞蹈常態性課表
請至本中心
或網站查詢

★此月刊為期課課程 以上舞蹈卡片無法使用僅限用於每月常態課

羽毛球 BADMINTION

場地預約租借
Site Rental

類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課日期
親子羽球	三	16:00-18:00	萬運師資	9	3,600	7/4-8/29
成人羽球	六	16:00-18:00	萬運師資	8	3,200	7/7-8/25
	日	16:00-18:00 18:00-20:00		9	3,600	7/1-8/26
兒童羽球	三	16:00-18:00	萬運師資	9	3,600	7/4-8/29
	四					7/5-8/30
	五	7/6-8/31				
	六	14:00-16:00		8	3,200	7/7-8/25
	日	16:00-18:00		9	3,600	7/1-8/26

平日收費方式

06:00-18:00 **300** 元
18:00-22:00 **500** 元

假日收費方式

06:00-12:00 **300** 元
12:00-22:00 **500** 元

4人開班 / 10人滿班
六. 日. 課程可互調
(親子6人開班)

西洋劍 FENCING

類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課日期
學童 西洋劍	一	16:30-18:00	鬥魚擊劍 教學團隊	9	3,150	7/2-8/27
	二					7/3-8/28
	三					7/4-8/29
	五					7/6-8/31
成人 西洋劍	二	18:30-20:00	鬥魚擊劍 教學團隊	9	3,150	7/3-8/28
	三	20:00-21:30				7/4-8/29



4-5人開班 / 20人滿班

桌球 TABLE TENNIS

場地預約租借
Site Rental

類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課日期
成人 桌球班	二	20:00-22:00	王慶元 及 萬運師資	9	3,600	7/3-8/28
	三					7/4-8/29
	四					7/5-8/30
	五	14:00-16:00		7/6-8/31		
	六			8	3,200	7/7-8/25
	日			9	3,600	7/1-8/26
兒童 桌球班	三	16:30-18:30	王慶元 及 萬運師資	9	3,600	7/4-8/29
	五					7/6-8/31
	六	15:00-17:00		8	3,200	7/7-8/25
	日			9	3,600	7/1-8/26

平日、假日

06:00-22:00
100元/時

4人開班 / 6人滿班
六. 日. 課程可互調

籃球 BASKETBALL

類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課日期
兒童 籃球班	三	16:15-17:45	丁丁	9	3,150	7/4-8/29
	五					7/6-8/31

5人開班 / 10人滿班

高爾夫 GOLF



場地預約租借
Site Rental

類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課日期
成人 高爾夫	二	20:00-21:00	黃志雄	9	3,150	7/3-8/28
	三					7/4-8/29
	四					7/5-8/30
	五					7/6-8/31
	六	16:00-17:00		8	2,800	7/7-8/25
	日			9	3,150	7/1-8/26
兒童 高爾夫	三	16:00-17:00	黃志雄	9	3,150	7/4-8/29
	五					7/6-8/31
	六			8	2,800	7/7-8/25
	日			9	3,150	7/1-8/26

一般模式 · 下場模式

300元/時

=高爾夫球卡優惠價=

10小時 \$ 2,800 / 期限 30天
 30小時 \$ 8,100 / 期限 60天
 50小時 \$ 12,500 / 期限 180天
 100小時 \$ 22,000 / 期限 180天
原價30,000 現省8,000元

4人開班 / 10人滿班
 六. 日. 課程可互調

足球 SOCCER 單次體驗 400元



類別	星期	時間	教練	堂數	費用	上課日期
兒童足球 平日班	二	16:30-18:00	萬運師資	9	3,150	7/3-8/28
	三					7/4-8/29
	五					7/6-8/31
週末A班 週末B班	六	10:00-11:30	萬運師資	8	2,800	7/7-8/25
週末A班 週末B班	日	14:00-15:30				9



5人開班 / 10人滿班
 六. 日. 課程可互調

私人教練客製化教學 及 課程體驗 5人開班

師/生	堂數/時數	費用	單堂體驗
1對1	10/1	12,000 (桌球9千)	1,250 (桌球950)
1對2		15,000 (桌球1萬)	1,550 (桌球1050)
1對3		18,000	1,850
1對4		20,000	2,050



共10堂需10週內上完逾期須補足單堂之差額方可使用

★體驗課程結束後直接報名課程，享九折優惠

★六. 日. 課程可互調

★團體課程因私人因素請假不另行補課

★可依團體需求作客制化課程安排時間及教練

快速速撥打!! (02) 2375-9900 #623 球館部

攀岩

EXTREME SPORTS

開放時間
10:00-22:00

ROCK CLIMBING CHALLENGE

Rock climbing is an activity in which participants climb up, down or across natural rock formations or artificial rock walls.

攀岩課程 Rock Climbing Course

項目	費用	使用方式 / 時間	說明
綜合攀登入場 (具備安檢卡)	\$150/人	不限時間	1.具備本館或其他攀岩館之安檢卡。 2.完成本岩館初級攀岩課程者。 3.經教練認可，熟悉裝備器材能獨立安全進行確保者。
攀登入場 (體驗活動)	每攀登道250元/30分鐘	需事先預約「攀登道時間」與「裝備數量」，並依時間準時開始。進行方式為「相互拉繩保護」與「輪流攀登」，建議兩人以上操作；體重彼此落差達20kg以上則需提前告知並加購「教練確保」。	1.沒攀岩過也歡迎！攀登體驗均有教練指導。 2.需事先預約！ 3.需滿六足歲或身高超過120cm。 4.開放時段 10:00-17:00。
	每套個人裝備(岩鞋+安全吊帶)100元		
	每位教練確保200元/30分鐘 由教練進行確保。	由教練進行確保。	1.提供個人體驗。

課程	課程名稱	上課人數	堂數/時數	總時數	費用	報名資格
成人初級課程	攀登確保班	4~8人	4次/2HR	8HR	\$2,800	16歲以上，無經驗
	攀岩個人教練	預約制	5次/2HR	10HR	\$8,000	逕跟教練洽詢安排上課時間
兒童青少年課程	兒童攀岩	3-10人	4次/1.5HR	6HR	\$2,500	9歲以下
	青少年攀岩(初階)					10歲以上
	青少年攀岩(進階)					10歲以上，可獨立穿戴裝備熟練繩結，能力達YDS* 5.6
成人進階課程	攀登進階班	4-8人	4次/2HR	8HR	\$2,800	1.已上完初級課程(確保班) 2.需自備岩鞋
		1、學習攀岩技巧與應用，提升基礎攀岩能力、肌耐力 2、學習路線攀岩(onsight、解讀路線與RP路線) 3、學習如何自我訓練與突破				
	開課時段 請洽詢教練 3-6人 三人開班	4次/2HR	8HR	\$4,000	已完成攀岩入門課程並取得安檢卡，經教練評估能力可上先鋒課	
	先鋒攀岩班	1、先鋒攀岩(含先鋒墜落練習) 2、先鋒確保(含人身確保、重墜落練習) 3、學員於課程結束後，可考核內湖岩館先鋒安檢卡 4、需有個人裝備(安全吊帶、攀岩鞋、確保器)				
	攀岩個人教練	預約制	5次/2HR	10HR	\$8,000	逕跟教練洽詢安排上課時間

裝備租借

項目	價格
岩鞋	50元
粉袋	50元
吊帶	50元
大D + ATC	50元
大D + grigri	100元



- (1) "攀岩確保班"、"攀岩抱石班" 與兒童及青少年課程，費用含專業教練及所有上課裝備，課程執行期間學員可和教練預約，在開放時間內免費練習及使用相關裝備器材，未考取安檢卡前需確實做好第二確保。
- (2) 如上課日人事行政局發布停班停課公告，或連假補班補課，則當期課程順延一周。
- (3) 當期課程需於六周內完成。
- (4) 所有課程四人以上團體可單獨開班，開課時段請洽詢教練。
- (5) 主課教練皆取得中華民國山岳協會C級攀岩教練以上執照。
- (6) YDS是攀岩運動中量化攀岩難度的數字系統。

游泳學校課程 注意事項

- * 分齡教學制：**幼兒班 3-6歲**、**兒童班 7-15歲**、**成人班 16歲**以上。
 - * 未開課班即將另行通知、開課班級以簡訊通知。
 - * 參加課程限身體健康無大眾疾病，如心臟病、高血壓，若未滿18歲需監護人同意。
 - * 費用包含門票、器材、保險及訓練費。(上課時間含做操暖身)
 - * 課程結束後如有缺課，每堂課可換等值貴賓 (健身房及游泳池皆可使用)。
- 兌換之免費貴賓券使用期限皆為一個月(換券當日算起)，最晚須於課程結束一個月內兌換完成
 課程請假最晚需於上課前一天完成，每期課程折抵兩次為限並享有舊生續報九折
 超過兩次以上之課程，下期折抵堂課數不享有舊生續報折扣；以上述辦法擇一處理。
- * 上期學員續報享有 **9折優惠**



少泳隊 · 競賽型班級 5人開班 / 15人滿班

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一、三、五	18:00-19:00	27	4,500	7/2-8/31

參加小泳將 報名資格

- *自由式25M
- *6歲以上

小泳將 中高級游泳班 單堂體驗 300 3人開班 / 15人滿班

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一、三、五	19:00-20:00	13	3,250	7/2-7/30
		14	3,500	8/1-8/31
一、二、四	18:00-19:00	14	3,500	7/2-7/31
		13	3,250	8/2-8/30
六、日	10:00-11:00	9	2,250	7/1-7/29
	19:00-20:00	8	2,000	8/4-8/26

參加少泳隊 報名資格

- *基本四式
- *6歲以上
- 少泳隊 · 小泳將
所需訓練器材

- *蛙鞋
- *小浮板
- *划手板

報名及續報不做任何優惠

專業私人教練課程 個別班 及 單次體驗 客製化 教學內容

	類別	堂數	費用	單堂體驗
個別班	1對1	10	10,000	1,200
	1對2		15,000	1,800
	1對3		18,000	2,100
	1對4		20,000	2,200

家長陪同收費方式

- *家長可免費入場一旁觀摩教學
1位學員限1位家長 (以此類推)
- *家長如需使用泳池設施
可享有優惠價55元 (原價110)



水中有氧 - 單堂體驗 優惠價100

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一	10:00-11:00 15:00-16:00 18:00-19:00 19:00-20:00	9	1,800	7/2-8/27
二				7/3-8/28
三				7/4-8/29
四				7/5-8/30
五				7/6-8/31
六	09:00-10:00	8	1,600	7/7-8/25



6人開班 / 25人滿班
限16歲以上



初級 FIT Padding 水上瑜珈 -

單堂體驗 優惠價500
每人限體驗兩次

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一	19:00-20:00 20:00-21:00	9	5,400	7/2-8/27
二				7/3-8/28
三				7/4-8/29
四				7/5-8/30
五				7/6-8/31
六	10:00-11:00	8	4,800	7/7-8/25
日		9	5,400	7/1-8/26



Padding水上瑜珈
4人開班 / 8人滿班



初級 FIT 水上有氧體適能 -

單堂體驗 優惠價500
每人限體驗兩次

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一	19:00-20:00 20:00-21:00	9	5,400	7/2-8/27
二				7/3-8/28
三				7/4-8/29
四				7/5-8/30
五				7/6-8/31
六	10:00-11:00	8	4,800	7/7-8/25
日		9	5,400	7/1-8/26



水中有氧體適能
4人開班 / 8人滿班



初、中級 幼兒班 - 單堂體驗 優惠價300 每人限體驗兩次

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一、三	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	9	3,600	7/2-7/30
				8/1-8/29
7/3-7/31				
8/2-8/30				
五				7/6-8/31
六	10:00-11:00	8	3,200	7/7-8/25
	14:00-15:00			
日	15:00-16:00	9	3,600	7/1-8/26



5人開班 5人滿班



蒸氣室



初中級 兒童班 - 單堂體驗 優惠價200 每人限體驗兩次

星期	時間	堂數	費用	上課日期
二、四	18:00-19:00 19:00-20:00	9	2,250	7/3-7/31
		9	2,250	8/2-8/30
8		2,000	7/4-7/27	
10		2,500	8/1-8/31	
六	10:00-11:00	8	2,000	7/7-8/25
	14:00-15:00			
日	19:00-20:00	9	2,250	7/1-8/26

5人開班 10人滿班



衛溫烤箱



初中高級 成人班 - 單堂體驗 優惠價300 每人限體驗兩次

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一、三	09:00-10:00 12:00-13:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	9	3,150	7/2-7/30
				8/1-8/29
7/3-7/31				
8/2-8/30				
五				7/6-8/31
六	09:00-10:00	8	2,800	7/7-8/25
	10:00-11:00			
日	19:00-20:00	9	3,150	7/1-8/26

5人開班 10人滿班



溫水SPA水療池

泳池設備 水溫維持28°C-30°C、高級SPA水療池、烤箱及蒸氣室、兒童戲水池

課程報名 諮詢電話:(02)2375-9900 #619 或洽詢一樓服務櫃檯