

公司行號 活動包場

客製化活動課程 各公司競賽規劃

歡迎來電 (02) 23759900 轉623/620



每日 營運時間 06:00-22:00

泳池清場 10:00-10:30

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



萬華官網



萬華臉書



LINE好友

5月



雙月刊第十期

本中心有調整課程內容，師資，時段之權利，如有調整以本中心櫃台公告為準

臺北市

萬華

區中體育

TAIPEI WANHUA SPORTS CENTER

歡迎各界人士踴躍參加，服務之宗旨，為提供各項體育活動之中心

第十卷社自籌

自9士



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5月1日起至107年6月30日止，上課8-9週。

報名時間

107年4月9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單，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。

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

• 萬華區民單次入場
游泳池全票及學生票，9折優惠

• 周邊里里民，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使用25M游泳池、健身房(陪同者須同時入場)

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	
		B2		
B2	停車場 Parking Lot	日間停車	30元/小時	08:00-22:00
		夜間停車	80元	21:00-08:00(22:00休館，無法取車)
B1	游泳池 Swimming Pool	全票	110元/次	
		學生票	80元/次	請出示學生證。
		優待票	幼童票 30元/次	幼童為4-6歲，3歲以下免費，須出示健保卡。
			銀髮族 50元/次	一般民眾65歲以上，原住民55歲以上，須出示證件。
		陪同票	80元/次	陪同票，不可使用設施。
		親子套票	160元/次	一位家長陪同學童一同購票入場，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)	※不限本人使用。 ※優惠期限180天，逾期可補差價繼續使用。		
	30張特價2550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。		
2F	高爾夫球場 Golf	300元/小時/道		球桿租借:50元/支
	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	舞蹈月卡	1,800元/10堂	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	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歲以上青少年才可入場。 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日曆天 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日曆天 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		羽球球拍租借:50元/支
		尖峰時段:500元/小時/面		
	綜合球場 Comprehensive Stadium	離峰時段:1,500元/小時		
		尖峰時段:2,000元/小時 商業用途:4,000元/小時		
攀岩場 Rock Climbing	綜合攀登入場	\$150/人	不限時間	
	攀岩入場 (體驗活動)	攀登道 \$250/30分	需事先預約時段，裝備另計	
		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:2,000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)	
	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)	

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。)

懸吊式訓練

Total body

Resistance

單堂體驗425元 eXercise



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	7	2,100	5/7-6/25 (6/18停課)
		18:30-19:25	韻涵		2,625	
		19:30-20:25				
		20:30-21:25	嘉祐			
一	TRX 團體訓練班	07:00-07:55	萬運師資	8	2,400	5/8-6/26
		18:30-19:25				
		19:30-20:25	嘉祐		3,000	
		20:30-21:25				
三	TRX 團體訓練班	12:15-13:10	萬運師資	9	2,700	5/2-6/27
		18:30-19:25	韻涵		3,375	
		19:30-20:25				
		20:30-21:25	傅遠			
四	TRX 團體訓練班	10:00-10:55	萬運師資	9	2,700	5/3-6/28
		18:30-19:25	嘉祐		3,375	
		19:30-20:25	萬運師資			
		20:30-21:25				
五	TRX 團體訓練班	12:15-13:10	萬運師資	9	2,700	5/4-6/29
		18:30-19:25			3,375	
		19:30-20:25	冠翰			
		20:30-21:25				
六	TRX 團體訓練班	15:00-15:55	韻涵	9	2,700	5/5-6/30
		18:30-19:25			3,375	
		19:30-20:25	子伶			
		20:30-21:25				
日	TRX 團體訓練班	15:00-15:55	嘉祐	8	2,400	5/6-6/24
		18:30-19:25	彥伶		3,000	
		19:30-20:25				
		20:30-21:25	萬運師資			

飛輪有氧課程

單堂體驗250元

Spinning Bike

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課日期
一	激瘦飛輪	10:00-10:50	JERRY	7	1,400	5/7-6/25 (6/18停課)
	燃脂飛輪	12:20-13:10				
	活力飛輪	18:45-19:25	彥伶			
	進階飛輪	19:30-20:20				
	樂活飛輪	20:30-21:20	曾玲芳			
二	入門飛輪	12:20-13:10	Maggie	8	1,600	5/8-6/26
	紓壓飛輪	18:45-19:25	Yuna			
	瘦身飛輪	19:30-20:20				
	動感飛輪	20:30-21:20	強納生			
三	雕塑飛輪	14:30-15:20	萬運師資	9	1,800	5/2-6/27
	樂活飛輪	18:45-19:25	彥伶			
	塑身飛輪	19:30-20:20	Jack			
	紓壓飛輪	20:30-21:20				
四	午訓飛輪	12:20-13:10	原原	9	1,800	5/3-6/28
	入門飛輪	18:45-19:25	彥伶			
	燃脂飛輪	19:30-20:20	Maggie			
	入門飛輪	20:30-21:20				
五	樂活飛輪	9:40-10:30	Maggie	9	1,800	5/4-6/29
	入門飛輪	18:45-19:25	彥伶			
	活力飛輪	19:30-20:20	大月			
	燃脂飛輪	20:30-21:20	萬運師資			
六	激瘦飛輪	10:00-10:50	JERRY	9	1,800	5/5-6/30
	舒壓飛輪	18:45-19:25	彥伶			
	瘦身飛輪	19:30-20:20	強納生			
	入門飛輪	20:30-21:20	彥伶			
日	雕塑飛輪	14:30-15:20	萬運師資	8	1,600	5/6-6/24
	入門飛輪	18:45-19:25				
	活力飛輪	19:30-20:20	彥伶			
	燃脂飛輪	20:30-21:20	強納生			

揍

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	上課時間
一	跆拳道	18:00-18:55	姿煦	7	1,225	5/7-6/25 (6/18停課)
	徒手核心訓練	21:00-21:55	嘉祐			
二	跑者訓練	19:30-20:25	Lafin	8	1,400	5/8-6/26
	基礎體能入門	19:30-20:25	萬運師資			
	徒手核心訓練	20:30-21:25				
三	徒手核心訓練	18:30-19:25	張皓鈞	9	1,575	5/2-6/27
	武術	18:30-19:25	若君			
	平衡球肌力有氧	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	小關	9	1,575	5/3-6/28
	競技拳擊	20:30-21:25	王子佺			
五	跆拳道	18:30-19:25	姿煦	9	1,575	5/4-6/29
	基礎體能入門	20:30-21:25	嘉祐			
	核心肌力訓練	19:30-20:25	彥伶			
六	入門散打	13:00-14:00	黃國洋	9	1,575	5/5-6/30
	徒手核心訓練	18:30-19:25	嘉祐			
	平衡球肌力有氧	19:30-20:25	彥伶			
	拳擊體適能	19:30-20:25	王子佺			
	競技拳擊	20:30-21:25				
日	平衡球肌力有氧	20:30-21:25	彥伶	8	1,400	5/6-6/24
	入門合氣道	18:30-19:55	呂承榮	8	2,000	
	合氣道	20:00-21:25				

專

專業 私人教練課程 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堂	6,000	1,200	5週
		10堂	10,000		10週
		20堂	18,000		20週
	1對2	5堂	10,000	2,000	5週
		10堂	15,000		10週
	1對3	5堂	12,000	2,500	5週
		10堂	20,000		10週
	1對4	5堂	15,000	3,000	5週
		10堂	25,000		10週

★可依需求作
客制化課程

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。

午間單堂體驗200元

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	循環式 間歇訓練	19:30-20:25	萬運師資	7	2,625	5/7-6/25
二		20:30-21:25		8	3,000	5/8-6/26
五		20:30-21:25		9	3,375	5/4-6/29
六		21:00-21:55		9	3,375	5/5-6/30
日		12:15-13:10		8	3,000	5/6-6/24
一 三 五	午間三十分鐘 循環訓練	12:15-12:45	Lafin	25	3,750	5/2-6/29 (6/18停課)

耐

功能性訓練

單堂體驗225元

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	費用	上課時間
一	功能性肌力訓練	10:00-10:55	萬運師資	7	1,225	5/7-6/25 (6/18停課)
		18:30-19:25				
		19:30-20:25				
	核心肌力訓練	20:30-21:25				
二	敏捷性訓練	11:00-11:55	萬運師資	8	1,400	5/8-6/26
	功能性肌力訓練	18:30-19:25				
	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	5/2-6/27
		18:30-19:25				
		19:30-20:25				
		20:00-21:25				
四	綜合肌力訓練	11:00-11:55	萬運師資	9	1,575	5/3-6/28
	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				
五	功能性肌力訓練	10:00-10:55	萬運師資	9	1,575	5/4-6/29
		18:30-19:25				
	平衡核心訓練	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	9	1,575	5/5-6/30
日	功能性肌力訓練	14:00-14:55	萬運師資	8	1,400	5/6-6/24

舞蹈
常態課優惠

月卡 獨享卡 揪團卡

1800元 10堂限本人使用
期限:付款日起 30天
逾期每堂課補20元差額 常態課使用

3750元 25堂限本人使用
期限:付款日起 180天
逾期每堂課補50元差額 常態課使用

7500元 50堂 不限本人使用 可分卡使用
期限:付款日起 180天
逾期每堂課補50元差額 常態課使用

★常態性課表請至本中心或網站查詢

靜

舞蹈課 身。心。靈瑜珈

單堂體驗225元

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	7	1,225	C	5/7-6/25 (6/18停課)
	哈達瑜珈	10:00-10:55	芯如		1,225	D	
	纖體流暢瑜珈	20:30-21:25	芯如		1,225	B	
二	皮拉提斯	09:00-09:55	Grace	8	1,400	C	5/8-6/26
	雕塑皮拉提斯	19:30-20:25	余沐涵		1,400	B	
	美體塑身瑜珈	20:00-20:55	呂天姬		1,400	D	
	養身舒壓瑜珈	21:00-21:55	呂天姬		1,400	D	
	雕塑瑜珈	20:30-22:00	CiCi		2,000	C	
三	樂活瑜珈	10:00-10:55	杏如	9	特價 1,000	D	5/2-6/27
	舒活瑜珈	19:30-20:25	Crystal		1,750		
	精油香氛伸展瑜珈	20:30-21:45	Crystal		2,250		
四	脊椎保健瑜珈	09:00-10:30	黃琬雅	9	2,250	D	5/3-6/28
	窈窕塑身瑜珈	10:15-11:10	戴心怡		1,575	C	
	養生哈達瑜珈	15:00-15:55	洪鳳楸		1,575	D	
五	伸展瑜珈	10:00-10:55	翁淑華	9	1,575	D	5/4-6/29
	流暢舒體瑜珈	15:00-15:55	Willa		特價 1,000		
	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		1,575		
六	活力瑜珈	09:00-09:55	Crystal	9	1,575	D	5/5-6/30
	舒緩伸展瑜珈	10:00-10:55	Stephanie		特價 1,000		
	塑身流暢瑜珈	11:00-11:55					
日	芭蕾提斯	10:00-10:55	央央	8	1,400	D	5/6-6/24
	基礎瑜珈	11:00-11:55	Yumi				

活

舞蹈課 早安深呼吸

單堂體驗225元

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	7	1,225	B	5/7-6/25 (6/18停課)
	魅力肚皮舞	15:30-16:25	文妤		特價 1,000	C	
二	輕舞健走有氧	10:00-10:55	黛娜	8	特價 1,000	C	5/8-6/26
三	熱舞有氧	10:00-10:55	Celia	9	特價 1,000	B	5/2-6/27
	燃脂雕塑	11:00-11:55					
四	基礎有氧	09:00-09:55	Yvonne	9	特價 1,000	A	5/3-6/28
	塑身球有氧	10:00-10:55	Shawn			B	
五	ZUMBA	09:30-10:25	Sasa	9	1,575	B	5/4-6/29
六	HiphHop街舞初級	10:00-10:55	妞妞	9	1,575	A	5/5-6/30
	iPARTY有氧		Sasa			B	
日	巨星iPARTY	10:00-10:55	李恩	8	特價 1,000	A	5/6-6/24
	成人肚皮舞	10:00-11:25	Irene		2,000	B	

爽

舞蹈課 晚間派對

單堂體驗225元

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	7	1,225	B	5/7-6/25 (6/18停課)
	K POP MV	19:00-19:55	Yumi			C	
	ZUMBA	19:30-20:25	Jessica			B	
	Jazz Funk	20:00-20:55	Yumi			C	
二	流行拉丁	18:30-19:25	余沐涵	8	1,400	B	5/8-6/26
	韓國流行熱舞	19:30-20:25	Demi			C	
	Freestyle街舞初級	20:30-21:25	妞妞			B	
三	格鬥有氧	18:30-19:25	筱筑	9	1,575	B	5/2-6/27
	美體雕塑有氧	19:30-20:25	筱筑				
四	熱舞有氧	18:30-19:25	Demi	9	1,575	B	5/3-6/28
	燃脂三合一	19:30-20:25	冠冠			C	
	流行MV	19:30-20:25	欣妤			B	
五	初級肚皮舞	18:30-19:25	文妤	9	1,575	C	5/4-6/29
	ZUMBA	19:30-20:25	77			B	

桌球 TABLE TENNIS

課程名稱	星期	時間	上課老師	堂數	費用	日期
成人桌球	二	20:00-22:00	王慶元 及 萬運師資	8	3,200	5/8-6/26
	三			9		5/2-6/27
	四					5/3-6/28
	五					5/4-6/29
	六	14:00-16:00		9	5/5-6/30	
日	8		3,200	5/6-6/24		
兒童桌球	三	16:00-18:00	王慶元	9	3,600	5/2-6/27
	五					5/4-6/29
	六	15:00-17:00		9	5/5-6/30	
	日			8	3,200	5/6-6/24

場地預約租借
Site Rental

平日、假日
06:00-22:00
100元/時

4人開班 6人滿班

基礎:
握拍, 正反手擊球,
正反手推擋, 接發球。

進階:
正反手搓球, 殺球, 腳步移位。

羽毛球 BADMINTION

6/2(六) 6/3(日) 停課

課程名稱	星期	時間	上課老師	堂數	費用	日期
親子羽球	三	16:00-18:00	萬運師資	9	3,600	5/2-6/27
成人羽球	六	16:00-18:00		8	3,200	5/5-6/30
	日	16:00-18:00	萬運師資	7	2,800	5/6-6/24
		18:00-20:00				
兒童羽球	三	16:00-18:00	葉楊斌	9	3,200	5/2-6/27
	五					5/4-6/29
	六	14:00-16:00	萬運師資	8	3,600	5/5-6/30
				日	7	2,000

場地預約租借
Site Rental

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**

5人開班 (親子6人)
10人滿班

西洋劍 FENCING

課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	日期
成人西洋劍	二	18:30-20:00	陳煌文	8	2,800	5/8-6/26
	三	20:00-21:30		9	3,150	5/2-6/27
學童西洋劍	一	17:00-18:30	陳煌文	7	2,450	5/7-6/25
	二			8	2,800	5/8-6/26
	三			9	3,150	5/2-6/27
	五					5/3-6/28
						5/4-6/29



5人開班
20人滿班
教室 C

藍球 BASKETBALL

課程名稱	星期	時間	上課老師	堂數	費用	日期
兒童籃球	三	16:15-17:45	丁丁	9	3,150	5/2-6/27
	五					5/4-6/29

5人開班
10人滿班



高爾夫 GOLF

課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	日期
成人 高爾夫	二	20:00-21:00	黃志雄	8	2,800	5/8-6/26
	三			9	3,150	5/2-6/27
	四					5/3-6/28
	五			5/4-6/29		
	六	16:00-17:00		9	2,800	5/5-6/30
	日			8	2,800	5/6-6/24
兒童 高爾夫	三	16:00-17:00	黃志雄	9	3,150	5/2~6/27
	五			9	3,150	5/4~6/29
	六			9	3,150	5/5~6/30
	日			8	2,800	5/6~6/24

場地預約租借
Site Rental

一般模式·下場模式
300元/時

5人開班
10人滿班

基本動作
握法. 站姿. 瞄準動作.
轉動揮桿. 軀幹轉動.
進階動作
揮桿技巧. 短擊技巧.



足球 SOCCER 單次體驗400元

課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	日期
兒童足球	二	16:30-18:00	萬運師資	9	3,150	5/1-6/26
	三					5/2-6/27
	四					5/3-6/28
	五					5/4-6/29
週六A班	六	10:00-11:30	萬運師資	9	3,150	5/5-6/30
週六B班						
週日A班	日	14:00-15:30	萬運師資	8	2,800	5/6-6/24
週日B班						



5人開班
10人滿班

Call Call Call 預約 個別班 及 單次體驗

課程名稱	師/生	堂數	費用	單堂體驗
各球類 個別班	1對1	10	12,000 (桌球9千)	1,250 (桌球950)
	1對2		15,000 (桌球1萬)	1,550 (桌球1,050)
	1對3		18,000	1,850
	1對4		20,000	2,050
一期共10堂(10週內需上完) 逾期須補足單堂差額方可使用				



★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 5人開班

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
綜合攀岩入場 (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。
攀岩入場 (體驗活動)	每攀岩道250元/30分鐘	需事先預約「攀岩道時間」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「輪流攀岩」，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！攀岩體驗均有教練指導。 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	攀岩確保班	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	攀岩進階班	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
	攀岩進階班	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				
	先鋒攀岩班	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報可單獨開班，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。
- * 舊生續報享有 **9折優惠**



浮潛課 - 單堂體驗 優惠價 350

星期	時間	堂數	費用	上課日期
五	09:00-10:00	9	2,700	5/4-6/29
六		9	2,700	5/5-6/30
日	14:00-15:00	8	2,400	5/6-6/24



6人開班 10人滿班



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	19:00-20:00	7	1,400	5/7-6/25
二		8	1,600	5/8-6/26
三	17:30-18:30	9	1,800	5/2-6/27
	19:00-20:00			
四	19:00-20:00	9	1,800	5/3-6/28
五		9	1,800	5/4-6/29



6人開班 25人滿班
16歲以上



Call Call Call

專業私人教練課程

個別班 及 單次體驗

		堂數	費用	單堂體驗
個別班	1對1	10	10000	1200
	1對2		15000	1800
	1對3		18000	2100
	1對4		20000	2200

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
可享受優惠價55元 (原價110)



小泳將 中、高級 游泳班 單堂體驗 優惠價 300 週末價 200

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一 三 五	18:00-19:00	13	3,250	5/2-5/30
		12	3,000	6/1-6/29
一 二 四	19:00-20:00	13	3,250	5/3-5/31
		11	2,750	6/4-6/28
六 日	10:00-11:00	8	2,000	5/5-5/27
	19:00-20:00	9	2,250	6/2-6/30

報名資格

*自由式25M

*6歲以上

所需器材

*蛙鞋

*小浮板

*划手板

3人開班(週末5人)

15人滿班



初級 FIT 水中有氧體適能 - 單堂體驗 優惠價 500

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一	19:00-20:00	7	4,200	5/7-6/25
二		8	4,800	5/8-6/26
三	20:00-21:00	9	5,400	5/2-6/27
四				5/3-6/28
五				5/4-6/29
六	10:00-11:00	9	5,400	5/5-6/30
日		8	4,800	5/6-6/24



水中有氧體適能

4人開班 8人滿班



初級 FIT Padding 水上瑜珈 - 單堂體驗 優惠價 500 每人限體驗兩次 (6/18停課)

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一	19:00-20:00	7	4,200	5/7-6/25
二		8	4,800	5/8-6/26
三	20:00-21:00	9	5,400	5/2-6/27
四				5/3-6/28
五				5/4-6/29
六	10:00-11:00	9	5,400	5/5-6/30
日		8	4,800	5/6-6/24



Padding水上瑜珈

4人開班 8人滿班



初、中級 幼兒班 - 單堂體驗 優惠價 300

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一、三	17:30-18:30 18:00-19:00 19:00-20:00	9	3,600	5/2-5/30
		7	2,800	6/4-6/27
9		3,600	5/3-5/31	
7		2,800	6/5-6/28	
五		9	3,600	5/4-6/29
六		10:00-11:00	9	3,600
日	14:00-15:00	8	3,200	5/6-6/24
	19:00-20:00			

3人開班 5人滿班

(6/18停課)



初、中級 兒童班 - 單堂體驗 優惠價 200

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	5/3-5/31	
		7	1,750	6/5-6/28	
9		2,250	5/2-5/30		
9		2,250	6/1-6/29		
六		10:00-11:00	9	2,250	5/5-6/30
日		14:00-15:00	8	2,000	5/6-6/24
	19:00-20:00				

5人開班 10人滿班

(6/18停課)



初、中、高級 成人班 - 單堂體驗 優惠價 300

星期	時間	堂數	費用	上課日期
一、三	09:00-10:00 14:00-15:00 19:00-20:00 20:00-21:00	9	3,150	5/2-5/30
		7	2,450	6/4-6/27
9		3,150	5/3-5/31	
7		2,450	6/5-6/28	
五		9	3,150	5/4-6/29
六		10:00-11:00	9	3,150
日	14:00-15:00	8	2,800	5/6-6/24
	19:00-20:00			

5人開班 10人滿班

(6/18停課)



課程報名 諮詢電話:(02)2375-9900 或洽詢一樓服務櫃檯

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