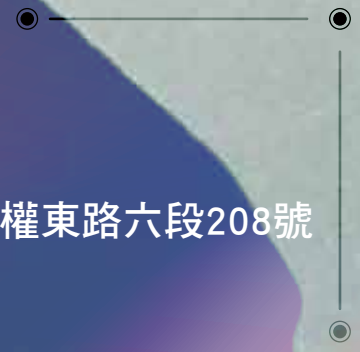
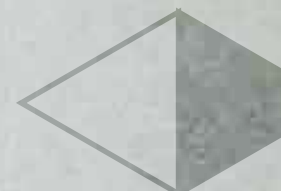




# 臺北市 網球中心

TAIPEI TENNIS CENTER



本刊物採用環保大豆油墨印製  
臺北市網球中心與您一起愛護地球



網中臉書



網中官網

聯絡資訊  
臺北市內湖區民權東路六段208號  
02-2795-1166

中心  
卡類

MEMBER

30 Days

Gym Pass



健身月卡

900元/人

(購買隔日起算30天)

\*適用於15歲以上一般民眾

\*限本人使用

戶外  
網球陽光卡  
SUNSHINE CARD

3,600元/人

(二個月內使用完畢)

\*使用限制15次(時)

\*不限本人使用

# 票卡 資訊

## TICKET

### 收費標準

# 每日營運時間

## DAILY OPERATING HOURS

### CLOSE 22:00

為保護安全及衛生，運動時請穿著運動服裝，體適能中心需攜帶毛巾入場。  
請勿在體適能中心及舞蹈教室飲食(白開水除外)，並請穿著乾淨的運動鞋入場。  
本場所設有臨時置物櫃，請多加善用，並保管好個人財務。

項目	費用	備註
體適能中心	50元/時	會員免費課程依公告課表為主，不含教練課程、進階課程、TRX...等
羽球場	離峰時段:300元/時(一面)	公益時段平日08:00-10:00，每次限1小時，提供1號球場
	尖峰時段:500元/時(一面)	
汽車臨停	30元/時	未滿1小時以1小時計算，逾1小時以上者；未滿半小時以半小時計算。
汽車月租	4,000元/月	
機車臨停	20元/次	
機車月租	500元/月	

註:羽球場 離峰時段:平日0600-1800 假日:0600-1200 尖峰時段:平日1800-2200 假日:1200-2200

註 年滿65歲以上高齡市民、低收入戶市民、年滿55以上原住民市民及身心障礙市民(含陪同者1名)，逢例假日、國定假日及辦理大型運動賽事或體育活動期間暫停實施。(符合公益時段使用者，須憑相關證件購票)

### 網球收費標準

項目	類別	時段	時間	收費	單價	燈光	
1-8 號 室 外 網 球 場	平日	尖峰	06:00-08:00 17:00-19:00	一般	每小時	600元/面	200元/面
				優待		300元/面	100元/面
	假日	離峰	08:00-17:00	優待		300元/面	100元/面
				一般		600元/面	200元/面
		尖峰	06:00-10:00 13:00-19:00	一般		300元/面	100元/面
				優待		300元/面	100元/面
離峰	10:00-13:00	優待	300元/面	100元/面			
備註	優待適用對象如下: 一、6歲以上未滿12歲兒童。 二、在校學生(憑學生證)。 三、55歲以上原住民及65歲以上長者。 四、一般國外民眾在非例假日之上午08:00至下午17:00，使用臺北市網球中心者。						
公益時段	平日	日間	08:00-10:00	公益	每次限一小時	提供5面場地免費 (不含主球場、副球場)	
備註	年滿65歲以上高齡市民、低收入戶市民、年滿55以上原住民市民及身心障礙市民(含陪同者1名)，逢例假日、國定假日及辦理大型運動賽事或體育活動期間暫停實施。 (符合公益時段使用者，須憑相關證件購票)						

# 網球課程

TENNIS



## 兒童網球

星期	上課時間	上課場地	人數	堂數
六	17:00~18:00	室外網球場	4~6	8
日	17:00~18:00	室外網球場	4~6	8
包班	預約制	室外網球場	4~6	8
六	10:00~11:00	室內網球場	4~6	8
日	10:00~11:00	室內網球場	4~6	9
包班	預約制	室內網球場	4~6	8

室外課程  
單堂體驗價

**550**元/堂  
期課價

**500**元/堂

## 成人網球

星期	上課時間	上課場地	人數	堂數
六	17:00~18:00	室外網球場	4~6	8
日	17:00~18:00	室外網球場	4~6	9
包班	預約制	室外網球場	4~6	8
五	20:00~21:00	室內網球場	4~6	8
六	19:00~20:00	室內網球場	4~6	9
包班	預約制	室內網球場	4~6	8

室內課程  
單堂體驗價

**850**元/堂  
期課價

**800**元/堂

## 網球個別班

場域	人數	堂數	時間	總費用
室外	1對1	單堂體驗	預約制	1,500
		10堂10hr		14,000
	1對3	單堂體驗		1,800
		10堂10hr		16,650
室內	1對1	單堂體驗		3,000
		10堂10hr		28,000
	1對3	單堂體驗		3,600
		10堂10hr		33,300



購買資訊  
網球每桶170元(3顆)

# 羽球課程

## BADMINTON



### 兒童羽球

星期	上課時間	上課場地	人數	堂數
六	08:00~10:00	羽球場	7~10	8
	14:00~16:00	羽球場	7~10	8
包班	預約制	羽球場	7~10	8

原價  
**500**元/堂

### 成人羽球

星期	上課時間	上課場地	人數	堂數
一	18:00~20:00	羽球場	7~10	9
包班	預約制	羽球場	7~10	8

期課價  
**450**元/堂

### 羽球個別班

課程名稱	人數	堂數	時數	費用
羽球一對一個別班	1VS1	10	10	12000
羽球一對二個別班	1VS2	10	10	15000
羽球一對三個別班	1VS3	10	10	18000
羽球一對四個別班	1VS4	10	10	20000
羽球一對一體驗	1VS1	1	1	1250
羽球一對二體驗	1VS2	1	1	1550
羽球一對三體驗	1VS3	1	1	1850
羽球一對四體驗	1VS4	1	1	2050



購買資訊  
羽球每桶450元(12顆)

# 體適

# 能 訓練課程

## 1對1 專屬教練六大服務保證

- 1.身體組成檢測與問題診斷
- 2.10堂客製化白金課程組合運動處方籤
- 3.中心LINE群組互動Q&A
- 4.體脂及運動紀錄建檔追蹤
- 5.每日飲食狀況檢視
- 6.在家自主運動課表



## FITNESS CLASS



※課程預約最晚須在三天前完成預約

※課程請假須提早一天告知

※詳情請洽體適能部 02-2795-1166 分機822

類別	課程名稱	星期	人數	時間	堂數
體適能訓練課程	單堂體驗				1堂/1小時
	專屬私人教練	一至日	1對1	預約制	10堂/10小時
					20堂/20小時
					30堂/30小時

# APP 預約課程 線上報名

“LOHAS智慧健身雲”，臺北市網球中心先上預約正式啟用了，且可預先 BOOKING 7至14天後的場地，還在擔心預約不到場地嗎，現在就來下載吧！詳情請洽  
 客服部 02-2795-1166 分機802或805



ANDROID



IOS

## 輸入FH

## 點選註冊

## 填寫註冊

## 信箱驗證

## 登入

## 成功登入頁面

# 舞蹈動態課程

CLASSES

原價  
**225**元/堂

期課價  
**175**元/堂

★泰拳課程  
原價

**400**元/堂

期課價  
**350**元/堂

類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數
有氧舞蹈預約課程	熱門流行舞蹈	一	14:00-14:55	米妃	9
	Zumba		19:30-20:30	雞皮	
	韓流MV舞蹈		20:30-21:25	雞皮	
	強力燃脂塑身有氧	二	12:30-13:25	米妃	9
	流行MV舞蹈		14:00-14:55	小黑	
	戰鬥拳擊有氧		19:30-20:25	田田	
	iParty	三	16:00-16:55	Nimo	9
	格鬥有氧	四	10:00-10:55	筱筑	9
	Zumba		19:30-20:25	雞皮	
	熱力流行有氧		20:30-21:25	雞皮	
	Zumba	六	11:00-11:55	Lily	8
	全方位塑身有氧		12:00-12:55	米妃	
iParty愛塑身派對有氧	日	16:00-16:55	米妃	9	
肌力預約課程	S曲線雕塑	一	11:30-12:25	大寶	9
	熱門燃脂訓練		12:30-13:25	大寶	
	Barre 芭蕾提斯	三	19:00-19:55	Vivian	9
	Strong by Zumba	四	09:00-09:55	Teddy	9
	巧克力腹肌養成		14:00-14:55	筱筑	
	全方位肌力訓練(初階)	五	11:30-12:25	大寶	9
	間歇循環肌力訓練(進階)		12:30-13:25	大寶	
	ESCAPE@全方位肌力訓練	六	14:00-14:55	體適能師資	8
ESCAPE@全方位肌力訓練	日	14:00-14:55	體適能師資	9	
專業運動預約課程	<b>"NEW" 泰拳MUAY THAI</b>	四	19:30-20:45	廖宜辰	8
	燃脂拳擊BOXING	五	19:30-20:25	小闕	9
	拳擊體適能		20:30-21:25	小闕	
	燃脂拳擊BOXING	六	10:00-10:55	小闕	8
拳擊體適能	11:00-11:55		小闕		



# 舞蹈靜態課程

C L A S S

原價  
**225**元/堂

期課價  
**175**元/堂



類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數
瑜珈預約課程	<b>NEW 基礎瑜珈-C級</b>	一	10:00-10:55	Yogalin	9
	塑身瑜珈		18:30-19:25	天姬	
	<b>NEW 基礎瑜珈-入門</b>		19:30-20:25	Yogalin	
	養身瑜珈		19:30-20:25	天姬	
	瑜珈伸展	二	12:00-12:55	Sunny	9
	肌力提斯		13:00-13:55	Sunny	
	墊上塑形		18:30-19:25	Yogalin	
	哈達瑜珈		19:00-19:55	Eva	
	舒緩瑜珈		19:30-20:25	Yogalin	
	放鬆伸展瑜珈		20:00-20:55	Eva	
	身心靈平衡(瑜珈提斯)		20:30-21:25	田田	
	舒緩瑜珈	三	10:00-10:55	Yogalin	9
	雕塑瑜珈提斯		14:00-14:55	Vivian	
	樂活養身瑜珈		15:00-15:55	Vivian	
	哈達輕瑜珈		18:30-19:25	鳳玲	
	流暢瑜珈		19:30-20:25	鳳玲	
	骨盆瘦身		20:30-21:25	Sisii	
	流瑜珈	四	10:00-10:55	Yogalin	9
	骨盆瘦身		14:30-15:25	Sisii	
	緩和肌群		15:30-16:25	Sisii	
	骨盆正位瑜珈		19:30-20:25	Vivian	
紓壓伸展瑜珈	20:30-21:25		Vivian		
流動瑜珈	五	10:00-10:55	小白	9	
骨盆瘦身		14:00-14:55	Sisii		
緩和肌群		15:00-15:55	Sisii		
伸展瑜珈		19:00-19:55	鳳玲		
哈達瑜珈		20:00-20:55	鳳玲		
健脊瑜珈		六	10:00-10:55		Helen
哈達瑜珈	11:00-11:55		Helen		
活氣舒展	15:00-15:55		Vivian		



# TRX

## 懸吊式訓練 課程

### Total body Resistance eXercise

類別	星期	時間	老師	堂數
T R X 團 體 預 約 課 程	一~日	10:00-10:55	體適能師資	週一~五及週日 共9堂  週六 共8堂
		12:00-12:55		
		15:00-15:55		
		16:00-16:55		
		19:00-19:55		
		20:00-20:55		
		21:00-21:55		

原價  
**425**元/堂

期課價  
**375**元/堂

6人滿班

源自於因應美國海軍的訓練需求而設計的，讓服役中的士兵能夠在空間有限的地方，一樣能夠持續鍛鍊身體，強化深層肌肉。因此再經過不斷的改良、修正後，慢慢的也推出了適合運動員使用的TRX運動器材，並推廣到全世界讓更多愛運動的人能夠使用。TRX是一種運用自身體重及重力來達到鍛鍊全身各處肌力的運動器具。讓多處的肌肉及關節能夠同時得到鍛鍊，也能夠鍛鍊到許多更深層，平時較不易鍛鍊到的肌肉。對增強肌力、平衡、協調、柔軟度、核心來說，TRX是非常有效的訓練方式。

# 飛輪

訓練  
課程

SPIN BIKE  
CLASSES

類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數
飛輪預約課程	核心燃燒飛輪	一	12:10-13:00	Gogo	9
	燃脂瘦身飛輪	二	11:00-11:50	Hanji	9
	激瘦飛輪(午間班)		12:10-13:00	Hanji	
	爆汗飛輪		19:30-20:20	Swimming	
	減肥雕塑飛輪		20:30-21:20	Swimming	
	爆汗飛輪	三	19:30-20:20	Swimming	9
	紓壓飛輪		20:30-21:20	小兔	
	簡單燃脂瘦全身	四	10:00-10:50	Teddy	9
	減肥雕塑飛輪		19:30-20:20	Swimming	
	爆汗飛輪		20:30-21:20	Swimming	
	飛常快樂	五	12:10-13:00	Leo	9
	飛輪踩起來		19:30-20:20	宸宸	
	心肺飛起來		20:30-21:20	宸宸	
	輕鬆美體飛輪	六	09:00-09:50	鄭帆	8
	減肥雕塑飛輪		10:00-10:50	鄭帆	
	激瘦飛輪		13:00-13:50	Alan	
爆汗飛輪	14:00-14:50		Alan		

原價

250元/堂

期課價

200元/堂

26人滿班

# 兒童預約

## 課程

### CHILDREN'S CLASSES



類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	單堂體驗	期課費用	人數
兒童預約課程	幼兒防身術(3-6歲)	四	13:00-13:55	筱筑	9	225	1,575	8人
	兒童芭蕾(4.5-7歲)	六	09:00-10:30	綿綿	8	500	七月 1,600 八月 1,600	
	兒童舞蹈(5-11歲)		10:30-12:00	米妃				
	兒童芭蕾(8-12歲)		13:00-14:30	綿綿				
	兒童拳擊(5-11歲)	日	09:00-10:00	Yuna	9	350	七月 1,500 八月 1,200	
	兒童翻滾(5-11歲)		10:00-11:30	立恩			500	七月 2,000 八月 1,600
	兒童擊劍(6-12歲)		10:00-11:30	王淳觀				



每週日

10:00-11:30

網球中心

兒童

擊劍課程

單堂體驗價

500元



泰拳

MUAY THAI

每週四

19:30-20:45

單堂體驗 400元

6人開班/20滿班

每週六  
幼兒&兒童  
**芭蕾**  
CHILDREN'S BALLET

10:00-11:30  
上午班

13:00-14:30  
下午班

單堂體驗價  
**500元**



**ROLLER  
SKATING**  
兒童直排輪

**浩哲**  
教練

**暑期  
開課中!**

