

臺北市 網球中心

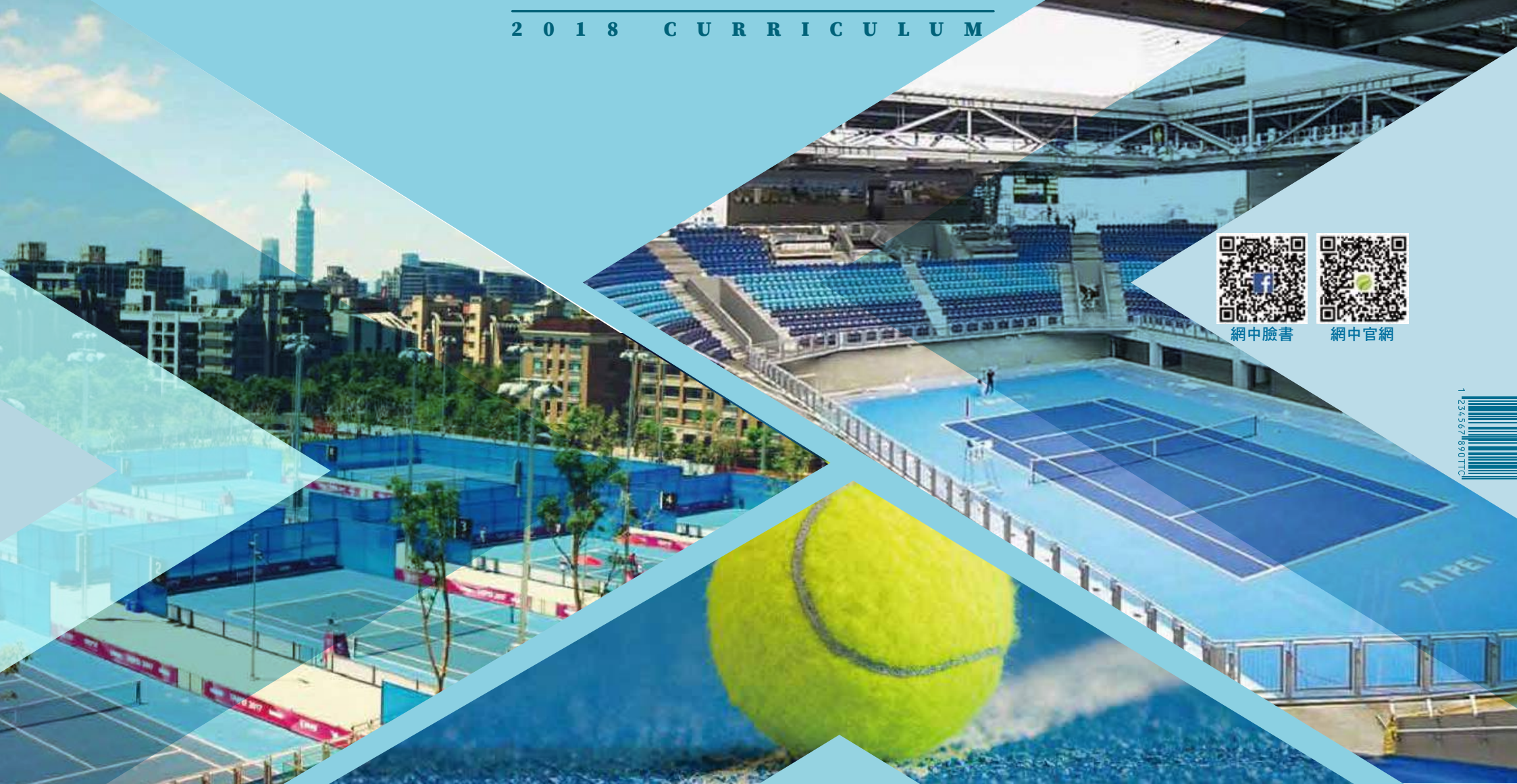
Taipei Tennis Center

聯絡資訊
臺北市內湖區
民權東路六段208號
02-2795-1166

2 0 1 8 C U R R I C U L U M



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

1 234567 890110

APP預約系統

“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



IOS



ANDROID



輸入FH



點選註冊



填寫註冊



信箱驗證



登入



成功登入頁面



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



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



收費標準

項目	收費		公益時段	備註		
體適能中心	50元/時 健身月卡：900元/30天		每日08:00~10:00 平日14:00~16:00			
羽球場	離峰時段	平日06:00~18:00	300元/時/面	平日08:00~10:00 1號球場 一小時/次		
		假日06:00~12:00				
	尖峰時段	平日18:00~22:00			500元/時/面	
		假日12:00~22:00				
室內網球場	2000 元/時/面		-			
室外網球場	離峰時段	平日06:00~17:00	300元/時/面	室外 1、2、3、 9、10號 08:00~10:00 一小時/次	優待票價適用對象如下： 一、6~12歲之兒童。 二、在校學生(憑學生證)。 三、55歲以上原住民或 65歲以上年長者。	
		假日06:00~13:00				
	尖峰時段	平日17:00~19:00				600元/時/面
		假日13:00~19:00				
	優待票					300元/時/面
	燈光費					100元/時
汽機車停車場	1F汽車臨停		30元/時	-	一、未滿一小時以一小時計價。 二、逾一小時以上， 未滿半小時者， 以30分鐘計價。 三、平日單日上限150元。 四、假日無上限。	
	1F汽車月租		4000元/月			
	B1機車臨停		20元/次			
	B1機車月租		500元/月			

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**。
請勿在球類場館、體適能中心、舞蹈教室飲食(白開水除外)，並請穿著乾淨的運動鞋入場。

球類場館及體適能中心禁止私人教學

為顧及球友安全及維護教學品質，每面場地使用球數以六顆為限。

本場所設有臨時置物櫃，請多加善用，並保管好個人財務。

註：年滿65歲以上高齡市民、低收入戶市民、年滿55歲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 Class



課程名稱	上課時間	年齡	開班人數
室外 迷你網球班	週三 16:00~17:00	5~8歲	4~6人
	週五 16:00~17:00		
	週六 9:00~10:00		
	週日 9:00~10:00		
室外 兒童網球班	週三 17:00~18:00	8~12歲	
	週五 17:00~18:00		
	週六 17:00~18:00		
	週日 8:00~9:00		
室外 成人網球班	週六 10:00~11:00	國中以上/成人	

室內團體課程
期課價

800元/堂

單堂價

850元/堂

課程名稱	上課時間	年齡	開班人數
室內 迷你網球班	週三 14:00~15:00	5-8歲	4~6人
	週五 14:00~15:00		
	週六 17:00~18:00		
	週日 13:00~14:00		
室內 兒童網球班	週三 15:00~16:00	8~12歲	
	週五 15:00~16:00		
	週六 10:00~11:00		
	週六 13:00~14:00		
	週日 10:00~11:00		
	週日 17:00~18:00		
室內 成人網球班	週五 19:00~20:00	國中以上/成人	

室外團體課程
期課價

500元/堂

單堂價

550元/堂



租借資訊

球拍**50**元/次

羽球課程

Badminton Class

課程名稱	上課時間	年齡	開班人數
成人羽球班	週一 18:00~20:00	國中以上/成人	7~10人
兒童羽球班	週三 14:00~16:00	一~六年級	
	週六 14:00~16:00		

期課價

450元/堂

單堂價

500元/堂

租借資訊

球拍**50**元/次

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

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
	1對2	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
	1對2	10堂10hr		28,000
	1對3	單堂體驗		3,600
		10堂10hr		33,300

體適能課程

Fitness Class



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

※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	時間	堂數
體 適 能 訓 練 課 程	單堂體驗	預約制	1堂/1小時
	1對1專屬私人教練		10堂/10小時
			20堂/20小時
			30堂/30小時

泰拳 MUAY THAI

每週二、四

20:30-21:45/19:30-20:45

單堂體驗 **400** 元
6人開班/20滿班

網球中心
兒童
擊劍課程

每週日

10:00-11:30
單堂體驗價

500 元

國小6-13歲 12人滿班

課程名稱	星期	上課時間	年齡	堂數	開班人數
迷你足球班	六	09:00~10:30 14:00~15:30	5~8歲	4	5~10人
	日	09:00~10:30 14:00~15:30		4	
兒童足球班	六	10:30~12:00 15:30~17:00	9~12歲	4	
	日	10:30~12:00 15:30~17:00		4	

迷你
足球班

六

09:00~10:30
14:00~15:30

5~8歲

4

日

09:00~10:30
14:00~15:30

4

兒童
足球班

六

10:30~12:00
15:30~17:00

9~12歲

4

日

10:30~12:00
15:30~17:00

4

期課價

450 元/堂

單堂價

500 元/堂

TRX團體訓練課程

Total Body Resistance Exercise



TRX全名為Total body Resistance Exercise

全身阻力運動的簡稱，一開始為了因應美國海軍的訓練需求而設計的，強化深層肌肉；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。傳統的重力訓練通常一次只能運動一組肌肉，但透過懸吊輔助的TRX，可以同時運動身體不同部位，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。

TRX的訓練方式各式各樣，根據訓練方式的不同，TRX大約可以組成四百多種能夠有效運用全身肌肉的動作，對增強肌力、平衡、協調性、柔軟度、核心來說，TRX是非常有效的訓練方式。



類別	星期	時間	老師	堂數	體驗費用	期課費用	人數
T R X 團 體 預 約 課 程	一 至 日 每 日 開 課	10:00-10:55	體適能 師資	8~9堂	425/堂	375/堂	6人 滿班
		12:00-12:55					
		15:00-15:55					
		16:00-16:55					
		19:00-19:55					
		20:00-20:55					
		21:00-21:55					

飛輪課程

Spin Bike Class



26人滿班

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。



類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	單堂體驗	期課費用
飛輪預約課程	核心燃燒飛輪	一	12:10-13:00	Gogo	8	250/堂	200/堂
	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	三	19:30-20:20	小兔	8		
	紓壓飛輪		20:30-21:20	小兔			
	簡單燃脂瘦全身	四	10:00-10:50	Teddy	8		
	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	8		
	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				

兒童運動課程

Children's Class



類別	課程名稱	適合年齡層	星期	時間	老師	堂數	單堂體驗	期課費用	人數上限
兒童及親子課程	NEW 兒童跑酷	國小 6-13歲	六	11:00-12:00 14:00-15:00 15:30-16:30	ADD Academy 師資		550/堂	12堂 6,000元 24堂 11,500元	課程採扣點制 不須預約 或請假 12堂課使用 期限4個月 24堂課使用 期限8個月
	兒童芭蕾	學齡前 4-7歲		09:00-10:30	綿綿	4	500/堂	450/堂	8人
	兒童舞蹈	國小 5-11歲		10:30-12:00	米妃			450/堂	8人
	兒童芭蕾	國小 8-12歲		13:00-14:30	綿綿			450/堂	8人
	兒童拳擊	國小 5-11歲	日	09:00-10:00	Yuna	4	350/堂	300/堂	8人
	兒童翻滾	國小 5-11歲		10:00-11:30	立恩		500/堂	450/堂	8人
	兒童擊劍	國小 6-13歲		10:00-11:30	王淳歡		500/堂	450/堂	12人

課程名稱	星期	上課時間	分級	堂數	開班人數
兒童直排輪	三	15:30~17:00	入門	4	5~8人
	三	17:10~18:40		4	
	五	17:00~18:30	中級	4	
	五	18:40~20:10		4	
	六	13:00~14:30	入門	4	
	六	14:40~16:10		4	

期課價
450元/堂

單堂價
500元/堂

每週六

09:00-10:30/國小年級4-7歲
13:00-14:30/國小年級8-12歲

單堂體驗價

500元

兒童芭蕾

Children's Ballet



每週六

11:00-12:00

14:00-15:00

15:30-16:30

單堂體驗價

550元

國小年級
6-13歲

跑酷
PARKOUR
NINJA 小小忍者

舞蹈動態課程

Class

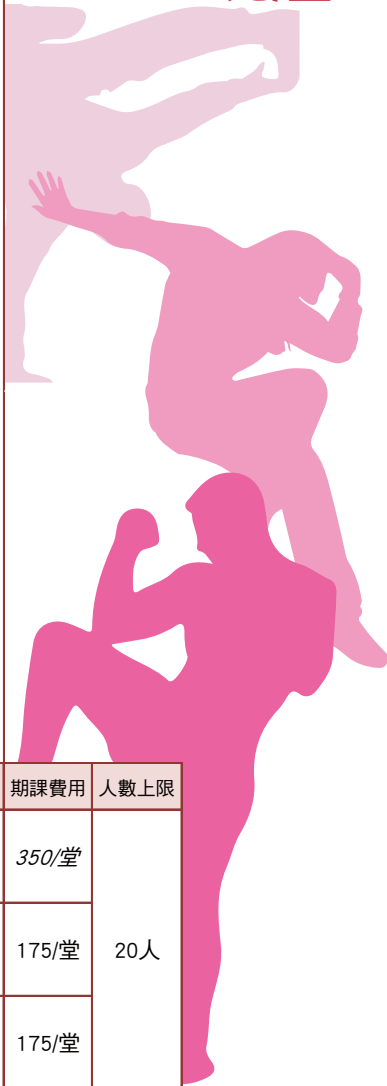
類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	人數上限
有 氧 舞 蹈 預 約 課 程	熱門流行舞蹈	一	14:00-14:55	米妃	8	26人
	Zumba		19:30-20:30	雞皮		
	韓流MV舞蹈		20:30-21:25	雞皮		
	強力燃脂塑身有氧	二	12:30-13:25	米妃	9	
	流行MV舞蹈		14:00-14:55	小黑		
	戰鬥拳擊有氧		19:30-20:25	田田		
	iParty	三	16:00-16:55	Nimo	8	
	格鬥有氧(進階)	四	09:00-09:55	筱筑	8	
	NEW 燃脂有氧(初階)		11:00-11:55	筱筑		
	Zumba		19:30-20:25	雞皮		
	肌力雕塑有氧		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	8		
肌 力 預 約 課 程	S曲線雕塑	一	11:30-12:25	大寶	8	
	熱門燃脂訓練		12:30-13:25	大寶		
	Strong by Zumba	四	09:00-09:55	Teddy	8	
	巧克力腹肌養成		10:00-10:55	筱筑		
	全方位肌力訓練(初階)	五	11:30-12:25	大寶	8	
	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	8	
類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	單堂體驗
專 業 預 約 課 程	NEW 泰拳MUAY THAI	二	20:30-21:45	廖宜辰	8	400/堂
		四	19:30-20:45	廖宜辰	8	
	燃脂拳擊BOXING	五	19:30-20:25	小關	8	225/堂
	拳擊體適能		20:30-21:25	小關		
	燃脂拳擊BOXING	日	10:00-10:55	小關	8	225/堂
	拳擊體適能		11:00-11:55	小關		

期課價

175元/堂

單堂價

225元/堂



舞蹈靜態課程

Class

類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	人數上限
瑜珈預約課程	基礎瑜珈-C級	一	10:00-10:55	Yogalin	8	18人
	塑身瑜珈		18:30-19:25	天姬		
	養身瑜珈		19:30-20:25	天姬		
	基礎瑜珈-入門		19:30-20:25	Yogalin		
	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	8	
	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		
	流瑜伽	四	10:00-10:55	Yogalin	8	
	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	8	
	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	8	
	哈達瑜珈		11:00-11:55	Helen		
	活氧舒展		15:00-15:55	Vivian		

期課價

175元/堂

單堂價

225元/堂

