

臺北市網球中心

TAIPEI TENNIS CENTER



✉ taipei.tennis.center@gmail.com

🌐 www.tsc.taipei

📘 www.facebook.com/TaipeiTennisCenter

📷 www.instagram.com/tpetennis



聯絡資訊

電話/ 02-2795-1166

傳真/02-2795-4848

地址/ 台北市內湖區民權東路六段208號

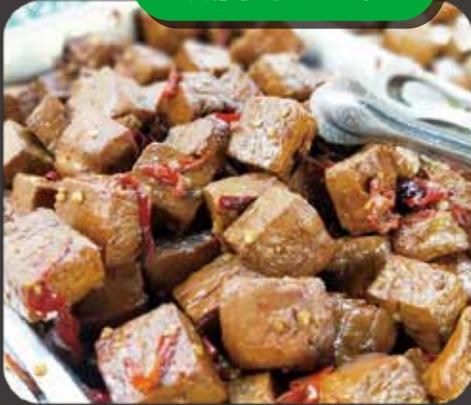


本刊物採用環保大豆油墨印製
松山運動中心與您一起愛護地球



充實生活餐食廣場

蔬食滷味



養生料理



牛肉麵系列



素食漢堡



素食粥品





日式定食



特色飲品



日式咖哩



日式丼飯



日式炸物



烏龍麵系列

新鮮 健康 美味

充實生活餐食廣場餐點，採用無汙染之花東米，日本高級麵粉製作之麵條及嚴選各地健康新鮮食材，優質油品，「新鮮、健康、美味」為您的健康把關，讓您吃的「安心、放心、開心」敬請安心食用。

營業時間 11:30-21:00

供餐時間 11:30-14:00
17:00-20:00

*圖片僅供參考。

02-2793-8353

臺北市內湖區民權東路六段208號

【臺北市網球中心內】

fullhousesquare@gmail.com

<https://www.facebook.com/tapeifullhouse>

預約系統 Court Reservation

【LOHAS智慧健身雲】

臺北市網球中心線上預約系統APP
可先Booking 7至14天後的場地
現在就來下載吧!!
詳情請洽
臺北市網球中心客服部
分機轉801, 803



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



收費標準 Facility Fees

每日營運時間
DAILY OPERATING HOURS
OPEN 06:00/CLOSE 22:00

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	公益時段請參照下方說明 【註一】	
羽球場	離峰時段	平日06:00-18:00	平日08:00-10:00 1號球場 一小時/次	-	
		假日06:00-12:00			300元/時/面
	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	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			300元/時/面
	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。 五、汽、機車離場前 請至1樓繳費機過卡繳費。	
	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。

【註一】符合公益時段身分者：
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) **(符合公益時段使用者，須憑相關證件購票)**
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；
寒、暑假期間，下午公益時段暫停。



咖啡 茶 輕食

Since 2018

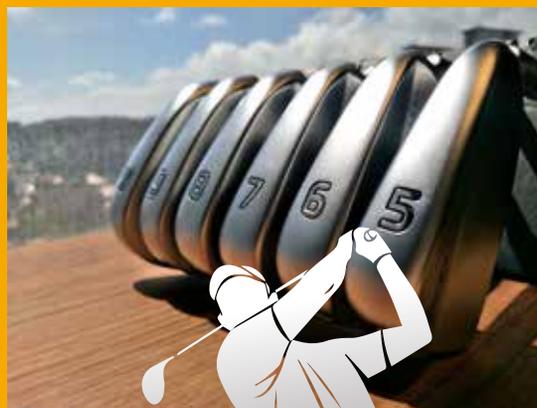


持臺北市網球中心發票或
充實生活餐食廣場發票或
寶湖里里民憑證可享

95折
優惠

高爾夫

球具、服飾、配件用品
揮桿電腦檢測、球具檢測，18洞虛擬實境球場
商品設計客製化、禮贈品規劃



商店位置於臺北市網球中心**6樓**
請搭乘1、2號電梯前往(近民權東路六段方向)

營業時間：
週一至週五 上午10:00~晚上20:00
週六 中午12:00~晚上20:00
週日 採預約制

*連續假期，另行通知。

網球課程

Tennis Lessons

課程項目	上課時間	年齡	開班人數	室內團體課程 期課價×當月週堂數
室內網球 兒童班	週五 18:00-19:00	8-12歲	4-6人	800 元/堂 單堂價
室內網球 成人班	週五 19:00-20:00	國中以上/成人		
課程項目	上課時間	年齡	開班人數	室外團體課程 期課價×當月週堂數
室外網球 兒童班	週六 10:00-11:00	8-12歲	4-6人	500 元/堂 單堂價
室外網球 成人班	週六 09:00-10:00	國中以上/成人		

網球個別班

Private Sessions

場域	課程項目	堂(時)數	費用
室外 球場	1v1/1v2 體驗班/個別班	1	1,500元
		10	14,000元
	1v3體驗班	1	1,800元
	1v3個別班	10	16,650元
室內 球場	1v1/1v2 體驗班/個別班	1	3,000元
		10	28,000元
	1v3體驗班	1	3,600元
	1v3個別班	10	33,300元

包班資訊

課程項目	人數	上課時間
網球包班	4-6人	彈性時間
羽球包班	5-10人	採預約制

羽球課程

Badminton Lessons

課程項目	上課時間	年齡	開班人數
兒童羽球班	週六 14:00-16:00	國小1-6年級	7-10人
成人羽球班	週一 19:00-21:00	國中以上/成人	

期課價×當月週堂數

450元/堂

單堂價

500元/堂

租借資訊

網、羽球 球拍 **50**元/次

羽球個別班

Private Sessions

班別	課程項目	堂(時)數	費用
一對一	1v1體驗班	1	1,250元
	1v1個別班	10	12,000元
一對二	1v2體驗班	1	1,550元
	1v2個別班	10	15,000元
一對三	1v3體驗班	1	1,850元
	1v3個別班	10	18,000元
一對四	1v4體驗班	1	2,050元
	1v4個別班	10	20,000元

包班課程規定：

網球課程包班4人開班，如不滿4人須補滿差價。

羽球課程包班7人開班，如不滿7人須補滿差價。

包班課程無固定上課時間，採預約制，須提前與教練約定上課時間。

包班課程可大人與小孩共同上課。

請穿著合適運動服裝、運動鞋上課；除水以外，請勿於球場中飲食。

報名請洽本中心櫃台，或電洽 **02-2795 1166#801**



立即加入好友，
更快掌握資訊！

三大國際賽事



華國三太子盃



高雄海碩公開賽



台北海碩公開賽

各級國內/外賽事



全國各級網球錦標賽



全國大專網球排名錦標賽



國際青少年網球錦標賽



中華民國網球協會 X 臺北市網球中心



北部國家訓練站



華國三太子盃



潛力選手訓練營



各級裁判 / 教練講習



大型國際賽事



國家團體賽



REACH BEYOND



WAVE RIDER 23

疾速如風，完美表徵

體適能課程

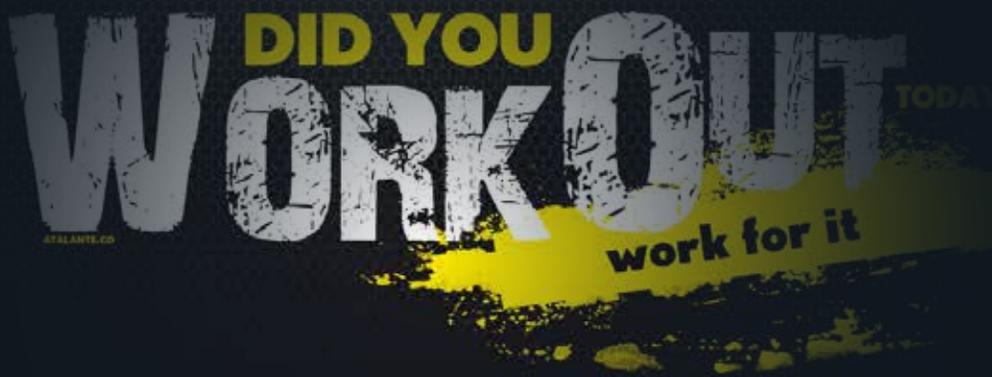
Fitness Training Sessions

項目	時間	師資	堂數
單堂體驗	預約制	體適能教練	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

*課程預約最晚須在3天前完成預約

*課程請假須提早1天告知

*詳情請洽體適能中心02-2795-1166轉822



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

壺鈴燃脂翹臀班

Kettlebell Booty Workout

期課價×當月週堂數

375元/堂

單堂價

425元/堂

課程名稱	星期	時間	師資	教室	難易度	爆汗度	人數	課程介紹
壺鈴燃脂翹臀班	一	20:00-20:55	Mark	D	◆	◆◆◆	6-8人	以壺鈴配合高強度間歇循環訓練，適合各種程度的學員，增強心肺及肌力，更fit更健康！



專業師資

Mark 教練

ACE-CPT

美國運動委員會 私人教練

RKSA 俄羅斯壺鈴認證

IKFF 壺鈴研習

拳擊/泰拳

Boxing/Muay Thai

期課價×當月週堂數

350元/堂

單堂價

400元/堂

課程名稱	星期	時間	師資	教室	難易度	爆汗度	人數 上限	課程介紹
泰拳基礎	二	20:30-21:45	廖宜辰	D	◆	◆◆◆	12人	泰國傳統搏擊技術「泰拳」，可在極短的距離下使用拳、腳、膝、肘等堅硬部位進行攻擊，殺傷力極強，學習泰拳除了可以發洩壓力，也可以作為女性防身術。
	四	19:30-20:45	廖宜辰	C				
拳擊基礎	日	10:00-10:55	小闕	D				包含拳擊無氧及有氧交叉訓練，學習正確出拳及持把，拳擊組合動作與協調性訓練。

TRX 團體班

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。

期課價×當月週堂數

單堂價

375元/堂

425元/堂

課程項目	星期	時間	師資	難易度	爆汗度	人數
TRX®課程	一至日	10:00-10:55	體適能師資	◆◆	◆◆◆	6-8人
		15:00-15:55				
		18:00-18:55				
		19:00-19:55				
		20:00-20:55				
		21:00-21:55				

飛輪團體班

Spinning

飛輪課程幾個簡單的動作，加上飛輪教練引導，搭配音樂模擬不同的情境，就能幫助你在很短的時間燃燒大量的脂肪。

飛輪有氧最主要在鍛鍊核心肌群及下肢肌耐力，對下肢雕塑有相當好的效果，除此之外也能增強心肺耐力，甚至對身體的協調性及平衡感也會有很顯著的改善，上課須自備毛巾並適量補充水份。

期課價x當月週堂數 單堂價
200元/堂 **250元/堂**

課程名稱	星期	時間	師資	難易度	爆汗度	人數
核心燃燒飛輪	一	12:10-13:00	Gogo	◆	◆◆◆	26人 滿班
爆汗飛輪	三	19:30-20:20	小兔			
紓壓飛輪		20:30-21:20	小兔			
雕塑飛輪	四	19:30-20:20	益民			
爆汗飛輪		20:30-21:20	益民			
燃脂雕塑飛輪	五	12:10-13:00	Leo			
輕鬆美體飛輪	六	09:00-09:50	鄭帆			
雕塑飛輪		10:00-10:50	鄭帆			

動態有氧舞蹈課程

Aerobic Dance

期課價x當月週堂數

175元/堂

單堂價

225元/堂

20人滿班

課程名稱	星期	時間	師資	教室	難易度	爆汗度	課程介紹
Zumba	—	19:30-20:30	雞皮	D	◆	◆◆◆	Zumba音樂以快節奏和慢節奏組合而成，加上有趣的舞蹈動作達到高負荷及低負荷的無氧+有氧運動，是塑身效果不錯的有氧課程。
韓流MV	—	20:30-21:25	雞皮	D	◆	◆◆	期課歌曲，因應不同時期流行元素做課程調整
Strong by Zumba	二	09:00-09:55	田田	D	◆	◆◆◆	最新型態的團體肌力訓練課程，配合音樂律動，以不同速度搭配跳躍、踏步，並融合拳擊踢腿等動作，達到肌力、肌耐力訓練效果。
格鬥有氧	四	09:00-09:55	筱筑	D	◆◆	◆◆◆	課程以充滿力量的有氧訓練為主，融合空手道，拳擊，跆拳道，和泰拳等技擊動作，配合律動，既能燃脂爆汗又能雕塑線條。
燃脂有氧		10:00-10:55	筱筑	B	◆	◆◆	課程以充滿力量的有氧訓練為主，融合空手道，拳擊，跆拳道，和泰拳等技擊動作，配合律動，既能燃脂爆汗又能雕塑線條。
Zumba		19:00-19:55	雞皮	D	◆	◆◆◆	Zumba音樂以快節奏和慢節奏組合而成，加上有趣的舞蹈動作達到高負荷及低負荷的無氧+有氧運動，是塑身效果不錯的有氧課程。
肌力雕塑有氧		20:00-20:55	雞皮	D	◆◆	◆◆◆	以簡單的舞蹈動作搭配墊上肌力訓練，雕塑身體曲線，下課前會搭配伸展動作放鬆肌肉，讓體態更美麗。



靜態瑜珈課程

Yoga

期課價x當月週堂數

單堂價

175元/堂
225元/堂
20人滿班

課程名稱	星期	時間	師資	教室	難易度	爆汗度	課程介紹
入門瑜珈	—	10:00-10:55	Yogalin	C	◆	◆	從瑜珈最基礎的體位法開始，適合完全初學或中斷練習多年想重拾的學員
流瑜珈		19:30-20:25	Yogalin	B	◆◆	◆◆	當瑜珈遇見皮拉提斯，稍有挑戰性的串聯體位法，更強效的增加肌耐力與柔軟度，適合已有瑜珈基礎，想雕塑身材線條的學員。
哈達瑜珈	二	10:00-10:55	田田	B	◆	◆	用基礎體位法做練習，引領透過呼吸進入動作，同時做呼吸法與冥想練習，幫助釋放壓力，滋養身心。
皮拉提斯		19:00-19:55	Yogalin	C	◆◆	◆◆	結合瑜珈和肌力訓練，增進身體的柔軟度，強壯核心使身體更穩定，並且在心靈層面達到身心靈的和諧，適合想雕塑線條的學員
舒緩瑜珈		20:00-20:55	Yogalin	C	◆	◆	藉由體位法來伸展身體深層的肌肉、鍛鍊肌群，可以矯正姿勢、舒緩壓力；並能增加身體的肌力、肌耐力、柔軟度，適合有舒眠需求的學員。
流動瑜珈		20:30-21:25	Jenny	B	◆	◆◆	練習從身體內在產生熱能，增強柔軟度，並有效強化心肺功能和肌耐力，是全面而完整的身心靈課程。
舒緩瑜珈	三	10:00-10:55	Yogalin	C	◆	◆	藉由體位法來伸展身體深層的肌肉、鍛鍊肌群，可以矯正姿勢、舒緩壓力；並能增加身體的肌力、肌耐力、柔軟度，適合有舒眠需求的學員。
女性修復瑜珈		19:30-20:25	Helen	B	◆	◆	針對不同生理階段，提供體位法的替代練習與輔具應用，適合想調整生理期、更年期不適，及加速產後修復的學員。
肌力瑜珈		20:00-20:55	Lily	C	◆	◆◆	這是一堂動態瑜珈課，重視完成體位法後的停留，搭配上呼吸將意念放在每塊肌肉上。課程中會搭配核心訓練，讓你更了解自己的身體，更懂得去控制他。
骨盆瘦身		20:30-21:25	Donna	B	◆	◆	從基礎體位法扎根，帶入正位元素，每週有不同主題引導學員安全進入瑜珈練習，適合各種程度學員。
流瑜珈	四	10:00-10:55	Yogalin	C	◆◆	◆◆	稍有挑戰性的串聯體位法，更強效的增加肌耐力與柔軟度，適合已有瑜珈基礎，想雕塑身材線條的學員。
紓壓瑜珈		20:30-21:25	Jenny	B	◆	◆	在肌肉緊縮與徹底放鬆交替中，喚醒及活化每個人與生俱有的生物性直覺，改善僵化的身心機能。
瑜珈提斯	五	10:00-10:55	Amber	B	◆	◆	瑜珈遇上皮拉提斯，結合瑜珈伸展放鬆及皮拉提斯核心雕塑訓練，歡迎各種程度學員。
健背瑜珈	六	10:00-10:55	Helen	C	◆	◆	核心肌群是身體的中心，核心肌群支撐脊椎及內臟器官，強化核心肌力可以增加腰椎支撐力，避免下背痠痛。
哈達瑜珈		11:00-11:55	Helen	C	◆	◆	多元的瑜珈體位搭配柔和的呼吸，使身心獲得舒緩與放鬆，練習哈達瑜珈對於釋放壓力有很好的效果。
流動瑜珈	日	11:00-11:55	Jenny	B	◆	◆◆	練習從身體內在產生熱能，增強柔軟度，並有效強化心肺功能和肌耐力，是全面而完整的身心靈課程。

跑酷課程 Parkour



跑酷是在障礙物環境反應、適應、創造路線的技巧與自信能力。注重於特定技巧與路線創意的訓練，鼓勵學生創造自己的路線與動作。動作路線注重連續性與整體性，訓練學員瞬間反應能力與力量運用。透過訓練，鼓勵學員脫離體能與技巧上的舒適圈，提高自信心。不同的障礙高速穿越，能刺激強化空間整合力。

期課價×當月週堂數

單堂價

500元/堂

550元/堂

課程名稱	星期	時間	師資	教室	難易度	年齡層
兒童跑酷	六	11:00-12:00	ADD Academy 師資	D	◆	6-13歲
		14:00-15:00				
		15:30-16:30				

兒童直排輪課程 Roller Skating Lessons

期課價×當月週堂數

單堂價

450元/堂

500元/堂

課程名稱	星期	時間	師資	教室	年齡層	人數
兒童直排輪	六	14:00-15:30	浩哲	親子教室	6-12歲	5-8人
	日	13:30-15:00				
	日	15:00-16:30				
包班	-	預約制				

擊劍課程

Fencing

中世紀歐洲貴族七種高尚運動之一的西洋劍，培養孩子挺拔優雅的體態，訓練敏捷的思維，同時培養高度專注力並養成運動家精神。

期課價×當月週堂數

500元/堂

單堂價

550元/堂

課程名稱	星期	時間	師資	教室	難易度	年齡層	人數
兒童西洋劍	日	11:00-12:30	現役國手 王淳叡	C	◆	6-12歲	12人

兒童運動課程

Children's Curriculum

期課價×當月週堂數

300元/堂

單堂價

350元/堂

8人滿班

課程名稱	星期	時間	師資	教室	難易度	年齡層	課程介紹
兒童拳擊	日	10:00-11:00	現役選手 YUNA	C	◆	7-12歲	提升孩童體能、協調力、反應力、專注力、自理能力等等的表現，且透過訓練能培養學童面對任何事物都保持沉穩和周全思考的個性。
兒童MV舞蹈		10:00-11:00	Annie	C	◆	8-12歲	肢體技巧結合最新流行歌曲，訓練孩子的自我展現及肢體語言能力，培養對舞蹈的喜好，訓練肢體協調及肌耐力、音感及肢體力量控制。
幼兒MV律動		11:00-12:00	Annie	C	◆	3-7歲	肢體技巧結合最新流行歌曲，訓練孩子的自我展現及肢體語言能力，培養對舞蹈的喜好，訓練肢體協調及肌耐力、音感及肢體力量控制。



全聯福利中心
消費滿300元折抵停車30元



充實生活停車場

臺北市網球中心附設停車場

*繳費方式：皆為全自動繳費系統

(請至1樓停車繳費機過卡繳費，可使用悠遊卡)



1F 汽車停車場
共計 **338**個車位
含 **8**個身障車位
含 **6**個婦女優先車位



B1 機車停車場
共計 **526**個車位
含 **11**個身障車位

汽車計費方式

月租：4,000元/月

臨停**30**元/時 (以每半小時計費)，汽車進場10分鐘內免費

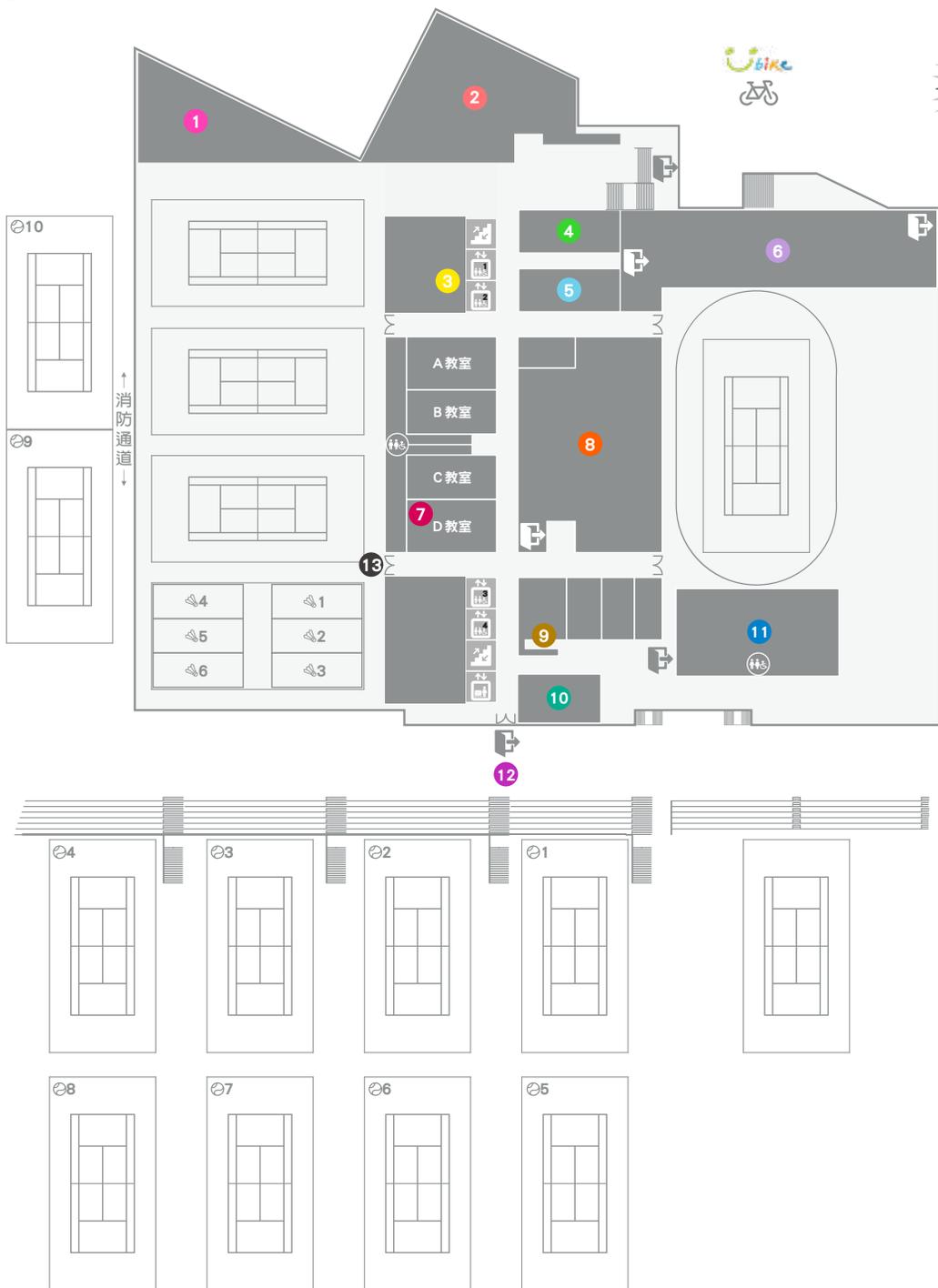
平日單日上限**150**元，假日無上限。

*月租優惠實施中，請來電或至本中心服務櫃檯洽詢

機車計費方式

月租：500元/月

採計次**20**元/次，隔日另計。



- 1 寶湖里 里長辦公室
- 2 充實生活餐食廣場
- 3 高爾夫柑仔店(請搭乘1、2號電梯至6樓)
- 4 銳馬運動用品
- 5 充實生活運動用品
- 6 全聯福利中心
- 7 跑酷教室(D教室)
- 8 體適能中心
- 9 行政辦公室、會議室、中心櫃台
- 10 Daddy Café
- 11 多功能教室
- 12 1~10室外網球場
- 13 室內網球場、羽球場

TAIPEI
TENNIS
CENTER



TAIPEI TENNIS CENTER
臺北市網球中心