

雙月刊

2018
01/02

臺北市 網球中心

↑ 往內湖

◎碧湖公園



文德路

捷運文德站

陽光街

成功路三段

◎三軍總醫院

◎國防醫學院

◎內湖區公所

← 往民權大橋

民權東路六段

往民權隧道→

◎新湖國小

成功路二段

1

國道一號

↓ 往南港

電話:

02-2795-1166

地址:

臺北市內湖區民權東路六段208號

官網:

<http://www.tsc.taipei/>

粉絲專頁:

www.facebook.com/TaipeiTennisCenter/

網
中
臉
書



網
中
網
站



TAIPEI
TENNIS
CENTER

票卡資訊

體適能中心請攜帶毛巾入場
 體適能中心及舞蹈教室請穿著乾淨運動鞋入場
 請善用置物櫃，禁止攜帶過大背包(袋)入場
 請勿在體適能中心及舞蹈教室飲食(除白開水之外)
 為維護個人隱私，禁止使用任何攝像、錄影器材拍攝。

購票

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
舞蹈教室	200元/堂	
舞蹈月卡	1,800元/10堂	限本人使用，付款日起算30天； 逾期每堂補20元差額使用剩餘堂數
舞蹈獨享卡	3,750元/25堂	限本人使用，付款日起算180天； 逾期每堂補50元差額使用剩餘堂數
飛輪教室	250元/堂	
羽球場	離峰時段:300元/時(一面)	
	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	

場地租借

項目	類別	時段	時間	身分	收費	單價	燈光
1-10號室外網球場	平日	尖峰	06:00-08:00	一般	每小時	600元/面	200元/面
			17:00-19:00	優待		300元/面	100元/面
		離峰	08:00-17:00	優待		300元/面	100元/面
	假日	尖峰	06:00-10:00	一般/優待		600元/面(一般)	200元/面
			13:00-19:00			300元/面(優待)	100元/面
		離峰	10:00-13:00	優待		300元/面	100元/面

優待票適用對象如下:

- 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歲以上年長者。
- 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)						
----	--	--	--	--	--	--	--

網球中心 會員招募中!!



會員類別	入門網球會員	網球進階會員	家庭網球會員	網球企業會員	非會員
會員費用	18,000元	60,000元	90,000元	100,000元	X
期限	一年				X
使用人數	1	1	本人 +乙張副卡	2	X
室外網球場 1-10號	會員免費				一般600元/面/時 優待300元/面/時
	會員攜伴共用場地 100元/人/時 最多三人				
室內網球場	450元/時/人	250元/時/人	250元/時/人	250元/時/人	2000元/面/時
	會員攜伴共用場地 500元/人/時 最多三人				
體適能中心	會員免費				50元/人/時
舞蹈課程 (常態)	200元/堂	180元/堂			200元/堂
主球場 優惠預約	20,000元/時	1折 限當月壽星	1折 限當月壽星	1折 限當月壽星	20,000元/時
汽車停車	2小時免費	2小時免費	2小時免費	2小時免費	30元/時

羽球課程



課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	上課期限	備註			
個別班	一至日	1對1	預約制	12,000元	10堂10hr	報名完成後 10週內				
		1對2		15,000元						
		1對3		18,000元						
		1對4		20,000元						
個別班 單次體驗	一至日	1對1	預約制	1,250元	1堂1hr					
		1對2		1,550元						
		1對3		1,850元						
		1對4		2,050元						
成人平日基礎	四	5-10人	16:00-18:00	2,800元	7堂14hr	107/1/1 至 107/2/28	2/15停			
			18:00-20:00							
二	16:00-18:00		3,200元	8堂16hr	2/20停					
	18:00-20:00									
成人假日基礎	六		16:00-18:00	2,800元	7堂14hr		2/17停			
	日		18:00-20:00				2/18停			
六			16:00-18:00				2,800元	7堂14hr	2/17停	
	日		18:00-20:00						2/18停	
兒童平日基礎			一、五	14:00-16:00	2,800元				7堂14hr	107/1/1 至 107/2/28
	16:00-18:00									
	18:00-20:00						(五) 2/16停			
兒童假日基礎	六		14:00-16:00	3,200元	8堂16hr		2/28停			
		16:00-18:00								
		18:00-20:00								
兒童假日進階	日	14:00-16:00	2,800元	7堂14hr	2/17停					
		16:00-18:00								
		18:00-20:00								

★注意事項

1. 團體課程因私人因素請假，不另行補課。
2. 團課單堂體驗450元

★課程內容

基礎：基本步法、握拍法、擊球法、發球技術、平擊球

進階：長球、網前短球、切吊球、挑球、殺球、接殺球技術

★學員資格

兒童：國小以下學員
成人：國中以上學員

體驗課程結束後
直接報名課程
課程費用直接扣除
並享九折優惠

網球個別課程

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	上課期限
室內個別班	一至日	1對1	預約制	20,000元	10堂10hr	報名完成後 10週內
		1對2		30,000元		
室內個別班 單次體驗		1對1		2,500元	1堂1hr	
		1對2		3,500元		
室外個別班	一至日	1對1	預約制	14,000元	10堂10hr	報名完成後 10週內
		1對2		16,000元		
室外個別班 單次體驗		1對1		1,600元	1堂1hr	
		1對2		1,800元		

網球團體課程

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	上課期限	備註
兒童平日 基礎&進階	一、五	4-6人	15:00-16:00	4,200元	7堂7hr	107/1/1 至 107/2/28	(一) 1/1、 2/19停 (五) 2/16停
			16:00-17:00				
			17:00-18:00				
			15:00-16:00				
			16:00-17:00				
			17:00-18:00				
	三	4-6人	15:00-16:00	4,800元	8堂8hr	107/1/1 至 107/2/28	(三) 2/28停
			16:00-17:00				
			17:00-18:00				
			15:00-16:00				
兒童假日 基礎&進階	六、日	4-6人	09:30-10:30	4,200元	7堂7hr	107/1/1 至 107/2/28	(六) 2/17停 (日) 2/18停
			10:30-11:30				
			14:00-15:00				
			15:00-16:00				
			16:00-17:00				
			17:00-18:00				
成人平日班	一、五	5-8人	15:00-16:00	4,200元	7堂7hr	107/1/1 至 107/2/28	(一) 1/1、 2/19停 (五) 2/16停
			16:00-17:00				
			17:00-18:00				
	三	5-8人	15:00-16:00	4,800元	8堂8hr	107/1/1 至 107/2/28	(三) 2/28停
			16:00-17:00				
			17:00-18:00				
成人平日 午間班	一週2次 (二&四)	5-8人	11:30-12:30 12:30-13:30	7,500元	15堂15hr	107/1/1 至 107/2/28	(二) 2/15、 (四) 2/20停

課程類別	課程名稱	星期	人數	時間	老師	堂數	費用	上課期限	備註
瑜珈、武術、兒童預約課程	基礎瑜珈	一	18 人 滿 班	10:00-10:55	小文	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	1/1、 2/19停
	活力瑜珈			11:00-11:55	小文				
	拳擊體適能(初)			18:30-19:25	網中師資				
	拳擊體適能(中)			19:30-20:25	網中師資				
	纖體流暢瑜珈			20:30-21:25	網中師資				
	早安伸展瑜珈	二		09:00-09:55	Eva	8	1,400元	107/1/1 至 107/2/28	2/20停
	瑜珈伸展			13:00-13:55	Sunny				
	肌力提斯			14:00-14:55	Sunny				
	流瑜珈			18:30-19:25	珈余				
	舒緩瑜珈			19:30-20:25	珈余				
	身心靈平衡	20:30-21:25		田田	8	1,400元	107/1/1 至 107/2/28	2/28停	
	骨盆瘦身	10:00-10:55		Sisii					
	緩和肌群	11:00-11:55		Sisii					
	輕流暢瑜珈	15:00-15:55		Hsieh					
	陰陽瑜珈	16:00-16:55		Hsieh					
	哈達輕瑜珈	三		18:30-19:25	鳳玲	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/15停
	流暢瑜珈			19:30-20:25	鳳玲				
	骨盆瘦身			20:30-21:25	Sisii				
	基礎瑜珈			14:00-14:55	小文				
	骨盆瘦身			15:00-15:55	Sisii				
	緩和肌群	四		16:00-16:55	Sisii	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/16停
	循環肌力			18:30-19:25	網中師資				
	曲線雕塑瑜珈			19:30-20:25	Eva				
	肩頸放鬆瑜珈			20:30-21:25	Eva				
	體適能團體課程			18:30-19:25	網中師資				
	兒童合氣道	五		19:30-20:25	Ivan	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/17停
	間歇循環肌力			09:00-10:30	網中師資				
兒童芭蕾(6-12歲)	六	10:00-10:55	高高	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/18停		
兒童芭蕾(6-12歲)		11:00-11:55	高高						
應用防身術	日	09:00-10:30	巴士	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/18停		
徒手肌力		10:00-10:55	網中師資						
暴力核心		11:00-11:55	網中師資						

舞蹈課程



課程類別	課程名稱	星期	人數	時間	老師	堂數	費用	上課期限	備註
有氧、肌力、舞蹈預約課程	不間斷 間歇循環訓練	一	26 人 滿 班	12:30-13:25	大寶	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	1/1、 2/19停
	熱門流行舞蹈			14:00-14:55	米妃				
	ZUMBA			18:30-19:25	雞皮				
	MV專攻班			19:30-20:25	Panda				
	X-PARTY			20:30-21:25	菜BO				
	拳擊有氧	二		09:00-09:55	Jerry	8	1,400元	107/1/1 至 107/2/28	2/20停
	間歇燃脂			18:30-19:25	大寶				
	戰鬥拳擊有氧			19:30-20:25	田田				
	韓流MV舞蹈	三		20:30-21:25	Panda	8	1,400元	107/1/1 至 107/2/28	2/28停
	MV專攻班			14:00-14:55	Panda				
	I-PARTY			16:00-16:55	Nimo				
	拳擊有氧派對	四		19:30-20:25	JUDY	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/15停
	熱舞有氧			20:30-21:25	豪哥				
	S曲線雕塑			09:00-09:55	Teddy				
	ZUMBA			12:30-13:25	紘齊				
	進化燃脂訓練	五		16:00-16:55	大寶	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/16停
	Latin dance			18:30-19:25	雞皮				
	Zumba			19:30-20:25	雞皮				
	拳擊有氧			20:30-21:25	JUDY				
	活力街舞			六	10:00-10:55				
	舞蹈有氧	14:00-14:55			大寶				
	S曲線雕塑	15:00-15:55			大寶				
	熱門燃脂訓練	17:00-17:55			KITTY				
	熱舞有氧	日		19:30-20:25	PEGGY	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/18停
	下半身雕塑			20:30-21:25	PEGGY				
	拳擊有氧派對			10:00-10:55	米妃				
	兒童舞蹈	日		11:00-11:55	Prince	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/17停
	燃脂有氧			13:00-15:55	發發				
魅力舞蹈有氧	14:00-14:55		Jerry						
拳擊有氧	日	10:00-10:55	雞皮	7	1,225元	107/1/1 至 107/2/28	2/18停		
street funk		11:00-11:55	七七						
Zumba		14:00-14:55	紘齊						
燃脂雕塑		16:00-16:55	米妃						
流行街舞									

DANCE!

飛輪課程



課程類別	課程名稱	星期	人數	時間	老師	堂數	費用	備注
包班	單堂體驗	一至日		採預約制	松運師資		250元/堂	
	包班5-26人							
飛輪課程	基礎飛輪	一	25 人 滿 班	09:00-09:50	Ellie	7	1,400元	1/1、 2/19停
	入門飛輪			14:00-14:50	JUN			
	雕塑飛輪			15:00-15:50	JUN			
	活力飛輪			18:30-19:20	春花			
	布蘭妮想多瘦			19:30-20:20	KIKI			
	翹臀美腿辣手飛輪			20:30-21:20	KIKI			
	輕鬆美體飛輪	二		09:00-09:50	LEO	8	1,600元	2/20停
	減肥雕塑飛輪			13:00-13:50	JACK			
	樂活飛輪			14:00-14:50	JACK			
	紓壓飛輪			18:30-19:20	原原			
	瘦身飛輪			19:30-20:20	原原			
	樂活飛輪			20:30-21:20	益民			
	活力飛輪	三		09:00-09:50	LEO	8	1,600元	2/28停
	激瘦飛輪			12:00-12:50	PANDA			
	瘦身飛輪			13:00-13:50	ALAN			
	燃脂飛輪			14:00-14:50	ALAN			
	爆汗飛輪			18:30-19:20	益民			
	減肥雕塑飛輪			19:30-20:20	益民			
	紓壓飛輪	四		20:30-21:20	小兔	7	1,400元	2/15停
	燃脂塑身飛輪			09:00-09:50	HANJI			
	激瘦飛輪			12:00-12:50	HANJI			
	爆汗飛輪			13:00-13:50	Ivy			
	減肥雕塑飛輪			14:00-14:50	Ivy			
	輕鬆美體飛輪			18:30-19:20	網中師資			
	活力飛輪	五		19:30-20:20	Anny	7	1,400元	2/16停
	樂活飛輪			20:30-21:20	Anny			
	減肥雕塑飛輪			14:00-14:50	SUNNY			
	基礎飛輪			18:30-19:20	原原			
	瘦到你不要不要的			19:30-20:20	原原			
	踩不停飛輪			20:30-21:20	Terry			
	輕鬆美體飛輪	六		08:00-08:50	鄭帆	7	1,400元	2/17停
	減肥雕塑飛輪			09:00-09:50	鄭帆			
激瘦飛輪	13:00-13:50		ALAN					
爆汗飛輪	14:00-14:50		ALAN					
活力飛輪	15:00-15:50		阿唷					
瘦身飛輪	16:00-16:50		阿唷					
	放鬆減肥雕塑飛輪	日		19:30-20:20	K	7	1,400元	2/18停

TRX訓練課程

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	上課期限	備註
團體班	一、四、五、六、日	8人	09:00-10:00	2,625元	7堂7hr	107/1/1 至 107/2/28	停課日期如下 (一) 1/1、2/19 (四) 2/15 (五) 2/16 (六) 2/17 (日) 2/18
			10:10-11:10				
			12:00-13:00				
			13:10-14:10				
			15:00-16:00				
			16:10-17:10				
			18:30-19:30				
			19:30-20:30				
	二、三	8人	09:00-10:00	3,000元	8堂8hr	107/1/1 至 107/2/28	停課日期如下 (二) 2/20 (三) 2/28
			10:10-11:10				
			12:00-13:00				
			13:10-14:10				
			15:00-16:00				
			16:10-17:10				
			18:30-19:30				
			19:30-20:30				
20:30-21:30							
包班	一至日	5-8人	預約制	3,000元	8堂8hr	報名完成後 10週內	
包班體驗課	一至日	5-8人	預約制	425元	1堂1hr		

TRX全名為 Total body Resistance eXercise

全身阻力運動起源為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，經過不斷的改良、修正後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，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、柔軟度、核心來說是非常有效的訓練方式。

體適能訓練課程

一對一

專屬私人教練
即可享有**六大服務**

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

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	上課期限	備註
專屬私人教練	一至日	1對1	預約制	15,300元	10堂10hr	報名完成後10週內	【兩人共購方案】 兩人同時上課 扣除兩小時
				30,600元	20堂20hr	報名完成後20週內	
				45,900元	30堂30hr	報名完成後30週內	
單堂體驗				1,700元	1堂1hr		

★注意事項

1. 一對一課程為兩人共同使用，使用人需在報名名單內，如需更換報名名單，需手續費500元。
2. 課程預約最晚須在三天前完成預約
3. 課程請假須提前一天告知