

March April 2018

3、4月 雙月刊

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

FB



官網





Contents

臺北市網球中心 比賽資訊
P01

票卡資訊
P02

臺北市網球中心 會員招募
P03

球類課程
P05-06

體適能課程
P07-10

舞蹈課程
P11-12

兒童體適能假日課程
P13

APP線上預約/課程報名服務
P15-16



March

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

● 停課日期

● 節日

— 台維斯盃



台灣國際輪椅網球公開賽
OPI盃全國A級青少年賽
台維斯盃

臺北市 網球中心 2018 比賽資訊

台灣國際輪椅網球公開賽
2018/03/30-2018/04/01

OPI盃全國A級青少年賽
2018/03/30-2018/04/01

台維斯盃
2018/04/02-2018/04/08



票卡 資訊

每日營運時間 Daily operating hours

OPEN 06:00 CLOSE 22:00

為維護安全及衛生，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。

收費標準

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	一般	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 一般	300元/面	100元/面
	假日	尖峰	06:00-10:00	一般	600元/面	200元/面
			13:00-19:00	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

臺北市網球中心會員招募中

喜歡打網球的你，面對台北多雨的氣候是不是常常都沒有地方打球呢？

網球中心擁有台灣最高檔的室內球場，歡迎您加入我們一起打球，

加入會員好處多多，體適能、戶外網球場通通免費，讓熱愛網球的你，無論風雨都有地方可以打球。

臺北市網球中心會員

會員類別	非會員	網球中心會員	家庭網球會員	網球企業會員
會員費用	0	60,000	90,000	100,000
期限	X	一年	一年	一年
正卡	X	1	1	1
副卡	X	無	1	1
副卡加購價 (最多2張)	X	無	30,000	40,000
室外網球場	離峰300/尖峰600	免費	免費	免費
攜伴(最多3名) 室外費用	X	100/人/小時	100/人/小時	100/人/小時
室內網球場	2000時/面	100人/次	100人/次	100人/次
攜伴(最多3名) 室內費用	X	500/人/小時	500/人/小時	500/人/小時
健身房	50/時	免費	免費	免費
停車(汽機車)	30/時	2小時免費	2小時免費	2小時免費
主球場優惠預約	20,000/面	1折/限當月壽星	1折/限當月壽星	1折/限當月壽星

臺北市網球中心卡種

卡片類別	健身月卡	戶外網球陽光卡
身分	15歲以上一般民眾	一般民眾
期限	1個月	15小時
費用	900	3600
限制	限本人使用	不限本人使用
備註	申辦隔日起算30天	2個月內使用完畢





Are You Ready

Taipei Tennis Center 2018 League

臺北市網球中心 2018年度聯賽

準備開打

球類課程

羽球 Badminton

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	備註
個別班	一至日	1對1	預約制	12,000	10堂10hr	請洽詢球場部預約分機801
		1對2		15,000		
		1對3		18,000		
		1對4		20,000		
個別班單次體驗		1對1		1,250	1堂1hr	
		1對2		1,550		
		1對3		1,850		
		1對4		2,050		
成人假日基礎	六	5-10人	16:00-18:00	3,150	7堂14hr	4/7停
			18:00-20:00			
	日		16:00-18:00	3,600	8堂16hr	4/8停
			18:00-20:00			
成人假日進階	六	5-10人	16:00-18:00	3,150	7堂14hr	4/7停
			18:00-20:00			
	日		16:00-18:00	3,600	8堂16hr	4/8停
			18:00-20:00			
兒童假日基礎	六	5-10人	14:00-16:00	3,150	7堂14hr	4/7停
			16:00-18:00			
兒童假日進階	日	5-10人	14:00-16:00	3,600	8堂16hr	4/8停
			16:00-18:00			



購買資訊

羽球每桶450元(12顆)
網球每桶170元(3顆)

個別班

報名請洽詢球場部預約分機801

步驟1	選擇你的堂數	10堂10小時	20堂20小時		
每期每人限報名20堂20小時，如需報名20堂以上時請洽場館部諮詢。					
步驟2	選擇你的場地	場地費用	室內	室外尖峰	室外離峰
			2000	600	300
因場地及時段價位不同，如需更換時段或是場種，需一周前提出申請並於上課時給付該次場地費用，原費用將於續報時扣除。					
步驟3	選擇你的教練	LEVEL 1	1000元/時		
		LEVEL 2	800元/時		
相關教練資訊請洽詢場館部，我們將一一介紹您最完整的教練團隊。					

陪打資訊

請洽詢球場部預約分機801

網球 Tennis

室外團體課

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	備註
兒童、成人平日基礎&進階	二	5-10人	17:00-18:00	4,000	8堂8hr	
			18:00-19:00			
	三	5-10人	17:00-18:00	3,500	7堂7hr	4/4停
			18:00-19:00			
	四	5-10人	17:00-18:00	4,000	8堂8hr	4/5 停
			18:00-19:00			
兒童、成人假日基礎&進階	六	5-10人	10:00-11:00	3,500	7堂7hr	3/31 4/07 停
			11:00-12:00			
			14:00-15:00			
			15:00-16:00			
			16:00-17:00			
			17:00-18:00			
	日	5-10人	10:00-11:00	4,000	8堂8hr	4/8停
			11:00-12:00			
			14:00-15:00			
			15:00-16:00			
			16:00-17:00			
			17:00-18:00			

室內團體課

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	堂數時數	備註
兒童、成人平日	二	6-10人	18:00-19:00	5600	7堂7hr	4/3停
			19:00-20:00	5600	7堂7hr	
	四	6-10人	18:00-19:00	6400	8堂8hr	(四) 4/5 停
			19:00-20:00	6400	8堂8hr	

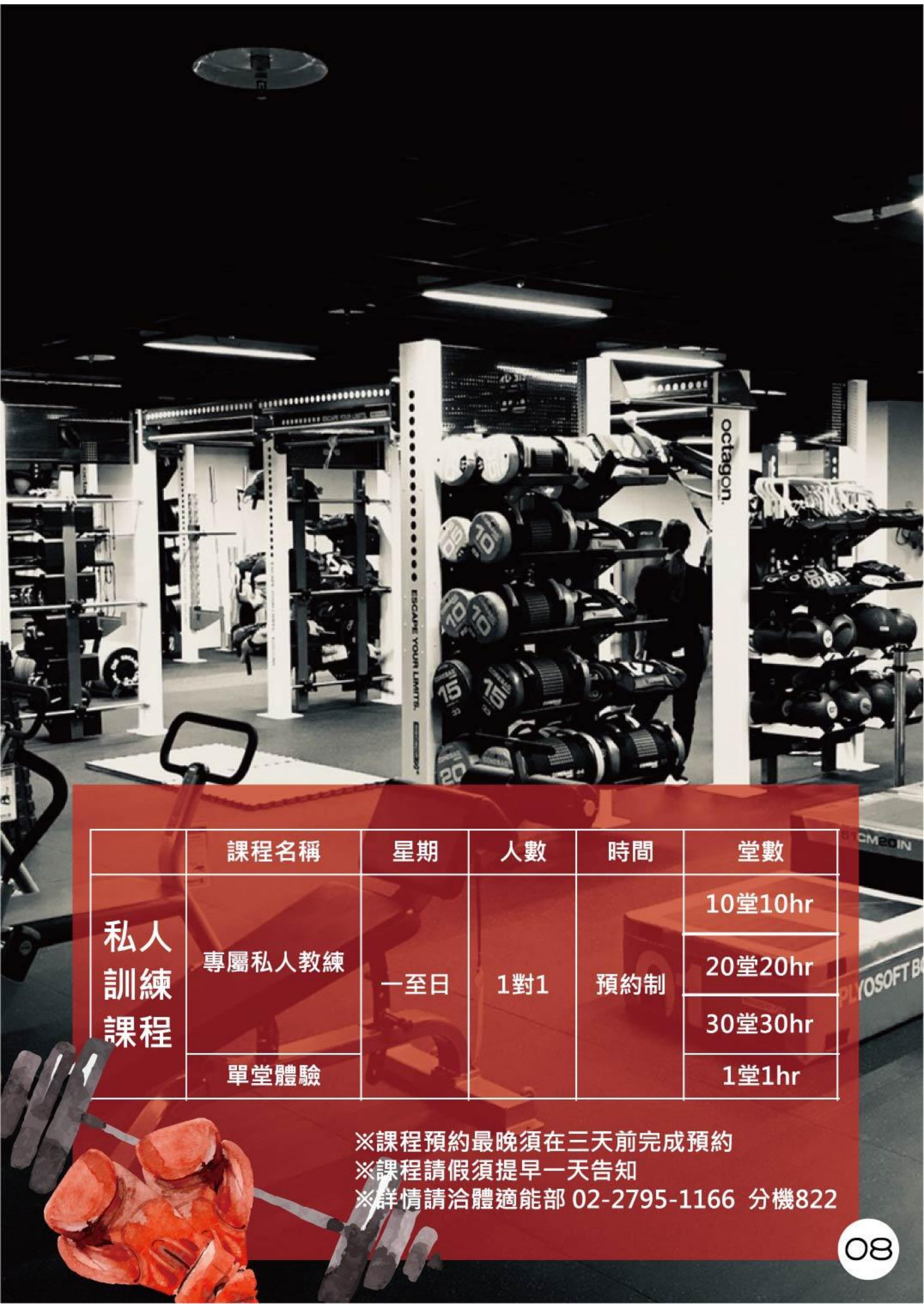


體適能 課程

WELCOME TO JOIN US

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



	課程名稱	星期	人數	時間	堂數
私人 訓練 課程	專屬私人教練	一至日	1對1	預約制	10堂10hr
					20堂20hr
					30堂30hr
	單堂體驗				1堂1hr

※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

	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	人數	備註
TRX預約課程	單堂體驗	1至日	採預約制	體適能師資	425元/堂		8人	
	包班							
	TRX團體班	一	10:00-10:55		9堂9hr	3375		
			12:00-12:55					
			15:00-15:55					
			16:00-16:55					
			19:00-19:55					
			20:00-20:55					
			21:00-21:55					
		二 四 五 日	10:00-10:55		8堂8hr	3000		4/5 4/6 4/8 停課
			12:00-12:55					
			15:00-15:55					
			16:00-16:55					
			19:00-19:55					
			20:00-20:55					
			21:00-21:55					
		三 六	10:00-10:55		7堂7hr	2625		3/31 4/4 4/7 停課
			12:00-12:55					
			15:00-15:55					
			16:00-16:55					
			19:00-19:55					
			20:00-20:55					
			21:00-21:55					
			</					

88折
費用



源自美國海豹部隊體能訓練概念，將身體局部懸吊來做運動，因為繩索的不穩定性，迫使身體局部肌肉更專注鍛鍊，可增強肌力、訓練平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度，利用動作編排的不同，也可做有氧運動。

懸吊式訓練

What Are You Waiting For

類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	滿班	備註
飛輪預約課程	單堂體驗	一 ~ 日	採預約制	網中師資	250元/堂		25	
	包班							
	核心燃燒飛輪 (午間班)	一	12:10-13:00	Gogo	9	1,800		
	活力飛輪		19:30-20:20	Anny				
	樂活飛輪		20:30-21:20	Anny				
	燃脂瘦身飛輪	二	11:00-11:50	Hanji	8	1,600		
	激瘦飛輪(午間班)		12:10-13:00	Hanji				
	紓壓飛輪		19:30-20:20	原原				
	瘦身飛輪		20:30-21:20	原原				
	激瘦飛輪 (午間班)	三	12:00-12:50	Panda	7	1,400		4/4停課
	爆汗飛輪		19:30-20:20	Swimming				
	紓壓飛輪		20:30-21:20	小兔				
	簡單燃脂瘦全身	四	10:00-10:50	Teddy	8	1,600		4/5停課
	減肥雕塑飛輪		18:30-19:20	Swimming				
	飛常快樂 (午間班)	五	12:10-13:00	Leo	8	1,600		4/6停課
	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	7	1,400		3/31、 4/07 停課
	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					



8折
費用

凡報名整期課程價格均為8折
(需報滿堂數，如未滿堂數則需以原價計算)

體適能部分機822

課程類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	88折 費用	人數上限	備註
有氧 肌力 舞蹈 預約 課程	S曲線雕塑	一	11:30-12:25	大寶	8	1,400	26	4/2停課
	熱門燃脂訓練(午間班)		12:30-13:25	大寶				
	熱門流行舞蹈		14:00-14:55	米妃				
	Zumba		19:30-20:30	雞皮				
	韓流MV舞蹈專攻		19:30-20:25	Panda				
	iPARTY派對有氧		20:30-21:25	Panda				
	S曲線雕塑	二	10:00-10:55	大寶	7	※拳擊有氧及 放鬆課程費用 為2,120		4/3停課
	熱門燃脂訓練		11:00-11:55	大寶				
	強力燃脂塑身有氧 (午間班)		12:30-13:25	米妃				
	MV舞蹈		14:00-14:55	小黑				
	拳擊有氧及放鬆(1.5HR)		19:00-20:30	田田				
	韓流MV舞蹈		20:30-21:25	Panda				
	MV專攻班	三	13:00-13:55	Panda	7	1,225		4/4停課
	iParty		16:00-16:55	Nimo				
	Barre芭蕾提斯		19:00-19:55	綿綿				
	Strong by Zumba	四	09:00-09:55	Teddy	8	1,400		4/5停課
	格鬥有氧		09:00-09:55	筱筑				
	樂齡律動		10:00-10:55	筱筑				
	親子肌耐力		13:00-13:55	筱筑				
	燃脂有氧		14:00-14:55	筱筑				
Zumba	19:30-20:25		雞皮					
熱力流行有氧	20:30-21:25		雞皮					
全方位肌力訓練(初階)	五	11:30-12:25	大寶	8	1,400	4/6停課		
間歇循環肌力訓練 (進階)(午間班)		12:30-13:25	大寶					
燃脂拳擊		19:30-20:25	小關					
拳擊體適能		20:30-21:25	小關					
全方位塑身有氧	六	11:00-11:55	米妃	7	1,225	3/31 4/07 停課		
Barre芭蕾提斯		13:00-13:55	綿綿					
體適 能部 分機 822	燃脂拳擊	日	10:00-10:55	小關	8	1,400 ※拳擊有氧及 放鬆課程費用 為2,385	4/8停課	
	拳擊體適能		11:00-11:55	小關				
	拳擊有氧及放鬆(1.5HR)		13:00-14:30	田田				
	愛塑身派對有氧		16:00-16:55	米妃				

舞蹈 課程

單堂體驗，原價200元/堂

凡報名整期課程價格均為88折(需報滿堂數，如未滿堂數則需以原價計算)

88折
費用

凡報名整期課程價格均為88折(需報滿堂數，如未滿堂數則需以原價計算)

兒童假日預約課程

課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	備註
兒童芭蕾	六	09:30-11:00	綿綿	7	2,800	3/31 4/07 停課
兒童舞蹈		10:00-11:30	米妃			
兒童拳擊		11:00-12:30	Jim / Yuna			
兒童翻滾	日	10:00-10:55	立恩	8	3,200	4/8停課
兒童拳擊		11:00-11:55	Jim / Yuna			

限5-11歲小朋友報名，5人以上開班

課程中親子互動的瑜珈動作，讓父母有足夠的伸展外，且考量孩子適合的動作，增加課程的趣味性及親子關係。

透過系統化的學習方式，開發孩子的肢體潛能，藉由專業芭蕾的規劃與精確的要求，引導孩子建立更完整的身體認知，培養其自信與美感。

幫助孩子改善駝背、呼吸道過敏現象，按摩內臟來強化營養吸收增強孩子免疫力，幫助他們長得高又壯，內在則培養小朋友專注力，專注力提升學習力。團體動作與遊戲，則讓小朋友保持歡喜心接觸人群，學習人際間的互動與合作。

更多兒童課程 請持續鎖定，網中FB

體適能部 分機822



Push Bike

親子運動多元化空間規劃中，歡迎洽詢了解
電話:02-2795-1166 分機801



準備好來參加網中的小小風火輪課程了嗎
兒童直排輪規劃中，歡迎洽詢了解
電話:02-2795-1166 分機801

Roller skate



A stylized graphic of a hand with fingers spread, composed of various colored segments: a blue segment with diagonal stripes, a teal segment, a pink segment with a dotted pattern, and a solid pink segment. The hand is positioned diagonally across the upper half of the poster.

APP
線上預約
課程報名



ANDROID



IOS

A stylized illustration of a blue cat's head in profile, facing right. The cat has a red collar with a gold bell. The illustration is located in the bottom left corner of the poster.

開跑囉~~

“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！

15

詳情請洽
客服部 02-2679-1166 分機802或805

註冊 流程





TAIPEI TENNIS CENTER
臺北市網球中心

FB



官網

