

# TAIPEI TENNIS CENTER 2018 Curriculum



2018  
課表



TAIPEI TENNIS CENTER  
臺北市網球中心



TAIPEI TENNIS CENTER  
臺北市網球中心

聯絡資訊

臺北市內湖區  
民權東路六段208號  
02-2795-1166



網中臉書



網中官網



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

# 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

戶外  
網球陽光卡

卡片類別	健身月卡	
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

# 每日營運時間

DAILY OPERATING HOURS

OPEN 06:00 CLOSE 22:00

## 票卡 資訊

### 收費標準

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	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 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)						

# APP

## 線上預約 課程報名

“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 02-2679-1166 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

# 幼兒 兒童預約 課程

\*當月實際堂數及費用以現場  
網路公告為主



課程名稱	星期	時間	老師	原價	期課費用	人數
幼兒防身術(3-6歲)	四	14:00-15:00	筱筑	350	300	
幼兒芭蕾(3-6歲)	六	10:00-11:30	綿綿	450	400	8人
兒童舞蹈(5-11歲)		10:00-11:30	米妃			
兒童芭蕾(7-12歲)		13:00-14:30	綿綿			
兒童拳擊(5-11歲)	日	09:00-10:00	Yuna	350	300	
兒童翻滾(5-11歲)		10:00-11:30	立恩	450	400	
兒童擊劍課程(6-12歲)		10:00-11:30	網中師資	500	450	7-12人

# 幼兒

CHILDREN'S BALLET

# 兒童 芭蕾舞課程

課程日期

5/6, 5/13, 5/20, 5/27

課程地點  
臺北市網球中心  
B教室

課程人數  
8人滿班

3-6歲小寶貝

週六  
10:00-11:30

## 幼幼班

課程以芭蕾舞作為基礎，  
配合好玩有趣的遊戲  
達到肢體訓練的目的。

7歲以上，12歲以下兒童

週六  
13:00-14:30

## 兒童班

以舞蹈姿勢  
及技巧為課程基礎，  
培養出優雅的氣質、  
良好的紀律及無比的  
自信！

## 綿綿老師

美國瑜珈聯盟200小時 師資認證  
英國皇家芭蕾舞檢定舞者  
全國舞蹈比賽 個人組 優等



課程  
時間

5/6,5/13,5/20,5/27

課程  
地點

臺北市網球中心  
B教室

課程  
人數

7人開班  
12人滿班

5月  
MAY

網球中心  
兒童  
擊劍課程

每週日  
10:00-11:30

單堂體驗價

500元

1,800元/期 (4堂課)

第一次報名之新生由教練提供器材；  
舊生由第三期起需自行購買器材  
或請教練代購約3,800元

# 羽球課程

\*當月實際堂數及費用以現場網路公告為主

\*球場預約請洽球館部分機801

## BADMINTON

### 兒童羽球班

9折優惠

星期	上課時間	人數	堂數	費用	課程期間	備註
二	18:00~20:00	5~10	8	3,600	107/5/2~107/6/30	
四	18:00~20:00	5~10	9	4,050		
六	08:00~10:00	5~10	9	4,050		
	14:00~16:00	5~10	9	4,050		
日	14:00~16:00	5~10	8	3,600		
	18:00~20:00	5~10	8	3,600		
包班	預約制	5~10				

### 成人羽球班

9折優惠

星期	上課時間	人數	堂數	費用	課程期間	備註
一	18:00~20:00	5~10	7	3,150	107/5/2~107/6/30	6/18停課
三	18:00~20:00	5~10	9	4,050		
包班	預約制	5~10				

### 個別羽球班

課程名稱	人數	堂數	費用
羽球一對一個別班	1VS1	10	12,000
羽球一對二個別班	1VS2	10	15,000
羽球一對三個別班	1VS3	10	18,000
羽球一對四個別班	1VS4	10	20,000
羽球一對一體驗	1VS1	1	1,250
羽球一對二體驗	1VS2	1	1,550
羽球一對三體驗	1VS3	1	1,850
羽球一對四體驗	1VS4	1	2,050

原價  
**500**元/堂



購買資訊

羽球每桶450元(12顆)



# 網球課程

\*當月實際堂數及費用以現場公告為主  
網路

\*球場預約請洽球館部分機801

室外課程

原價  
**550**元/堂

室內課程

原價  
**850**元/堂

## TENNIS

### 兒童網球班

優惠價

星期	上課時間	上課場地	人數	堂數	費用	課程期間	備註
一	17:00~18:00	室外網球場	4~6	7	3,500	107/5/2~107/6/30	6/18停課
三	17:00~18:00			9	4,500		
五	17:00~18:00			9	4,500		
六	10:00~11:00			9	4,500		
六	16:00~17:00			9	4,500		
日	10:00~11:00			8	4,000		
日	16:00~17:00			8	4,000		
一	19:00~20:00			室內網球場	4~6		7
三	19:00~20:00	9	7,200				
五	19:00~20:00	9	7,200				
六	19:00~20:00	9	7,200				
日	19:00~20:00	8	6,400				
包班	預約制		4~6				

### 成人網球班

優惠價

星期	上課時間	上課場地	人數	堂數	費用	課程期間	備註
一	17:00~18:00	室外網球場	4~6	7	3,500	107/5/2~107/6/30	6/18停課
三	17:00~18:00			9	4,500		
五	17:00~18:00			9	4,500		
六	10:00~11:00			9	4,500		
六	16:00~17:00			9	4,500		
日	10:00~11:00			8	4,000		
日	16:00~17:00			8	4,000		
一	20:00~21:00			室內網球場	4~6		7
三	20:00~21:00	9	7,200				
五	20:00~21:00	9	7,200				
六	20:00~21:00	9	7,200				
日	20:00~21:00	8	6,400				
包班	預約制		4~6				

# 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



※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	人數	時間	堂數
體適能 訓練課程	單堂體驗	一至日	1對1	預約制	1堂1hr
	專屬私人教練				10堂10hr
					20堂20hr
					30堂30hr

# TRX 課程

原價  
**425**元/堂

類別	課程名稱	星期	時間	老師	星期	堂數	費用	上課期限	人數	備註
TRX團體預約課程	包班	一日	採預約制	體適能師資	-	-	-	-	-	-
	TRX團體課程	一日	10:00-10:55	體適能師資	一、日	7	2,625	107/5/1 至 107/6/30	6人	6/17-18 停課
			12:00-12:55							
			15:00-15:55		二、六	8	3,000			5/1停課 6/16停課
			16:00-16:55							
			19:00-19:55							
			20:00-20:55		三、四、五	9	3,375			
			21:00-21:55							

88折  
優惠

# TRX

## Total body Resistance eXercise 懸吊訓練系統

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。



# 飛輪課程

原價  
**250**元/堂

類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	上課期限	人數 上限	備註								
<b>包班</b>	包班5-26人	一日	採預約制	網中師資	-	-	-	-	-								
	<b>飛輪預約課程</b>																
	核心燃燒飛輪 (午間班)	一	12:10-13:00	Gogo	7	1,400	107/5/1 至 107/6/30	26	6/18停課								
	燃脂瘦身飛輪	二	11:00-11:50	Hanji	8	1,600			107/5/1 至 107/6/30	26	5/1停課						
	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	三	20:30-21:20	Swimming	9	1,800					107/5/1 至 107/6/30	26					
	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	9	1,800							107/5/1 至 107/6/30	26			
	減肥雕塑飛輪		19:30-20:20	Swimming													
	爆汗飛輪		20:30-21:20	Swimming													
	飛常快樂 (午間班)	五	12:10-13:00	Leo	9	1,800									107/5/1 至 107/6/30	26	
	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											107/5/1 至 107/6/30
	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  
優惠

「簡單! 有趣! 容易學!」是飛輪有氧受學員們歡迎的原因，並且在一堂課程中，可消耗比一般同時間性質的運動更多的熱量及卡路里，成為許多學員的第一選擇課程。簡單的動作，動聽的音樂，經過專業教練巧妙編排的課程內容，包含了不同的節奏，使許多學員們除了運動之外，更放鬆了壓力及心理的緊繃情緒。



# 舞蹈課程

# 原價 225元/堂

78折  
費用

類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	上課期限	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	7	1,225	107/5/1 至 107/6/30	26	6/18停課									
	熱門燃脂訓練		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		20:30-21:25	雞皮														
	強力燃脂塑身有氧	二	12:30-13:25	米妃	8	1,400			107/5/1 至 107/6/30	26	5/1停課							
	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	1,575					107/5/1 至 107/6/30	26						
	Barre芭蕾提斯		19:00-19:55	Vivian														
	Strong by Zumba	四	09:00-09:55	Teddy	9	1,575							107/5/1 至 107/6/30	26				
	格鬥有氧		09:00-09:55	筱筑														
	樂齡律動		10:00-10:55	筱筑														
	巧克力腹肌養成		13:00-13:55	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	9	1,575									107/5/1 至 107/6/30	26		
	間歇循環肌力訓練(進階)		12:30-13:25	大寶														
	燃脂拳擊		19:30-20:25	小闕														
	拳擊體適能		20:30-21:25	小闕														
全方位塑身有氧	六	11:00-11:55	米妃	8	1,400	107/5/1 至 107/6/30	26	6/16停課										
Barre芭蕾提斯		13:00-13:55	Vivian															
ESCAPE®全方位肌力訓練		14:00-14:55	體適能師資															
燃脂拳擊	日	10:00-10:55	小闕	7	1,225			107/5/1 至 107/6/30									26	6/17停課
拳擊體適能		11:00-11:55	小闕															
ESCAPE®全方位肌力訓練		14:00-14:55	體適能師資															
愛塑身派對有氧		16:00-16:55	米妃															

78折  
費用

類別	課程名稱	星期	時間	老師	堂數	費用	上課 期限	人數 上限	備註
瑜珈武術預約課程	基礎瑜珈	一	10:00-10:55	Yogalin	7	1,225	107/5/1 至 107/6/30	18	6/18停課
	塑身瑜珈		18:30-19:25	天姬					
	養身瑜珈		19:30-20:25	天姬					
	瑜珈伸展	二	12:00-12:55	Sunny	8	1,400			5/1停課
	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	三	9	1,575			
	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						
	流暢瑜珈	四	10:00-10:55	Yogalin	9	1,575			
	骨盆瘦身		15:30-16:25	Sisii					
	緩和肌群		16:30-17:25	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	1,575			
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	1,400	6/16停課			
哈達瑜珈		11:00-11:55	Helen						
活氣舒展		15:00-15:55	Vivian						