



# 臺北市網球中心

TAIPEI TENNIS CENTER

# 課程總覽

每日營運時間

DAILY OPERATING HOURS

06:00~22:00

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



Facebook



Line



官網

# 收費標準

FACILITY FEES



項目	收費		備註	
體適能中心	50元/時 健身月卡：900元/30天		未滿15歲不得入場	
羽球場	離峰時段	平日06:00~18:00	—	
		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	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。 四、優待燈光費100元/時	
		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			200元/時
汽車停車場	1F汽車臨停	30元/時	一、汽車臨停以30分鐘計價。 二、平日單日上限150元。 三、假日無上限。 四、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		
機車停車場	B1機車臨停	20元/次		
	B1機車月租	500元/月		

## 公益時段



每日  
**08:00~10:00**  
平日  
**14:00~16:00**



平日  
**08:00~10:00**  
1號球場  
**1小時/次**



平日  
**08:00~10:00**  
室外網球場1~3號



### 注意事項：

- 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，網羽球場租使用球數以六顆為限。
- 本場所設有臨時置物櫃，請多加善用，並保管好個人財物。

### 公益時段說明

# 網球課程

T E N N I S

本中心團體課程於國定連假、補班補課不上課。

租借 網球拍  
50元/次

期課價x當月週堂數 體驗價  
**500**元/堂 **550**元/堂

班別	年齡	每週六	時間	開班人數
室外兒童班	8-12歲		14:00~15:00	4-6人
室外成人班	12歲以上		10:00~11:00	

期課價x當月週堂數 體驗價  
**800**元/堂 **850**元/堂

班別	年齡	每週五	時間	開班人數
室內兒童班	8-12歲		18:00~19:00	4-6人
室內成人班	12歲以上		19:00~20:00	

## 個別班 Private Sessions

1v1&1v2  
室外球場

1v3  
室外球場

1v1&1v2  
室內球場

1v3  
室內球場

體驗價  
**1,500**元/堂  
10堂價  
**14,000**元

體驗價  
**1,800**元/堂  
10堂價  
**16,650**元

體驗價  
**3,000**元/堂  
10堂價  
**28,000**元

體驗價  
**3,600**元/堂  
10堂價  
**33,300**元

# 羽球課程

B A D M I N T O N

本中心團體課程於國定連假、補班補課不上課。

租借 羽球拍  
50元/次

期課價x當月週堂數 單堂價  
**450**元/堂 **500**元/堂

班別	年齡	星期	時間	開班人數
兒童班	6-12歲	每週六	10:00~12:00	5-8人
		每週六	14:00~16:00	
		每週日	10:00~12:00	
成人班	12歲以上	每週四	20:00~22:00	

## 個別班 Private Sessions

1v1

1v2

1v3

1v4

體驗價  
**1,250**元  
10堂價  
**12,000**元

體驗價  
**1,550**元  
10堂價  
**15,000**元

體驗價  
**1,850**元  
10堂價  
**18,000**元

體驗價  
**2,050**元  
10堂價  
**20,000**元

包班課程規定：

- 1.網球課程包班4人開班 羽球課程包班5人開班
  - 2.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。
  - 3.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。

# 1對1專屬教練

## 6大服務保證



身體組成檢測與問題診斷



10堂客製化  
白金課程組合運動處方籤



每日飲食狀況檢視



中心LINE群組互動Q&A



體脂及運動紀錄建檔追蹤



在家自主運動課表

### 專 屬 教 練 課

項目	時間	師資	時數
單堂體驗課	預約制	體適能 教練	1堂/1小時
1v1專屬教練課			10堂/10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

# TRX團體班

TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE



每日開課  
教練 體適能師資

期課價x當月週堂數

**375**元/堂

體驗價

**425**元/堂

人數上限

**8**人



10:00~10:50

18:00~18:50

20:00~20:50

14:00~14:50

19:00~19:50

21:00~21:50

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。



# 飛輪團體班

S P I N N I N G

22人  
滿班

期課價x當月週堂數

200元/堂

單堂價

250元/堂

難易度

★

爆汗度

☾☾☾

本中心團體課程於國定連假、補班補課不上課。

每週二

12:10~13:00

每週三

19:30~20:20

每週六

10:00~10:50

核心燃燒飛輪

Gogo老師

爆汗飛輪

小兔老師

輕鬆美體飛輪

鄭帆老師

透過簡單的動作，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。

\* 企業團體包班請洽體適能中心02-2795-1166轉822

# 泰拳 基礎班

M U A Y T H A I

\* 須自購手綁帶  
教練提供拳套及護具

老師  
廖宜辰

12人  
滿班

難易度

★

爆汗度

☾☾☾

期課價x當月週堂數

350元/堂

單堂價

400元/堂

每週二

20:30~21:45

每週四

19:30~20:45

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。

本中心團體課程於國定連假、補班補課不上課。

# 瑜珈團體課程

Y O G A

\* 請自備瑜珈用具

本中心團體課程於國定連假、補班補課不上課。

期課價x當月週堂數

250元/堂

體驗價

350元/堂

每週一



**瑜珈體位入門**  
10:00~10:55

老師  
**Yogalin**

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

老師  
**Yogalin**

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。

每週二



**皮拉提斯**  
19:00~19:55

老師  
**Yogalin**

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

老師  
**Yogalin**

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。

每週三



**舒緩瑜珈**  
10:00~10:55

老師  
**Yogalin**

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。



**基礎伸展**  
19:30~20:45

老師  
**Maggie**

以正位練習為方法，帶領無論是零經驗或是想連結身心的練習者，以安全的方式進入練習，循序漸進得到瑜珈的益處，放下過多的擔憂，立刻來練習吧！

每週四



**iYoma瑜珈提斯及滾筒**  
10:00~10:55

老師  
**Yogalin**

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。  
\*需自備或向老師購買滾筒



**哈達瑜珈**  
11:00~12:15

老師  
**June**

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。

期課價x當月週堂數

250元/堂

體驗價

350元/堂

每週五



**正位瑜珈**  
10:00~11:15

老師  
**Helen**

正位瑜珈使用簡單輔具的幫忙，使身體進入瑜珈體式，藉以感受身、心和呼吸的連結。課程適合所有程度練習者、也適合常有肩頸、腰背酸痛的朋友來體驗。



**療癒瑜珈**  
19:30~20:45

老師  
**Helen**

這門課將帶入不同的瑜珈呼吸法(Pranayama 生命能量控制法)和修復序列的體位法練習，從而提升自我的身心覺察與深度放鬆。

每週六



**進階正位瑜珈**  
10:00~11:15

老師  
**Helen**

正位瑜珈使用簡單輔具的幫忙，使身體進入瑜珈體式，藉以感受身、心和呼吸的連結。課程適合常有肩頸、腰背酸痛的朋友來體驗。

期課價x當月週堂數

175元/堂

體驗價

225元/堂

每週一



**肌力流動瑜珈**  
20:30~21:25

老師  
**Jeno**

以呼吸與體位法結合，專注肌耐力、核心肌群訓練與平衡控制，強健的核心讓脊椎獲得妥善支撐，提供軀幹穩固、維持體態端正。

每週二

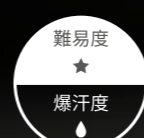


**流動瑜珈**  
20:30~21:25

老師  
**Jenny**

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。

每週五



**瑜珈輪**  
18:30~19:25

老師  
**Jeno**

透過工具拉伸深層肌肉及筋骨、改善體姿後彎以最大程度拉伸腰椎、擴張胸部，改善駝背胸悶問題，藉由瑜珈輪的輔助提供承托力，減少受傷機會。

每週日



**流動瑜珈**  
11:00~11:55

老師  
**Jenny**

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。

# 有氧舞蹈團體班

A E R O B I C D A N C E

本中心團體課程於國定連假、補班補課不上課。

期課價x當月週堂數 體驗價  
**350**元/堂 **450**元/堂

每週二



**魅力塑身  
肚皮舞**

18:00~20:00

老師  
**Sarah 莎拉**

希望藉由東方舞，讓更多朋友體驗舞蹈帶來的改變，課程內容由淺入深，讓學員體驗舞蹈的魅力，身心由內而外的感到自信健康與美麗！

每週三



**美姿美儀  
凍齡有氧**

19:00~21:00

老師  
**孫夢萍**

透過多元舞蹈運動，幫助找回身體密碼，同時改善睡眠、活化關節、刺激大腦、增加免疫力，持續維持健康美麗，這堂課不需舞蹈基礎。

期課價x當月週堂數 體驗價  
**350**元/堂 **350**元/堂

每週三



**華麗  
寶萊塢舞**

15:30~17:00

老師  
**歐慧玲**

寶萊塢舞是一種融合風的舞蹈，可能是古典舞、肚皮舞、佛朗明哥、芭蕾舞、街舞……隨著電影的劇情跟著改變風格，並保留了印度舞最重要的元素「手勢」。

期課價x當月週堂數 體驗價  
**175**元/堂 **225**元/堂

每週一



**Zumba**

19:30~20:25

老師  
**雞皮**

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舞蹈**

20:30~21:25

老師  
**雞皮**

將學習一首韓國流行歌曲的完整編舞，每堂課程有不同進度推陳，中途插班可能有進度落差。

期課價x當月週堂數 體驗價  
**175**元/堂 **225**元/堂

每週二



**派對有氧**

19:30~20:25

老師  
**Lulu**

大家一起享受在音樂當中，充滿活力又歡樂的課程，不僅能增加你的活動量，也能在歡樂的氣氛中快樂爆汗，讓你覺得運動不再是苦差事！

每週四



**基礎有氧**

09:00~09:55

老師  
**將將**

適合各年齡層的朋友，以輕鬆上手的有氧動作，配合緊湊輕快活潑音樂，更能消耗更多的卡路里!以達到飆汗燃脂的目的。



**舞動有氧**

10:00~10:55

老師  
**將將**

以緊湊快活的流行音樂，搭配好學上手的舞蹈動作，是一個動感且有趣味性的課程，享受音樂過程中，並能開心跳舞，以達到飆汗燃脂的目的。



**Zumba**

19:00~19:55

老師  
**雞皮**

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。



**肌力有氧**

20:00~20:55

老師  
**雞皮**

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。

每週五



**Zumba**

19:30~20:25

老師  
**Amanda**

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。



# 兒童團體課程

CHILDREN'S CLASSES

## 兒童跑酷

12人 滿班



6-12歲

ADD Academy 師資

每週六 11:00 - 11:55

期課價x當月週堂數  
**500**元/堂

體驗價  
**550**元/堂

跑酷是一種提升在障礙物環境反應、適應、創造路線的技巧與自信能力。鼓勵學生創造自己的路線與動作，訓練學員瞬間反應能力與力量運用，高速穿越不同的障礙，來刺激強化空間整合力。

每週六 14:00 - 14:55

## 幼兒發展課程

6人 滿班



1.5-4歲

佳佳 老師

每週六 11:10 - 12:00

期課價x當月週堂數  
**450**元/堂

體驗價  
**500**元/堂

從遊戲開始奠定孩子學習的基礎，課程中融入了多元的遊戲設計，讓孩子能在遊戲中找到學習的樂趣，歡迎家長體驗親子共學，陪伴孩子快樂成長。

## 兒童MV

8人 滿班



9-12歲

Lulu 老師

每週五 19:30 - 20:25

期課價x當月週堂數  
**400**元/堂

體驗價  
**450**元/堂

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。

## 幼兒滑步車

8人 滿班



2-5歲

Wayne 老師

每週日 16:00 - 17:00

期課價x當月週堂數  
**450**元/堂

體驗價  
**500**元/堂

初階課程是針對孩子騎車的基本動作與技巧，壓彎的技巧、體能的訓練做練習！

\*須自備滑步車及裝備

## 兒童直排輪

8人 滿班



6-12歲

每週六 14:00 - 15:25

白植廷 老師

期課價x當月週堂數  
**450**元/堂

體驗價  
**500**元/堂

每週日 13:30 - 14:55

章佑亦 老師

每週日 15:00 - 16:25

直排輪是一種全身協調性的運動，感受到地心引力的作用，身體各種形式的移動及運動，並影響其他的感覺系統，發展出正常的肌肉張力、姿勢維持度及身體空間概念。

## 包班課程

兒童拳擊

芭蕾舞動

兒童泰拳

兒童街舞

兒童芭蕾

兒童西洋劍

\* 詳情請洽體適能中心02-2795-1166轉822





T  
T  
CENTR  
EI  
UIS  
R