

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08:00~18:00	300元/時/面	早鳥時段： 每日06:00~08:00 特價200元/時/面
		假日08:00~12:00		
	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	300元/時/面	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		
	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	
球拍租借	網/羽球拍		50元/次/支	—
汽車停車場	1F汽車臨停		30元/時	一、汽車臨停第一小時以一小時計，後續以30分鐘計價。 二、平日單日上限150元。 三、112年2月起，汽車臨停調整為40元/時。
	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	



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。

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

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

兒童芭蕾

3人
開班

6-12歲

小言
老師

每週四
16:30
~
17:25

期課價x當月週堂數

500元/堂

體驗價

550元/堂

除了專業訓練，同時建立專注力、注視細節、美感美學、情商EQ、抗壓能力與心理素質，芭蕾的美由內而外，像是對於孩子的期望一樣。

每週六
14:00
~
14:55

兒童直排輪

8人
滿班

6-12歲

每週日
13:30
~
14:55

期課價x當月週堂數

450元/堂

體驗價

500元/堂

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。

公益時段



體適能中心

每日
08:00~10:00

平日
14:00~16:00



羽球場

平日
08:00~10:00

1面 球場
1小時/次



網球場

平日
08:00~10:00

室外網球場1~3面



公益時段說明

* 客製化包班，請洽客服人員02-2795-1166轉802

網球課程

TENNIS

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

500元/堂

體驗價

550元/堂

班別	年齡	室外 每週六	時間	開班人數
兒童班	8-12歲		08:00~09:00	4-6人
初階成人班	13歲以上		10:00~11:00	
進階成人班				

期課價x當月週堂數

800元/堂

體驗價

850元/堂

班別	年齡		時間	開班人數
兒童班	8-12歲	室內 每週五	18:00~19:00	4-6人
星光成人班	13歲以上		19:30~21:00	3-12人

個 別 班

Private Sessions

*112年5月1日起調漲

1v1&1v2
室外球場

體驗價

1,800元/堂

10堂價

16,000元

1v3
室外球場

體驗價

2,100元/堂

10堂價

19,150元

1v1&1v2
室內球場

體驗價

3,400元/堂

10堂價

30,000元

1v3
室內球場

體驗價

4,000元/堂

10堂價

36,000元

羽球課程

BADMINTON

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

450元/堂

單堂價

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	13歲以上	每週一	20:00~22:00	
		每週二	20:00~22:00	
		每週四	20:00~22:00	
		每週日	08:00~10:00	

歡迎包班

室內網球

室外網球

羽球課程

* 詳情請洽客服人員02-2795-1166轉802

包班課程規定：

- 1.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。
- 2.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。
- 3.本中心自111年2月1起停售羽球個別班課程。

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



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

15:00~15:50

19:00~19:50

21:00~21:50

* 企業團體包班，請洽體適能中心02-2795-1166轉822

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

19:40~20:30

爆汗飛輪

小兔老師

每週六

10:00~10:50

輕鬆美體飛輪

Bobi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802

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

難易度



爆汗度



老師
廖宜辰

12人
滿班

期課價x當月週堂數

350元/堂

單堂價

400元/堂

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

19:00~19:55

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



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

10:00~10:55

老師

Yogalin

適合：各個族群
結合瑜珈、皮拉提斯與滾筒按摩，柔軟身心、核心體態雕塑、按摩全身肌肉筋膜，達到釋壓放鬆一夜好眠

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。

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。

有氧舞蹈團體班

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

期課價x當月週堂數

350元/堂

體驗價

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
凍齡舞蹈

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

250元/堂

體驗價

350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。

每週四



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。



肌力雕塑有氧

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。

包班 * 請洽體適能中心02-2795-1166轉802

1.包班課程無固定上課時間，採預約制，須提前與老師約定上課時間。

2.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，請勿於教室內飲食。