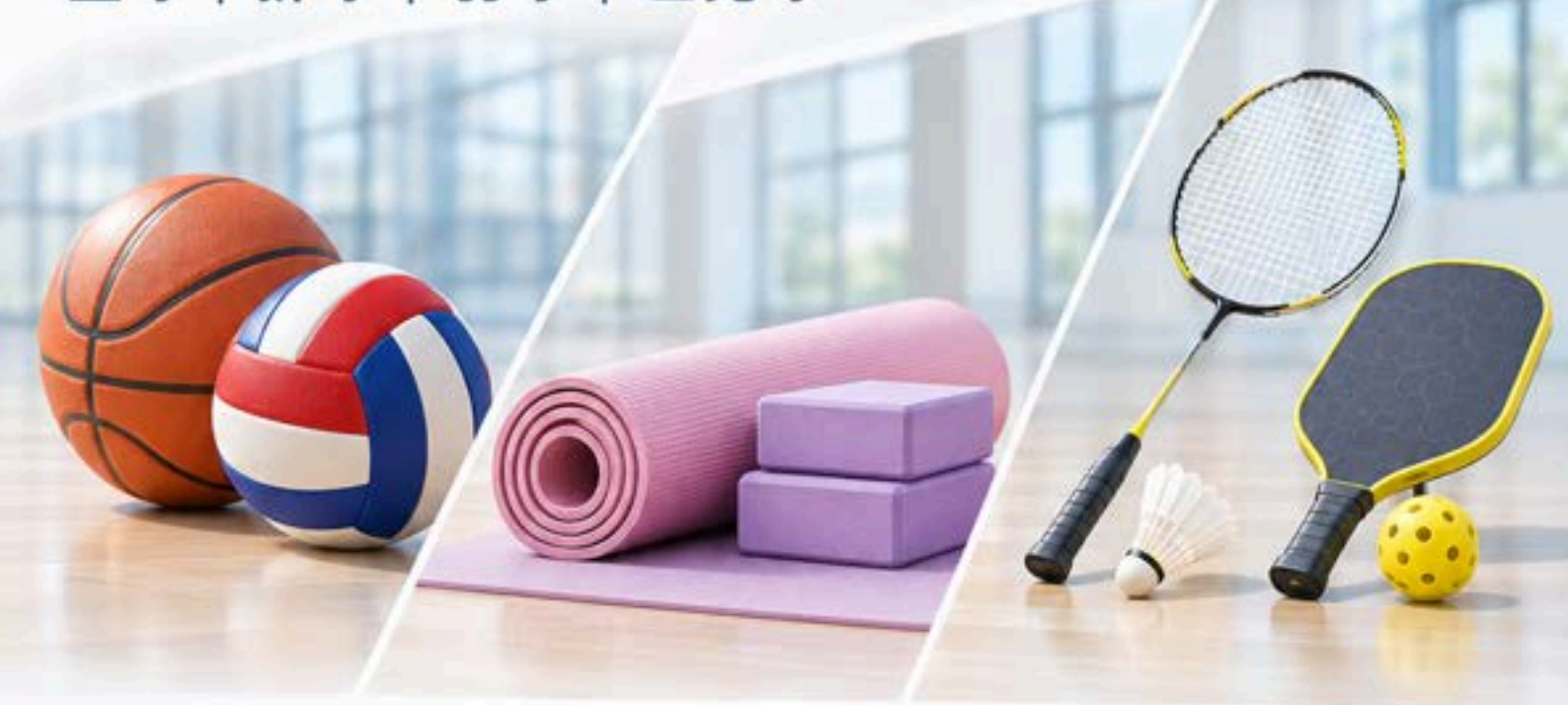
臺北市北投溫泉運動館
TAIPEI BEITOU HOT SPRING SPORTS CENTER

臺北市北投溫泉運動館
115年度
11-12月
課程簡章



瑜珈 | 舞蹈 | 游泳
籃球 | 排球 | 羽球 | 匹克球



電 話 | 02-77020807
官方 LINE | @419zsphz
Facebook | 臺北市北投溫泉運動館
Instagram | @beitousport_
地址 | 臺北市北投區溫泉路62號

營運時段

週一至週五 18:00–22:00
週六、週日 08:00–22:00

營運及課程異動以官方公告為準

體適能
Fitness

籌備規劃中
敬請期待!!!

韻律教室
yoga and dance

精選熱門K-POP歌曲，透過舞步拆解、慢拍示範、分段練習與音樂實跳，逐步掌握舞步及節奏。
結合音樂節奏、基礎舞步與低衝擊動作，練習體能、平衡及協調。
透過瑜珈體位、伸展與呼吸練習，逐步探索身體的穩定與柔軟度。
以溫和的身體活動與呼吸覺察，引導學員放慢步調，感受身體與呼吸的連結

代碼	週期	時段	課程	招生對象	堂數	費用	教練
YG-A	週六	16:30 ~ 17:30	哈達瑜伽	16歲以上	5	2,750	Mika
YG-A	週六	18:00 ~ 19:00	身心覺察瑜伽	18歲以上	5	2,750	Mika
YG-A	週日	16:30 ~ 17:30	哈達瑜伽	16歲以上	5	2,750	Mika
YG-A	週日	18:00 ~ 19:00	身心覺察瑜伽	18歲以上	5	2,750	Mika
DN-KJA	週二	18:00 ~ 19:00	KPOP	8歲以上	7	2,100	Kate
DN-A	週二	19:00 ~ 20:00	有氧舞蹈	18歲以上	7	2,100	Kate
DN-KJA	週六	14:00 ~ 15:00	KPOP	8歲以上	5	1,500	Kate
DN-A	週六	15:00 ~ 16:00	有氧舞蹈	18歲以上	5	1,500	Kate

瑜珈：4人開班，8人滿班、舞蹈：6人開班，8人滿班

週二開課日期：115年11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、12/29

週六開課日期：11/21、11/28、12/5、12/12、12/19

週日開課日期：11/22、11/29、12/6、12/13、12/20





游　泳
Swimming

陪伴孩子慢慢適應水中環境，從親水、吹泡泡到漂浮與打水，建立下水的信心
教練依孩子的程度調整練習，幫助學員建立游泳基礎，在學習技巧的同時認識水中安全與自救觀念。
從熟悉水性、調整呼吸與漂浮開始，逐步練習打水、划手及換氣，依個人程度建立穩定的游泳節奏，游得更自在。

代碼	週期	時段	課程	招生對象	堂數	費用	教練
SW-T	週一	18:00 ~ 19:00 19:00 ~ 20:00	幼兒班	3-6歲	7	4,200	阿倫、多莉、可可
SW-K	週一	18:00 ~ 19:00 19:00 ~ 20:00 20:00 ~ 21:00	兒童班	7-12歲	7	3,850	多莉、可可
SW-A	週一	20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 22:00	成人班	13歲以上	7	3,850	阿倫
SW-T	週二	18:00 ~ 19:00 19:00 ~ 20:00 20:00 ~ 21:00	幼兒班	3-6歲	7	4,200	阿倫、多莉、嗞嗞
SW-K	週二	19:00 ~ 20:00 20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 22:00	兒童班	7-12歲	7	3,850	阿倫、多莉、嗞嗞
SW-A	週二	20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 22:00	成人班	13歲以上	7	3,850	阿倫
SW-T	週三	18:00 ~ 19:00 19:00 ~ 20:00	幼兒班	3-6歲	7	4,200	阿倫
SW-K	週三	18:00 ~ 19:00 19:00 ~ 20:00 20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 22:00	兒童班	7-12歲	7	3,850	嗞嗞
SW-A	週三	20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 22:00	成人班	13歲以上	7	3,850	阿倫

週一開課日期：115年11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28
週二開課日期：11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、12/29
週三開課日期：11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23、12/30

游　泳
Swimming

陪伴孩子慢慢適應水中環境，從親水、吹泡泡到漂浮與打水，建立下水的信心
教練依孩子的程度調整練習，幫助學員建立游泳基礎，在學習技巧的同時認識水中安全與自救觀念。
從熟悉水性、調整呼吸與漂浮開始，逐步練習打水、划手及換氣，依個人程度建立穩定的游泳節奏，游得更自在。

代碼	週期	時段	課程	招生對象	堂數	費用	教練
SW-T	週四	18:00 ~ 19:00 19:00 ~ 20:00 20:00 ~ 21:00	幼兒班	3-6歲	6	3,600	阿倫、嚐嚐
SW-K	週四	18:00 ~ 19:00 19:00 ~ 20:00 20:00 ~ 21:00	兒童班	7-12歲	6	3,300	阿倫
SW-A	週四	20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 22:00	成人班	13歲以上	6	3,300	阿倫
SW-T	週五	18:00 ~ 19:00	幼兒班	3-6歲	5	3,000	阿倫
SW-K	週五	19:00 ~ 20:00	兒童班	7-12歲	5	2,750	阿倫
SW-A	週五	20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 22:00	成人班	13歲以上	5	2,750	阿倫

幼兒班：2人開班，4人滿班
兒童班：3人開班，6人滿班
成人班：4人開班，8人滿班

週四開課日期：115年11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24
週五開課日期：11/20、11/27、12/4、12/11、12/18

籃球 Basketball

從基本動作開始，透過運球、上籃及協調訓練，逐步建立籃球基礎。
搭配趣味競賽，讓學員在練習中熟悉球感、享受團隊互動，培養運動習慣。

開課日期：115年11/28、12/5、12/12、12/19

代碼	週期	時段	招生對象	堂數	費用	教練
BK-J	週六	8:00 ~ 10:00	國小3~6年級	4	6,000	陳家銘、曾哲彥
BK-J	週六	10:00 ~ 12:00	國中1~3年級	4	6,000	陳家銘、曾哲彥

10人開班，30人滿班

課程內容

- 動態暖身：活動關節，為球場上的跑動做好準備。
- 協調訓練：透過腳步與身體協調練習，建立動作控制能力。
- 運球技巧：練習基本運球、移動運球及控球。
- 趣味競賽：結合遊戲與分組挑戰，增加練習樂趣。
- 上籃訓練：循序練習上籃腳步、節奏與出手動作。
- 伸展放鬆：課後緩和與伸展。



指定學校優惠
在校生憑學生證
10% OFF 再9折

北投國中、新民國中、逸仙國小、清江國小、北投國小

排球 Volleyball

適合初次接觸排球，或希望打好基本功的學員。

開課日期：115年11/26、12/3、12/10、12/17

代碼	週期	時段	招生對象	堂數	費用	教練
VB-J	週四	18:00 ~ 20:00	國小-國中	4	6,000	龍躍團隊
VB-J	週四	20:00 ~ 22:00	高中-成人	4	6,000	龍躍團隊

10人開班，18人滿班

課程內容

- 動態暖身與身體協調練習。
- 基本預備姿勢與腳步移動。
- 低手接球與控球練習。
- 高手傳球基本動作。
- 基礎發球與接發球練習。
- 簡易對打、團隊配合與規則認識。
- 課後伸展與放鬆。



指定學校優惠
在校生憑學生證
10% OFF 再9折

北投國中、新民國中、逸仙國小、清江國小、北投國小



羽　球
Badminton

從握拍、揮拍、發球與步法開始，透過動作拆解及反覆練習，逐步掌握擊球節奏與場上移動，讓日常打球更有方向。

週一開課日期：115年11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28
週日開課日期：11/22、11/29、12/6、12/13、12/20
11月班：11/20、11/23、11/27、11/30
12月班：12/18、12/21、12/28

代碼	週期	時段	課程	招生對象	堂數	費用	教練
BD-J	週一	18:00～20:00	兒童羽球	7-12歲	7	7,000	Yo
BD-A	週一	20:00～22:00	成人羽球	7-12歲	7	7,000	Yo
BD-A	11月	18:00～20:00	兒童羽球	13歲以上	4	4,000	皮蛋
BD-J	11月	20:00～22:00	成人羽球	7-12歲	4	4,000	皮蛋
BD-A	12月	18:00～20:00	兒童羽球	7-12歲	3	3,000	皮蛋
BD-J	12月	20:00～22:00	成人羽球	7-12歲	3	3,000	皮蛋
BD-J	週日	9:00～10:00	兒童羽球	7-12歲	5	2,500	KK
BD-A	週日	10:00～11:00	成人羽球	13歲以上	5	2,500	KK
BD-A	週日	11:00～12:00	成人羽球	13歲以上	5	2,500	KK



5人開班，8人滿班

匹克球
Pickleball

從握拍、球感與基本規則開始，透過4堂循序漸進的課程，逐步學習網前控制、發接發球及雙打配合。
將技巧運用於實戰，建立更清楚的比賽觀念。

開課日期：115年11/18、11/25、12/2、12/9

代碼	週期	時段	招生對象	堂數	費用	教練
PK-A	週三	18:00～19:00	16歲以上	4	2,400	晉源/振宇
PK-A	週三	19:00～20:00	16歲以上	4	2,400	晉源/振宇
PK-A	週三	20:00～21:00	16歲以上	4	2,400	晉源/振宇
PK-A	週三	21:00～22:00	16歲以上	4	2,400	晉源/振宇

3人開班，8人滿班



課程內容

・第一堂｜入門
基本握拍、球感練習、腳步訓練、規則講解、丁克技巧及截擊訓練。
・第二堂｜進階技巧
網前控制、底線基礎正反拍及穩定度訓練。
・第三堂｜比賽觀念
發球與接發球、雙打站位及戰術觀念講解。
・第四堂｜實戰演練
雙打戰術運用、雙打實戰、教練同場競技及成果驗收。