

2024.04.01 ——— 2024.06.30

# QUAN SPORT 每日休閒活動表

## Weekly Holistic Activity Schedule

時間 Time	項目 Activity	地點 Place	內容 Content
11:30~12:10 / 15:00~15:40 <b>限定加開場次</b> 週五Fri.~週日Sun. 16:00~16:40	<b>密室逃脫</b> Escape Room	8F	解謎主題為時空的救世者Space Time Savior 考驗腦力極限，挑戰邏輯推理能力，限時內 解開謎題，逃出密室！ · 6人/場，每場次40分鐘。 · 請於活動開始前10分鐘至12樓櫃檯報到。
<b>週六Sat.</b> 15:30~17:30 <b>Soul Barn 靈魂聚落</b> 引導者特別授課	 <b>覓靜處方</b> Silent Prescription	12F	<b>四月 Apr.</b> 正念飲食 Mindful Eating (4/6、4/13) 紅酒瑜珈 Wine Yoga (4/20、4/27) <b>五月 May.</b> 暗的探索 Dark Exploration <b>六月 Jun.</b> 人類圖 Human Design · 15人/場，專案貴賓免費，非專案房客 每人\$200元，週六限定。
<b>週日Sun.~週五Fri.</b> 16:00~16:30	 <b>夜訪女巫鄉</b> BEITOU PARK Tour	北投公園 BEITOU PARK	<b>四月 Apr.</b> 正念伸展 Mindful Stretch <b>五月 May.</b> 自由書寫 Free Writing <b>六月 Jun.</b> 樹洞分享圈 Sharing Circle · 15人/場，活動時間30分鐘。
20:00~20:40	<b>夜訪女巫鄉</b> BEITOU PARK Tour	北投公園 BEITOU PARK	北投Kipatauw為平埔族語，是「女巫」的意思， 一起加入夜訪女巫鄉的探險隊伍。 · 20人/場，請於活動前至1樓大廳集合。
21:00~21:30	<b>單日</b> <b>按摩球肌肉放鬆</b> Odd Day : SMR With Massage Ball <b>雙日</b> <b>滾筒筋膜放鬆</b> Even Day : Myofascial Release With Foam Roller	12F 瑜珈教室	利用按摩球緩解肌肉痠痛，透過自身體重對痠 痛點施加壓力，輕鬆達到放鬆肌肉的效果，亦 可舒緩深層肌肉的痠痛。 使用滾筒搭配簡易動作放鬆肌肉筋膜，舒展筋 膜，可減少肌肉的摩擦，減少肌肉沾黏現象， 也能有效舒緩肌肉疲勞。 · 10人/場，活動時間30分鐘。

### 注意事項

- (1) 請於活動前30分鐘完成預約，額滿為止，分機8111/8508。
- (2) 室內活動開始後5分鐘請勿進入獨立之活動空間，如需候補則依現場服務人員引導為主。
- (3) 運動及戶外活動請著舒適褲裝、運動服裝及運動鞋，以維持活動品質，避免運動傷害。
- (4) 晚間9點肌肉放鬆課程限定16歲以上貴賓參與，其餘請留意活動內容。
- (5) 孕婦請向服務人員洽詢運動注意事項，請自行評估後再報名體驗課程。
- (6) 本飯店將視狀況調整活動內容及辦法，活動當日請依現場公告為主。
- (7) 適用日期：2024年04月01日~2024年06月30日。