

2024.10.01 ——— 2024.12.31

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 限定加開場次 週五Fri.~週日Sun. 16:00~16:40	密室逃脫 Escape Room	8F	解謎主題為「心靈迷宮 Maze of Mind」，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。
16:00~17:00	移動溫泉 Take Home Hot springs	11F 品空間	利用天然白磺泉湯花粉，製作專屬自己的湯花泡澡球，把北投溫泉帶回家。 · 4人/場，每場次15分鐘。 · 貴賓每位100元
20:00~20:40	夜訪女巫鄉 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。
週一Mon.~週五Fri. 21:00~21:30	筋膜與肌肉放鬆 Odd Day : Myofascial Release 好眠伸展 Even Day : Bedtime Yoga	12F 瑜珈教室	利用運動按摩器材舒緩肌肉痠痛，放鬆肌肉筋膜，透過簡易動作搭配自身體重對痠痛點施加力道，輕鬆達到放鬆肌肉的效果。 睡前做伸展使緊繃的神經恢復平靜，放鬆身體，讓一天的最後能安穩舒適的入眠。 · 10人/場，活動時間30分鐘。
週六Sat.~週日Sun. 21:00~22:00	療癒瑜珈 Restorative Yoga	12F 瑜珈教室	透過基礎的肌力訓練釋放緊繃的神經與焦慮的思緒，幫助旅人在忙碌的現代生活裡，找尋身心放鬆的穩定節奏，活動內容適合所有旅人。 · 10人/場，活動時間60分鐘。 · 請於活動前10分鐘至12樓櫃檯報到。

注意事項

- 請於活動前30分鐘完成預約，額滿為止，分機8111/8508。
- 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。
- 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。
- 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。
- 肌肉放鬆與瑜珈課程請著舒適褲裝、運動服裝，請避免穿著牛仔褲、裙子等，以免造成運動傷害。
- 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。
- 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。
- 適用日期：2024年10月01日~2024年12月31日。