

2026.04.01 ——— 2026.06.30

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 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 the 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。 · 加開場16:16~16:40限定週五及週日。 · 請於活動前10分鐘至12樓櫃檯報到，房客免費。
16:00~17:00	森織杯帶DIY Handwoven Rope Cup Strap	11F 品空間	利用繩結編織出專屬的杯帶，簡單又實用，一起實踐環保生活。 · 4人/場(共三場)。 · 16:00、16:10、16:20。 · 官網住房專案每房一份免費，非專案酌收100元活動費。
週六Sat. 16:00~17:30	慢騎時光 Slow Ride Time	北投 不動明王石窟	三大名湯歷經百年流傳，泉水與石窟間著不為人知的故事，騎上單車，一起展開慢騎探險，發現隱藏的溫泉祕境。 · 限定4位，官網住房專案每台免費，非專案酌收300元(含保險)，請於活動前至1樓大廳集合。 · 雨天備案：加開16:00密室逃脫場次。
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	單日 筋膜與肌肉放鬆 Odd Day : Myofascial Release 雙日 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，輕輕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睡。 · 10人/場，客房免費。
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

- 〈1〉週六「慢騎時光」須前1日預約，其餘請於活動前30分鐘完成預約，額滿為止。分機8111/8508。
- 〈2〉室內活動開始5分鐘後請勿進入獨立之活動空間，如需候補則遵循現場服務人員引導。
- 〈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〉週六「慢騎時光」及晚間21:00點課程限定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：2026年4月1日~2026年6月30日。