QUAN SPORT 每日休閒活動表

Weekly Holistic Activity Schedule

2026.11.01 ——— 2026.12.31

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	12F 集合	解謎主題爲「第十年的答案 The Decade's Answer」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16:00~16:40限定週五至週日。 ・請於活動前10分鐘至12樓櫃檯報到，房客免費。
16:00~17:00	**香憶北投** Fragrance Spray DIY	11F 品空間	透過香氣調製專屬空間噴霧，將旅程中的感受化爲可帶回家的氣味紀念 ・官網住房專案每房一份免費，非專案酌收100元活動費。 ・4人/場，每場次20分鐘。
20:00~20:40	**夜訪女巫鄉** BEITOU PARK Tour	北投公園 BEITOU PARK	北投Kipatauw爲平埔族語，是「女巫」的意思一起加入夜訪女巫鄉的探險隊伍。 ・20人/場，請至1F大廳集合。 ・10/24改爲說書人廣播劇場導覽。
週一Mon.~週五Fri. 21:00~21:30	單日 **香氛指引** Odd Day : Aroma Guidance 雙日 **筋膜與肌肉放鬆** Even Day : Myofascial Release	12F 瑜珈教室	引導貴賓以嗅覺感受自身當下的情緒與身心狀態，並透過不同精油香氛的氣味，展開一段與自我對話的療癒時光。 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。 ・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，額滿爲止，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爲主。
・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點香氛指引&筋膜與肌肉放鬆，及療癒瑜珈課程限定16歲以上貴賓參與，其餘請留意活動內容。
・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爲主。
・適用日期：2026年11月1日~2026年12月31日。