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。
限定活動 11/13、11/20 12/11、12/18 21:00~22:00	**缽音時光** Singing Bowl Moments	12F 瑜珈教室	透過頌缽悠揚的聲響，結合每堂不同的樂器，讓細膩的聲音與共鳴陪伴旅人放慢步調、舒緩日常緊繃，在寧靜氛圍中感受片刻的平和與自在。 · 官網專案免費，非專案每人酌收500元活動費。 · 10人/場，每場次60分鐘。
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	<1> 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。 *如遇特殊日期課程改爲缽音時光 <2> 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。