

04.01 — 09.30

QUAN SPORT 每日課程活動表

Weekly Holistic Activity Schedule



星期 時間 Time	MON 星期一 (月)	TUE 星期二 (火)	WED 星期三 (水)	THU 星期四 (木)	FRI 星期五 (金)	SAT 星期六 (土)	SUN 星期日 (日)	活動人數 Maximum Participants
07:00 08:30				秘境探訪I Beitou Adventure 秘境的訪れI				6人 (收費課程\$100/人)
★ Location			熱海岩壁 Rehai Danfeng Mountain					
09:00 10:00	水中有氧 Aqua Gym エアロピクス 09:30-10:00	Thump Boxing ボクシング	水中有氧 Aqua Gym エアロピクス 09:30-10:00	Thump Boxing ボクシング	水中有氧 Aqua Gym エアロピクス 09:30-10:00	Thump Boxing ボクシング	水中有氧 Aqua Gym エアロピクス 09:30-10:00	水中有氧/5人 Thump Boxing/10人
Location	11F QUAN SPORT							
14:00 18:00	密室逃脫 - 神秘地窖 Escape room - Mysterious cellar 密室謎解-神秘的なセラー 場次時間:14:00、15:00、16:00、17:00 (40min/場;最後預約時間為17:00)							10人/場
Location	11F QUAN SPA Room							
15:30 17:00				秘境探訪II Beitou Adventure 秘境的訪れII				6人 (收費課程\$100/人)
★ Location			法鼓山-農禪寺 Nongchan Temple					
20:00 20:45				夜訪北投 Night Walks 夜の訪れ				10人
★ Location			北投鄰近公園 Beitou Nearby Park					
21:00 21:30	紓壓好眠 Gentle Yoga 初心者のヨガ	滾筒筋膜放鬆 Foam Rolling Exercises フォームローラー運動	紓壓好眠 Gentle Yoga 初心者のヨガ	滾筒筋膜放鬆 Foam Rolling Exercises フォームローラー運動	紓壓好眠 Gentle Yoga 初心者のヨガ	滾筒筋膜放鬆 Foam Rolling Exercises フォームローラー運動	紓壓好眠 Gentle Yoga 初心者のヨガ	10人
Location	11F QUAN SPORT							

【注意事項】

- 以上課程皆採預約制，請於活動前一日與禮賓接待櫃檯預約，分機8111/8112。
- 以上課程活動除【夜訪北投】、【水中有氧】、【紓壓好眠】外，其餘限定16歲以上貴賓參與，標示★星號項目為館外活動。
- 【秘境探訪I】為高強度活動，建議評估自身身體狀況。
- 【秘境探訪II-農禪寺】為騎乘YouBike活動，建議騎乘身高為140至190公分，嚴禁穿著暴露、短褲、短裙、無袖裝、拖鞋，若出發當下無適當衣物可替換導致無法前往視同為無故取消不予退費。法會期間不開放參觀，日期依照法鼓山農禪寺公告為主，封館期間將視狀況調整至北投鄰近秘境地點。
- 館外活動請於活動前一日下午19:00前完成報名，並於活動前10分鐘至一樓迎賓大廳集合，如遇天候不佳、季節性替換、步道施工等，將機動性公告替代活動。
- 課程活動請依類別穿著舒適輕鬆服裝、運動鞋，避免穿著牛仔褲、休閒鞋、涼鞋或拖鞋，以免造成運動傷害。
- 本酒店保有隨時調整課程活動內容及辦法，如有未盡事宜將另行公告。