

2021.01.01 — 2021.03.31

QUAN SPORT 休閒活動

Fitness & Recreation Studio

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 ★ Location				秘境探訪 I Beitou Adventure 秘境的訪れ I 熱海岩壁 Rehai Danfeng Mountain				6人 (收費課程\$100/人)
10:00 10:30 Location				舒醒香氛 Morning Yoga 朝のヨガ 11F QUAN SPORT				10人
11:00 17:00 Location				密室逃脫 - 疫制救援 Escape room 密室謎解 場次時間:11:00・14:00・15:00・16:00・17:00 (40min/場;最後預約時間為17:00) 11F QUAN SPA Room				6人/場
16:00 16:50 Location	燃脂核心 Swiss & Zumba ズンバ	Thump Boxing ボクシング	燃脂核心 Swiss & Zumba ズンバ	Thump Boxing ボクシング	燃脂核心 Swiss & Zumba ズンバ	Thump Boxing ボクシング	燃脂核心 Swiss & Zumba ズンバ	8人
15:30 17:00 ★ Location				秘境探訪 II Beitou Adventure 秘境的訪れ II 蛇妖石窟 Mystery Grotto 六日 限定				6人 (收費課程\$200/人)
20:00 20:45 ★ Location				夜訪北投 Night Walks 夜の訪れ 北投鄰近公園 Beitou Nearby Park				10人
21:00-21:30 21:30-22:00 Location	痠痛深層按摩 Rubber Massage Ball マッサージボール運動	滾筒筋膜放鬆 Foam Rolling Exercises フォームローラー運動	痠痛深層按摩 Rubber Massage Ball マッサージボール運動	滾筒筋膜放鬆 Foam Rolling Exercises フォームローラー運動	痠痛深層按摩 Rubber Massage Ball マッサージボール運動	滾筒筋膜放鬆 Foam Rolling Exercises フォームローラー運動	痠痛深層按摩 Rubber Massage Ball マッサージボール運動	10人

【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。
- 課程開始前30分鐘為最後預約時間，課程開始後5分鐘禁止進入教室，如需候補皆須在現場等候，依到場順序提供名額，並非訂位順序。
- 以上課程活動除【舒醒香氛】、【密室逃脫】、【夜訪北投】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】為高強度登山活動，建議評估自身身體狀況。
- 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。