



新課88折優惠



7月 ▶ 8月 雙月期課簡章
109/07/01-109/08/31

06/15-06/21

優惠一 原班續報85折

優惠二 6人團報 ▶ 舊生8折 ▶▶ 新生85折

-團報須同一門課程且限現金付款-

(空瑜、TRX、水瑜、混合肌力、幼兒、空手道僅需5人即享8折優惠)

06/22-06/30

優惠一 新課程享88折 **NEW**

優惠二 兩人9折、四人85折

家教班亦享有**優惠二**之折扣唷

課程堂數一覽表

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	9	8	9	9	9	9	9
停課日期							

* 非墊上課程(飛輪、有氧、舞蹈、TRX
肌力、技擊等)請帶一雙乾淨鞋替換

本場館保留活動最終解釋及變更權利

於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

注 1.需親臨本館櫃台報名,可先以電話詢問是否額滿。
意 2.本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。
事 3.如需退費須備妥發票,如為刷卡繳費請持原信用卡與簽單,上述條件缺一者恕無法完成退費手續
項 (1)退費金額計算方式:
退費金額 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價X已使用堂數)] - 違約金
違約金 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價X已使用堂數)] X 20%
(2)本場館之團體課程,如學員私人請假,無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理,本館不另行通知,補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
(3)其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公佈為主,為保障您的權益,請密切注意通知,本場館保有課程報名之最終解釋,可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練等權利。
(4)如課程未開成,將會於課程開課前三天通知換課或退費;如課程開課成功,將不另行通知。

▲ 以上課程優惠方案不適用於游泳課程

▲ 各項優惠不得合併使用



TRX

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
TRX+HIIT高強度肌力訓練	—	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		14:30-15:25		\$2,250	\$300	Kevin
TRX核心訓練		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Mac NEW
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Mac
TRX肌力與伸展		20:00-20:55		\$2,700	\$350	筱晴
TRX懸吊訓練	—	12:00-12:55	8	\$2,000	\$300	Iris NEW
TRX核心訓練		14:50-15:45		\$2,000	\$300	Mac NEW
TRX曲線雕塑	三	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi NEW
TRX懸吊訓練		11:10-12:05		\$2,250	\$300	Kevin
TRX核心訓練		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Mac NEW
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
TRX美力雕塑		15:00-15:55		\$2,250	\$300	歆欣 NEW
TRX間歇燃脂		16:00-16:55		\$2,250	\$300	歆欣 NEW
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Roger
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Josh
TRX完美體態	五	20:00-20:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX曲線雕塑		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX間歇燃脂		16:00-16:55		\$2,250	\$300	歆欣 NEW
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Kiwi NEW
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$2,250	\$300	Ruby NEW
TRX全身雕塑		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Mac
TRX核心訓練	六	20:00-20:55	9	\$2,700	\$350	Mac NEW
TRX+HIIT曲線雕塑		09:00-09:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX+HIIT曲線雕塑		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		15:00-15:55		\$2,700	\$350	謝大哲 NEW
TRX曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,700	\$350	Kiwi NEW
TRX完美體態		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Kiwi NEW
TRX懸吊訓練	日	11:00-11:55	9	\$2,250	\$300	Iris NEW
TRX肌力訓練		14:00-14:55		\$2,700	\$350	Ruby NEW
TRX肌力訓練		15:00-15:55		\$2,700	\$350	Ruby NEW
TRX曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,700	\$350	Kiwi NEW
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Ruby NEW
TRX肌力訓練		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Ruby NEW



七、八月

有氧課程



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師		
ZUMBA	一	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	Grace		
拳擊有氧		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Yama <small>NEW</small>		
ZUMBA		16:00-16:55		\$1,080	\$150	Poca <small>NEW</small>		
肚皮舞有氧		17:00-17:55		\$1,080	\$150	小穎		
Strong Nation		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Eric		
ZUMBA		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Yolanda		
鼓棒有氧	二	19:00-19:55	8	\$1,350	\$180	Poca <small>NEW</small>		
ZUMBA		09:00-09:55		\$960	\$150	Grace		
拳擊有氧		13:50-14:45		\$960	\$150	Yama <small>NEW</small>		
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$960	\$150	尤雪		
Strong Nation		18:00-18:55		\$1,200	\$180	Eric		
ZUMBA		19:00-19:55		\$1,200	\$180	尤雪		
iPARTY愛派對有氧	三	20:00-20:55	9	\$1,200	\$180	尤雪		
拳擊有氧		21:00-21:55		\$1,200	\$180	Yama <small>NEW</small>		
ZUMBA		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Grace <small>NEW</small>		
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,350	\$180	Eric <small>NEW</small>		
拳擊有氧		四		08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	Yama <small>NEW</small>
派對有氧				09:00-09:55		\$1,080	\$150	Nelly
Strong Nation	10:00-10:55		\$1,080	\$150		Eric		
ZUMBA	11:00-11:55		\$1,080	\$150		Grace		
時尚雕塑有氧	11:00-11:55		\$1,080	\$150		Warren <small>NEW</small>		
ZUMBA	14:50-15:45		\$1,080	\$150		尤雪		
ZUMBA	五	17:00-17:55	9	\$1,080	\$150	Yolanda <small>NEW</small>		
iPARTY愛派對有氧		10:00-10:55		\$1,080	\$150	尤雪		
拳擊有氧		13:00-13:55		\$1,080	\$150	Yama <small>NEW</small>		
ZUMBA		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Yolanda		
燃脂有氧		20:00-20:55		\$1,350	\$180	小宇 <small>NEW</small>		
燃脂有氧		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Eric		
Strong Nation	六	21:00-21:55	9	\$1,350	\$180	Eric		
iPARTY愛派對有氧		15:50-16:45		\$1,350	\$180	尤雪		
派對有氧		18:00-18:55		\$1,350	\$180	Nelly		
iPARTY愛派對有氧		日		09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	將將
燃脂有氧 (基礎班)				10:00-10:55		\$1,080	\$150	將將
早晨輕有氧&肌力訓練				11:00-11:55		\$1,080	\$150	將將
舞動有氧	13:00-13:55		\$1,350	\$180		將將 <small>NEW</small>		
基礎有氧&肌力	14:00-14:55		\$1,350	\$180		將將 <small>NEW</small>		
舞動有氧	18:00-18:55		\$1,350	\$180		將將 <small>NEW</small>		
基礎有氧&肌力	日	19:00-19:55	9	\$1,350	\$180	將將 <small>NEW</small>		
時尚雕塑有氧		19:00-19:55		\$1,350	\$180	Warren <small>NEW</small>		



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

Yoga



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師			
Flow流動瑜珈	一	07:00-07:55	9	\$1,080	\$150	Pink	NEW		
Flow流動瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	Pink	NEW		
修復瑜珈		10:00-10:55		\$1,080	\$150	小廷			
全方位能量瑜珈		13:30-14:25		\$1,080	\$150	靜馨			
修復瑜珈		16:00-16:55		\$1,080	\$150	小廷	NEW		
健康舒活		18:00-18:55		\$1,350	\$180	金華			
健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華			
美容燃脂塑形瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	靜馨			
心流瑜珈	二	08:00-08:55	8	\$960	\$150	巧純			
雕塑瘦身瑜珈		09:00-09:55		\$960	\$150	祥珍			
皮拉提斯		10:00-10:55		\$960	\$150	鑽璋			
瑜珈提斯		10:00-10:55		\$960	\$150	吉鵝			
舒緩瑜珈		11:00-11:55		\$960	\$150	吉鵝			
皮拉提斯		12:20-13:15		\$960	\$150	LuluC.	NEW		
瑜珈提斯		15:50-16:45		\$960	\$150	尤雪			
入門瑜珈		17:30-18:25		\$1,200	\$180	小穎			
健康舒活		19:00-19:55		\$1,200	\$180	金華			
健康舒活		20:00-20:55		\$1,200	\$180	金華			
中階瑜珈		20:00-20:55		\$1,200	\$180	Cindy			
Flow流動瑜珈	三	07:00-07:55	9	\$1,080	\$150	Pink	NEW		
晨光瑜珈		08:00-08:55		\$1,080	\$150	明德			
心流瑜珈		08:00-08:55		\$1,080	\$150	巧純	NEW		
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	明德			
基礎極球瑜珈提斯		09:00-09:55		\$1,080	\$150	Tracy			
修復瑜珈		10:00-10:55		\$1,080	\$150	小廷			
Flow流動瑜珈		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Pink	NEW		
多元化瑜珈		15:00-15:55		\$1,080	\$150	明德			
多元化瑜珈		16:00-16:55		\$1,080	\$150	明德			
瑜珈健康Go		17:30-18:25		\$1,350	\$180	Fanny			
心流瑜珈		19:00-19:55		\$1,350	\$180	巧純			
瑜珈健康Go	20:00-20:55	\$1,350	\$180	Fanny					
精油放鬆瑜珈	21:00-21:55	\$1,350	\$180	筱晴					
晨光瑜珈	四	08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	明德			
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	明德			
芳療瑜珈		13:50-14:45		\$1,080	\$150	靜馨			
瑜珈輪		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Ivy	NEW		
皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,080	\$150	LuluC.	NEW		
Barre		11:00-11:55		\$1,080	\$150	LuluC.	NEW		
修復瑜珈		15:00-15:55		\$1,080	\$150	小廷			
瑜珈提斯		15:50-16:45		\$1,080	\$150	尤雪			
身心靈平衡		18:00-18:55		\$1,350	\$180	威翰	NEW		
雕塑瘦身瑜珈		18:00-18:55		\$1,350	\$180	祥珍			
健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華			
健康舒活	20:00-20:55	\$1,350	\$180	金華					
進階瑜珈	20:30-21:25	\$1,350	\$180	Cindy					
雕塑瘦身瑜珈	五	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	祥珍			
健康舒活		18:00-18:55		\$1,350	\$180	金華			
健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華			
瑜珈健康Go		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Fanny	NEW		
哈達瑜珈	六	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	靜馨			
修復瑜珈		10:00-10:55		\$1,080	\$150	小廷			
美容燃脂塑形瑜珈		13:50-14:45		\$1,350	\$180	靜馨	NEW		
瑜珈提斯		14:00-14:55		\$1,350	\$180	沁怡	NEW		
雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華			
雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	金華	NEW		
美容燃脂塑形瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	靜馨	NEW		
基礎極球瑜珈提斯		20:15-21:10		\$1,350	\$180	Tracy	NEW		
整體美型脊柱瑜珈		21:00-21:55		\$1,350	\$180	靜馨			
基礎瑜珈		日		10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	Janis	
孕婦瑜珈				11:00-11:55		\$1,080	\$150	Janis	NEW
芳療瑜珈	20:00-20:55		\$1,350	\$180		靜馨			
整體美型脊柱瑜珈	21:00-21:55		\$1,350	\$180		靜馨			





課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
入門飛輪	一	13:00-13:50	9	\$1,080	\$150	Kevin	NEW
入門飛輪		15:00-15:50		\$1,080	\$150	謝大哲	NEW
入門飛輪		16:00-16:50		\$1,080	\$150	Ling	NEW
入門飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Ling	NEW
享瘦飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Monkey	
燃脂飛輪	二	10:00-10:50	8	\$960	\$150	LuluC.	NEW
完美體態飛輪		11:00-11:50		\$960	\$150	LuluC.	NEW
基礎飛輪		13:00-13:50		\$960	\$150	Iris	NEW
入門飛輪		15:00-15:50		\$960	\$150	Ling	
完美體態飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$200	Ling	
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$200	Ling	
享瘦飛輪		20:00-20:50		\$1,440	\$200	Monkey	
基礎飛輪		21:00-21:50		\$1,440	\$200	Monkey	
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	9	\$1,080	\$150	Kiwi	
午餐前的燃脂飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Kiwi	
入門飛輪		15:00-15:50		\$1,080	\$150	謝大哲	NEW
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
進階飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
完美曲線飛輪	四	21:00-21:50	9	\$1,620	\$200	Kiwi	
燃脂耐力飛輪		12:20-13:10		\$1,080	\$150	LuluC.	NEW
完美曲線飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
快樂燃脂飛輪	五	19:00-19:50	9	\$1,620	\$200	Kiwi	
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		\$1,080	\$150	Kiwi	
曲線雕塑飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Kiwi	
燃脂飛輪		12:00-12:50		\$1,620	\$200	Sei	NEW
100%完美享瘦飛輪	六	18:00-18:50	9	\$1,620	\$200	Kiwi	
熱血飛輪		07:00-07:50		\$1,080	\$150	Monkey	
熱血飛輪		08:00-08:50		\$1,080	\$150	Monkey	
EZ飛輪		09:00-09:50		\$1,080	\$150	Monkey	
入門飛輪		10:00-10:50		\$1,080	\$150	Kiwi	
EZ飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Monkey	
基礎飛輪		13:00-14:30		\$2,430	\$320	Kiwi	NEW
快樂燃脂飛輪		15:00-15:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
入門飛輪		16:00-16:50		\$1,620	\$200	小折	NEW
入門飛輪	17:00-17:50	\$1,620	\$200	小折	NEW		
基礎飛輪	日	12:00-12:50	9	\$1,620	\$200	Iris	NEW
基礎飛輪		13:00-14:30		\$2,430	\$320	Kiwi	NEW
週末享瘦飛輪		15:00-15:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
基礎訓練飛輪		16:00-16:50		\$1,620	\$200	Kiwi	
低衝擊燃脂飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Monkey	
低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Monkey	
入門飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$200	Monkey	
入門飛輪		21:00-21:50		\$1,620	\$200	Monkey	

空瑜

*「空中瑜珈」

1. 須穿著貼身運動長褲及有袖貼身上衣
2. 高低血壓、孕婦、青光眼(眼壓過高)、心臟病
近期動過脊椎手術者不適合此課程，或需請醫生評估

Aerial Yoga



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎空中瑜珈	一	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	婷婷 NEW
空中瑜珈		11:30-12:25		\$2,700	\$350	筱晴
基礎空中瑜珈	二	19:00-19:55	8	\$3,150	\$400	筱晴
空中瑜珈		11:30-12:25		\$2,400	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		\$2,400	\$350	Ivy
空中瑜珈		14:00-15:30		\$3,600	\$500	Ivy
空中瑜珈		19:00-19:55		\$2,800	\$400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$2,800	\$400	Ivy
空中瑜珈	三	18:30-19:25	9	\$3,150	\$400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$3,150	\$400	筱晴
基礎空中瑜珈	四	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	婷婷 NEW
空中瑜珈		11:00-11:55		\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-14:25		\$4,050	\$500	Ivy
空中瑜珈		17:30-18:25		\$3,150	\$400	Ivy NEW
基礎空中瑜珈	五	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	婷婷 NEW
空中瑜珈		11:30-12:25		\$2,700	\$350	筱晴
空中瑜珈		13:30-14:25		\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		14:30-15:25		\$2,700	\$350	Ivy
空中瑜珈		18:00-18:55		\$3,150	\$400	Tilly
空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Tilly NEW
基礎空中瑜珈	六	20:00-20:55	9	\$3,150	\$400	婷婷
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	婷婷 NEW
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$3,150	\$400	婷婷 NEW
基礎空中瑜珈	日	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	婷婷 NEW
空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	Ivy
空中療癒瑜珈		18:30-19:25		\$3,150	\$400	Kate NEW
空中瑜珈		20:00-20:55		\$3,150	\$400	Kate

水瑜 Aqua Yoga



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
水中修復瑜珈	一	10:45-11:40	9	\$2,700	\$350	Tracy NEW
水中瑜珈	一	09:00-09:55	8	\$2,400	\$350	Ivy
水中修復瑜珈		10:45-11:40		\$2,400	\$350	Tracy NEW
水中修復瑜珈	三	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	Tracy NEW
水中修復瑜珈	五	10:45-11:40	9	\$2,700	\$350	Tracy NEW
水中修復瑜珈	六	17:00-17:55	9	\$3,150	\$400	Tracy NEW



七、八月

舞蹈、
攀岩課程



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
歡樂寶萊塢	一	09:00-10:30	9	\$1,620	\$200	Tracy
兒童熱舞		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Grace <small>NEW</small>
熱門MV熱舞		18:00-18:55		\$1,350	\$180	小穎
Barre 芭蕾雕塑		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Tilly <small>NEW</small>
兒童MV舞蹈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	冠然 <small>NEW</small>
爵士舞	二	09:00-10:30	8	\$1,440	\$200	Tracy
中東肚皮舞		13:30-15:00		\$1,440	\$200	宜君
流行MV舞蹈		18:00-18:55		\$1,200	\$180	邦崙
印度寶萊塢	三	09:30-11:00	9	\$1,620	\$200	宜君
熱舞派對		10:00-10:55		\$1,080	\$150	Grace <small>NEW</small>
中東肚皮舞		14:15-15:40		\$1,620	\$200	宜君
流行MV舞蹈		18:00-18:55		\$1,350	\$180	邦崙 <small>NEW</small>
流行MV舞蹈	四	18:00-18:55	9	\$1,350	\$180	邦崙 <small>NEW</small>
東方肚皮舞		19:10-20:05		\$1,350	\$180	宛瑜
新古典舞	五	09:00-10:30	9	\$1,620	\$200	Tracy
新古典舞		14:00-15:30		\$1,620	\$200	Tracy <small>NEW</small>
兒童爵士舞	六	09:00-10:00	9	\$1,080	\$150	Tracy
新古典舞		18:30-20:00		\$2,025	\$250	Tracy <small>NEW</small>
URBAN DANCE	日	20:00-20:55	9	\$1,350	\$180	Warren <small>NEW</small>

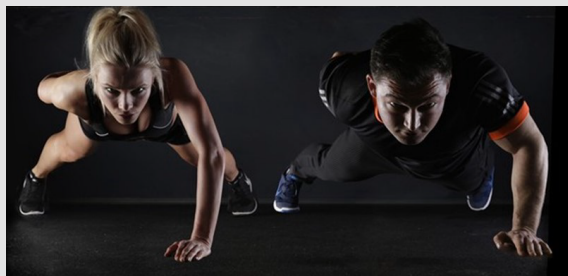


適合年齡：16歲以上
需自備攀岩鞋

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎攀岩	三	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 <small>NEW</small>
基礎攀岩	四	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 <small>NEW</small>
基礎攀岩	六	19:00-20:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 <small>NEW</small>
基礎攀岩	日	10:00-11:00	9	\$4,050	\$500	陳信豪 <small>NEW</small>



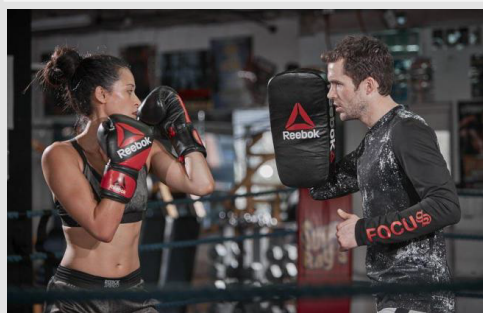
宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center



肌力



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
壺鈴減脂	一	20:10-21:00	9	\$3,150	\$400	Mac NEW
彈力帶基礎訓練	一	11:00-11:55	9	\$1,800	\$250	Zoe
肌力與體能訓練		12:00-12:55		\$1,800	\$250	Zoe NEW
混合肌力	四	19:00-19:55	8	\$2,000	\$300	Kevin
混合肌力		20:00-20:55		\$2,000	\$300	Kevin
混合肌力		21:00-21:55		\$2,000	\$300	Kevin NEW
彈力帶基礎訓練	五	11:00-11:55	9	\$1,800	\$250	Zoe NEW
肌力與體能訓練		12:00-12:55		\$1,800	\$250	Zoe NEW
XCO燃脂肌力雕塑	六	11:00-11:55	9	\$1,800	\$250	沁怡 NEW
XCO燃脂肌力雕塑		13:00-13:55		\$2,250	\$300	沁怡 NEW
彈力帶基礎訓練		19:00-19:55		\$2,250	\$300	Zoe NEW
徒手健身	日	18:00-18:55	9	\$2,250	\$300	Mac NEW



技擊



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
熊氏太極拳氣功導引	一	14:50-16:45	9	\$2,160	\$300	黃俊維
陳氏太極拳	一	08:00-08:55	8	\$960	\$150	陳忠山 NEW
基礎空手道		15:00-16:00		\$2,000	\$300	Tiger NEW
陳氏太極拳	三	13:50-14:45	9	\$1,080	\$150	陳忠山 NEW
陳氏太極拳	四	08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	陳忠山 NEW
基礎空手道		15:00-16:00		\$2,250	\$300	Tiger NEW
修身拳擊		19:00-19:55		\$1,620	\$200	Rachel NEW
陳氏太極拳	五	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	陳忠山 NEW
Thump Boxing		19:00-19:55		\$1,620	\$200	小馬
體適能泰拳	六	15:00-15:55	9	\$1,620	\$200	Rachel NEW
燃脂拳擊		16:00-16:55		\$1,620	\$200	Rachel NEW
拳擊體適能		18:00-18:55		\$1,620	\$200	小馬 NEW



才藝



課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	9	\$1,620	\$200	Sharen

幼兒

- *「迷你網球班」：適合4-6歲
- *「幼兒籃球團體班」：適合3-5歲
- *「兒童綜合體能」：適合7-12歲，探索教育結合體能訓練
- *「幼兒綜合體能」：適合3-6歲，探索教育結合體能訓練



◆
幼兒、桌球課程

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
幼兒體能	二	19:00-19:55	8	\$2,400	\$350	Scott <small>NEW</small>
幼兒籃球團體班	三	11:00-12:00	9	\$2,700	\$350	Kevin <small>NEW</small>
幼幼足球團體班	五	10:30-11:30	9	\$2,700	\$350	鬍子 <small>NEW</small>
幼兒綜合體能		18:00-18:55		\$2,700	\$350	大江 <small>NEW</small>
兒童綜合體能	六	19:00-19:55	9	\$2,250	\$300	大江 <small>NEW</small>
幼兒綜合體能		09:00-09:55		\$2,250	\$300	大江 <small>NEW</small>
兒童綜合體能		10:00-10:55		\$1,800	\$250	大江 <small>NEW</small>
迷你網球		10:30-11:25		\$2,250	\$300	克里斯多福 <small>NEW</small>
迷你網球	日	18:00-18:55	9	\$2,700	\$350	克里斯多福 <small>NEW</small>
迷你網球		08:30-09:25		\$2,250	\$300	克里斯多福 <small>NEW</small>
幼兒綜合體能		09:00-09:55		\$2,250	\$300	大江 <small>NEW</small>
兒童綜合體能		10:00-10:55		\$1,800	\$250	大江 <small>NEW</small>



桌球

適合年齡

「進階班」：小五至國三

「團體班」：小一至小四

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
成人桌球團體班	一	09:00-11:00	9	\$3,240	\$410	正儒 <small>NEW</small>
兒童桌球進階班	三	19:00-20:30	9	\$3,375	\$425	小黑 <small>NEW</small>
成人桌球團體班	四	09:00-11:00	9	\$3,240	\$410	正儒 <small>NEW</small>
兒童桌球團體班	六	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	正儒 <small>NEW</small>

籃球

適合年齡
「團體班」：小一至小六

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童籃球團體班	一	19:00-20:00	9	\$2,250	\$300	Henry <small>NEW</small>
兒童籃球團體班(一~二年級)	三	15:00-16:30	9	\$2,250	\$300	Kevin <small>NEW</small>
兒童籃球團體班(二~四年級)		17:00-19:00		\$2,250	\$300	Kevin <small>NEW</small>
兒童籃球團體班	六	09:30-11:00	9	\$2,250	\$300	七星嶺
兒童籃球團體班		13:30-15:00		\$3,375	\$425	七星嶺 <small>NEW</small>
兒童籃球團體班	日	13:30-15:00	9	\$3,375	\$425	七星嶺 <small>NEW</small>

足球

適合年齡：6-12歲

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童足球團體班	四	16:00-17:00	9	\$2,250	\$300	花生 <small>NEW</small>
兒童足球團體班	六	09:00-12:00	9	\$6,750	\$800	花生 <small>NEW</small>
兒童足球團體班		14:30-16:00		\$3,375	\$425	李雍石 <small>NEW</small>

樂樂棒

適合年齡：6-12歲

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童樂樂棒球	六	15:00-17:00	9	\$4,500	\$550	世軒 <small>NEW</small>
兒童樂樂棒球	日	15:00-17:00	9	\$4,500	\$550	世軒 <small>NEW</small>

羽球

適合年齡
「兒童團體」：小一至小六
「成人團體」：國中以上

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童羽球團體班	一	18:30-20:00	8	\$3,000	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$2,880	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	三	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$3,240	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	五	18:30-20:00	9	\$3,375	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$3,240	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	六	10:00-11:30	9	\$3,375	\$425	世豪 <small>NEW</small>
兒童羽球團體班		14:00-15:30		\$3,375	\$425	育震 <small>NEW</small>
兒童羽球團體班		18:00-20:00		\$4,500	\$550	俊逸 <small>NEW</small>
兒童基礎團體班	日	08:30-09:30	9	\$2,250	\$300	世豪 <small>NEW</small>
兒童羽球團體班		14:00-15:30		\$3,375	\$425	育震 <small>NEW</small>
兒童羽球團體班		18:00-20:00		\$4,500	\$550	俊逸 <small>NEW</small>

游泳

1. 上課期間無法到課需請假，請假每堂補泳池入場一次。
2. 團體課程請假或未到者恕無法補課，缺課憑簽到單學員自行入場練習，請於課期間至課程結束一個月內使用完畢。
3. 團體班費用皆包含教練費、保險費、教材費及一位免費陪同(不下水)。
4. 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天。

優惠一

原班續報享9折優惠

優惠二

學員憑簽到單或購課發票
購買月會員享9折優惠

-幼兒團體班不適用此優惠-

課程對象	星期	時間	堂數	價格	開班人數	滿班人數
幼兒	一、四	09:00-10:00 10:30-11:30	6	\$2,000	3	5
	二、五	16:00-17:00 17:30-18:30				
	六、日	19:00-20:00				
兒童	一、四	17:00-18:00 18:30-19:30	10	\$3,500	3	6
	三、五	20:00-21:00				
兒童	六、日	10:00-11:00 13:00-14:00 15:00-16:00 18:00-19:00	10	\$3,500	3	6
成人	一、四	09:00-10:00 10:30-11:30	10	\$2,500	5	10
	二、五	16:00-17:00 17:30-18:30				
	六、日	19:00-20:00				

游泳 家教班

課名	時間	費用
1對1教練班	堂數 10堂課共10小時 時間 需配合現場時段與教練預約	\$12,000/人
1對1天使班		\$10,000/人
1對2教練班		\$7,000/人
1對3教練班		\$5,000/人
1對4教練班		\$4,000/人

1. 上課期間無法到課請自行與教練安排上課時間
2. 報名費包含教練費、保險費、教材費及一位免費陪同(不下水)
3. 報名「天使班」須出示身心障礙證明文件
4. 報名多人家教班者須自行湊齊人數
5. 報名多人家教班者，須同時段一起上課，不接受分批及分時段上課
6. 報名多人家教班者，若單一學員欲退費，須全班學員一起退費

球類/健身 家教班

課名	堂數	價格	課名	堂數	價格
1對1教練課	5堂	\$5,500	1對2教練課	5堂	\$8,500
	10堂	\$10,000		10堂	\$15,000
	15堂	\$13,500		15堂	\$19,500
	20堂	\$16,000		20堂	\$22,000

每堂課為1小時，需在2個月內上完購買之課程
中心亦提供Inbody身體組成分析檢測：\$200/次

體能訓練 精緻班

課名	星期	時間	堂數	期課價格	老師
基礎重訓	—	18:00-18:55	9	\$3,600	ZOE
壺鈴減脂	—	20:00-20:55	9	\$3,600	MAC <small>NEW</small>
女性基礎肌力	二	19:00-19:55	8	\$3,600	RUBY <small>NEW</small>
基礎壺鈴	三	18:00-18:55	8	\$3,200	JOSH <small>NEW</small>
修身拳擊	四	19:00-19:55	9	\$3,600	RACHEL <small>NEW</small>

*4人開班，8人滿班

體適能促進課程

優惠專區

需繳交課程保證金\$200元

前測及後測均須出席，保證金才會於最後一堂課發回

每堂課20人開班

第一堂課及最後一堂課進行體適能檢測

課名	星期	時間	堂數	期課價格	老師
拳擊有氧	一、四	08:00-09:30	18	\$900	Yama
基礎飛輪	一、四	20:00-21:30	18	\$900	中心師資
舒緩瑜珈	六、日	15:00-16:30	18	\$900	中心師資

此系列課程為體驗推廣性質，
由體育署運動i臺灣計畫經費補助一期
單一年度同一學員僅限參與一次

聯絡方式：(03) 925-4566
地址：宜蘭縣宜蘭市公園路66號



主辦單位：宜蘭縣政府
承辦單位：台灣體適能健康促進協會
協辦單位：宜蘭國民運動中心