

6月單月課程

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	5	5	4	4	4	4	4
停課日期							

5/18(一)-5/31(日)

優惠一 舊生帶新生一起享好康!!

新生 ▶ 享單月課程**5折優惠**

舊生 ▶ 帶一位新生可獲得**2張貴賓券**

▶ 同時帶兩位新生可獲得**4張貴賓券**

▶ 同時帶三位以上新生可獲得**4張貴賓券+運動T-shirt乙件**

優惠二 兩人9折、四人85折

★舊生無須一起報名單月課程即可享優惠

★舊生|凡報名過109-03期(5-6月)課程之民衆 ★新生|未上過中心任一課程之民衆

★上述標準以中心系統為準 ★各項優惠不得合併使用

報課去啦!



Facebook粉絲專頁



Telegram官方帳號



宜運官方網站

* 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。

TRX系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
TRX+HIT高強度肌力訓練	一	10:00-10:55	5	\$1,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		14:30-15:25		\$1,250	\$300	Kevin
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$1,500	\$350	Mac
TRX懸吊訓練	三	11:10-12:05	4	\$1,000	\$300	Kevin
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55		\$1,000	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		18:00-18:55		\$1,200	\$350	Roger
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$1,200	\$350	Josh
TRX完美體態		20:00-20:55		\$1,200	\$350	Kiwi

肌力系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
基礎肌力	一	18:00-18:55	5	\$2,000	\$400	Zoe
XCO燃脂肌力雕塑	二	10:00-10:55	5	\$1,000	\$250	沁怡
彈力帶基礎訓練		11:00-11:55		\$1,000	\$250	Zoe
XCO燃脂肌力雕塑	六	13:00-13:55	4	\$1,000	\$300	沁怡

有氧系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	10:00-10:55	5	\$600	\$150	Grace
ZUMBA		18:00-18:55		\$750	\$180	Yolanda
鼓棒有氧		19:00-19:55		\$750	\$180	Poca
ZUMBA	二	09:00-09:55	5	\$600	\$150	Grace
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$600	\$150	尤雪
ZUMBA		19:00-19:55		\$750	\$180	尤雪
iPARTY愛派對有氧		20:00-20:55		\$750	\$180	尤雪
Strong By Zumba	三	21:00-21:55	4	\$600	\$180	Eric
派對有氧	四	09:00-09:55		\$480	\$150	Grace
Strong By Zumba		10:00-10:55		\$480	\$150	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		\$480	\$150	Grace
ZUMBA	五	14:50-15:45		\$480	\$150	尤雪
iPARTY愛派對有氧		10:00-10:55		\$480	\$150	尤雪
ZUMBA		18:00-18:55		\$600	\$180	Yolanda
燃脂有氧		20:00-20:55		\$600	\$180	Eric
燃脂有氧	六	21:00-21:55		\$600	\$180	Eric
iPARTY愛派對有氧		15:50-16:45		\$600	\$180	尤雪
iPARTY愛派對有氧		日		09:00-09:55	\$480	\$150
燃脂有氧(基礎班)	10:00-10:55			\$480	\$150	將將

技擊系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
修身拳擊	四	19:00-19:55	4	\$720	\$200	Rachel

瑜珈系列

*「筋膜滾滾鬆鬆課」材料費\$2000另計

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
修復瑜珈	一	10:00-10:55	5	\$600	\$150	小廷
瑜珈輪		11:00-11:55		\$750	\$180	Ivy
全方位能量瑜珈		13:30-14:25		\$600	\$150	靜馨
健康舒活		18:00-18:55		\$750	\$180	金華
健康舒活		19:00-19:55		\$750	\$180	金華
皮拉提斯	二	10:00-10:55	5	\$600	\$150	毓璋
瑜珈提斯		10:00-10:55		\$600	\$150	吉鵝
舒緩瑜珈		11:00-11:55		\$600	\$150	吉鵝
瑜珈提斯		11:00-11:55		\$600	\$150	沁怡
入門瑜珈		17:30-18:25		\$750	\$180	小穎
健康舒活	三	18:00-18:55	5	\$750	\$180	金華
健康舒活		19:00-19:55		\$750	\$180	金華
中階瑜珈		20:00-20:55		\$750	\$180	Cindy
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$480	\$150	明穗
核心強化皮拉提斯		09:00-09:55		\$480	\$150	宸璐
基礎極球瑜珈提斯	四	09:00-09:55	4	\$480	\$150	Tracy
脊椎螺旋運動		10:00-10:55		\$480	\$150	宸璐
修復瑜珈		10:00-10:55		\$480	\$150	小廷
多元化瑜珈		15:00-15:55		\$480	\$150	明穗
修復瑜珈		17:30-18:25		\$600	\$180	Fanny
脊椎螺旋運動	五	09:00-09:55	4	\$480	\$150	宸璐
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55		\$480	\$150	宸璐
筋膜滾滾鬆鬆課		11:00-11:55		\$480	\$150	宸璐
修復瑜珈		15:00-15:55		\$480	\$150	小廷
健康舒活		19:00-19:55		\$600	\$180	金華
健康舒活	六	20:00-20:55	4	\$600	\$180	金華
健康舒活		18:00-18:55		\$600	\$180	金華
健康舒活		19:00-19:55		\$600	\$180	金華
修復瑜珈	日	10:00-10:55	4	\$480	\$150	小廷
瑜珈提斯		14:00-14:55		\$600	\$180	沁怡
雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$600	\$180	金華
基礎瑜珈	日	10:00-10:55	4	\$480	\$150	Janis

*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

空瑜系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
空中瑜珈	一	13:00-14:25	5	\$2,250	\$500	Ivy
空中瑜珈	二	11:30-12:25		\$1,500	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		\$1,500	\$350	Ivy
空中瑜珈		19:00-19:55		\$1,750	\$400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,750	\$400	Ivy
空中瑜珈	三	20:00-20:55	4	\$1,400	\$400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55	4	\$1,200	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-14:25		\$1,800	\$500	Ivy
空中瑜珈	五	14:30-15:25		\$1,200	\$350	Ivy
空中瑜珈		18:00-18:55		\$1,400	\$400	Tilly
基礎空中瑜珈	日	20:00-20:55	4	\$1,400	\$400	婷婷
基礎空中瑜珈		09:00-09:55	\$1,200	\$350	婷婷	
空中瑜珈		20:00-20:55	\$1,400	\$400	Kate	

飛輪系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
入門飛輪	二	15:00-15:50	5	\$600	\$150	Ling
完美體態飛輪		18:00-18:50		\$900	\$200	Ling
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$900	\$200	Ling
體態雕塑飛輪	三	18:00-18:50	4	\$720	\$200	Kiwi
進階飛輪		19:00-19:50		\$720	\$200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$720	\$200	Kiwi
完美曲線飛輪	四	18:00-18:50	4	\$720	\$200	Kiwi
曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50		\$480	\$150	Kiwi
100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50		\$720	\$200	Kiwi
入門飛輪	六	10:00-10:50	4	\$480	\$150	Kiwi

舞蹈系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
歡樂寶萊塢	一	09:00-10:30	5	\$900	\$200	Tracy
爵士舞	一	09:00-10:30		\$900	\$200	Tracy
流行MV熱舞	一	18:00-18:55		\$750	\$180	邦威
中東肚皮舞	三	14:15-15:40	4	\$720	\$200	宜君
東方肚皮舞	四	19:10-20:05		\$600	\$180	宛瑜
新古典舞	五	09:00-10:30		\$720	\$200	Tracy
兒童爵士舞	六	09:00-10:00		\$480	\$150	Tracy

才藝系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	4	\$720	\$200	Sharen

羽球系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
兒童羽球團體班	三	18:30-20:00	4	\$1,500	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$1,440	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	五	18:30-20:00		\$1,500	\$425	慈涵

幼兒系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
幼兒綜合體能	六	09:00-09:55	4	\$1,000	\$300	大江
兒童綜合體能		10:00-10:55		\$800	\$250	大江
迷你網球		10:30-11:25		\$1,000	\$300	克里斯多福
幼兒綜合體能	日	09:00-09:55	4	\$1,000	\$300	大江
兒童綜合體能		10:00-10:55		\$800	\$250	大江