

開課表

✿ 4/4兒童節、4/5清明節 正常上課 ✿

彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 瑜珈課程請自備瑜珈墊（若需租借，酌收清潔費20元/次）

未開班學員於第一堂課前可使用相同折扣轉至已開課班級 | 第3堂課前皆可插班報名整期課



類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室	
NEW	肌力	基礎心肺肌力養成班 滿	—	09:00~09:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Grace	韻A
	空瑜	基礎空中瑜珈		09:30~10:25		\$ 2,700	\$ 350	蒂蒂	多C
	舞蹈	流行舞蹈		09:30~10:55		\$ 2,430	\$ 320	宥惠	韻B
	瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 1,620	\$ 210	靜馨	多A
	TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$ 2,700	\$ 350	Kiwi	多B
	有氧	ZUMBA 滿		10:00~10:55		\$ 1,620	\$ 210	Grace	韻A
	瑜珈	基礎瑜珈		11:00~11:55		\$ 1,620	\$ 210	Daisy	韻B
	TRX	TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$ 2,700	\$ 350	Kiwi	多B
	舞蹈	韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$ 2,430	\$ 320	Grace	韻A
	瑜珈	芳香瑜珈提斯		13:30~14:25		\$ 1,620	\$ 210	靜馨	韻B
	空瑜	基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$ 2,700	\$ 350	蒂蒂	多C
	瑜珈	基礎瑜珈		17:30~18:55		\$ 2,835	\$ 365	Sammy	韻A
	肌力	基礎綜合肌力訓練		18:00~18:55		\$ 3,150	\$ 400	卡蘿	多B
	瑜珈	經絡瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,890	\$ 260	Savannah	韻B
	肌力	基礎核心肌力訓練		19:00~19:55		\$ 3,150	\$ 400	卡蘿	多B
	空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$ 3,150	\$ 400	Sunny	多C
	瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	Savannah	韻B
	瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,890	\$ 260	Savannah	韻B
	舞蹈	Jazz Funk 滿		20:00~20:55		\$ 1,890	\$ 260	貝瑪	韻A
		空瑜		基礎空中瑜珈		—	09:00~09:55	9	\$ 2,700
瑜珈		皮拉提斯	09:00~09:55	\$ 1,620	\$ 210		Hanhan		韻B
有氧		ZUMBA	09:00~09:55	\$ 1,620	\$ 210		Grace		韻A
瑜珈		哈達瑜珈	10:00~10:55	\$ 1,620	\$ 210		Daisy		多A
肌力		樂齡肌力訓練 50歲以上	10:00~10:55	\$ 2,700	\$ 350		Aaron		多B
瑜珈		基礎瑜珈輪	10:00~10:55	\$ 2,700	\$ 350		Grace		多C
舞蹈		新古典舞-樂齡班 50歲以上	10:00~11:25	\$ 2,430	\$ 320		宥惠		韻A
瑜珈		頌钵瑜珈	10:30~11:55	\$ 2,430	\$ 320		蘿拉		韻B
肌力		芭蕾雕塑	13:30~14:25	\$ 2,700	\$ 350		毛毛		多B
舞蹈		中東肚皮舞-進階班	13:30~14:55	\$ 2,430	\$ 320		宜君		韻A
瑜珈		入門瑜珈	17:30~18:25	\$ 1,890	\$ 260		小穎		韻A
瑜珈		芳香瑜珈提斯	18:00~18:55	\$ 1,890	\$ 260		靜馨		韻B
TRX		TRX懸吊訓練	18:30~19:25	\$ 3,150	\$ 400		Kiwi		多B
飛輪		燃脂飛輪	19:00~19:50	\$ 1,890	\$ 260		小星		飛輪
舞蹈		舞感養成 滿	19:00~19:55	\$ 1,890	\$ 260		貝瑪		韻B
有氧		ZUMBA	19:00~19:55	\$ 1,890	\$ 260		尤雪		韻A
肌力		UA Training 全方位體能訓練	19:30~20:25	\$ 3,150	\$ 400		Kiwi		多B
有氧		ZUMBA	20:00~20:55	\$ 1,890	\$ 260		尤雪		韻A

期課課程

1. 多元付款
一樓服務台辦理
付現/刷卡/台灣pay

2. 第一堂課前可線上報名
掃描QRcode或至本中心官網
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11502

單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名
電話可詢問名額、恕無法預約
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後
恕不接受報名

開課表

✿ 4/4兒童節、4/5清明節 正常上課 ✿

彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張
非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 瑜珈課程請自備瑜珈墊 (若需租借，酌收清潔費20元/次)
未開班學員於第一堂課前可使用相同折扣轉至已開課班級 | 第3堂課前皆可插班報名整期課

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室
肌力	基礎心肺肌力養成班 滿	三	09:00~09:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Grace	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$ 1,620	\$ 210	Kiwi	飛輪
舞蹈	當代現代舞		10:00~10:55		\$ 1,620	\$ 210	Amber	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 1,620	\$ 210	靜馨	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$ 2,700	\$ 350	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$ 1,620	\$ 210	Viki	韻B
羽球	成人羽球團體班 滿		17:00~19:00		\$ 3,600	\$ 450	奶茶	綜合球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$ 1,890	\$ 260	Kiwi	飛輪
才藝	柔力球成人樂樂班		18:00~18:55		\$ 1,890	\$ 260	Sharen	韻A
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00~18:55		\$ 1,890	\$ 260	Anny	多B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$ 1,890	\$ 260	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈 滿		18:00~18:55		\$ 3,150	\$ 400	潘婷	多C
飛輪	基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$ 1,890	\$ 260	Kiwi	飛輪
NEW 瑜珈	經絡瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	Savannah	多A
瑜珈	基礎瑜珈輪		19:00~19:55		\$ 3,150	\$ 400	Grace	多C
瑜珈	芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	靜馨	韻B
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	Eric	多B
技擊	形意、八極、八卦掌		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	明德	韻A
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$ 1,890	\$ 260	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,890	\$ 260	Eric	多B
瑜珈	肌力瑜珈	20:00~20:55	\$ 1,890	\$ 260	Savannah	多C		
舞蹈	K-POP Dance	20:00~20:55	\$ 1,890	\$ 260	Grace	韻A		
瑜珈	芳香瑜珈提斯	20:10~21:05	\$ 1,890	\$ 260	靜馨	韻B		
有氧	肌力有氧	21:00~21:55	\$ 1,890	\$ 260	Eric	多B		
空瑜	基礎空中環	09:00~09:55	\$ 4,050	\$ 500	魚兒	多C		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	09:00~09:55	\$ 2,700	\$ 350	Kiwi	多B		
瑜珈	皮拉提斯	09:00~09:55	\$ 1,620	\$ 210	Hanhan	韻B		
舞蹈	韓風MV熱舞	09:00~10:25	\$ 2,430	\$ 320	Grace	韻A		
TRX	TRX懸吊訓練	10:00~10:55	\$ 2,700	\$ 350	Kiwi	多B		
肌力	樂齡銀髮肌力 50歲以上 4/2 停課	10:00~10:55	\$ 2,400	\$ 300	Zoe	1F體能		
舞蹈	中國風爵士舞	11:00~11:55	\$ 1,620	\$ 210	毛毛	韻B		
有氧	ZUMBA	11:00~11:55	\$ 1,620	\$ 210	Grace	韻A		
NEW 肌力	肌力與體能訓練	12:00~12:55	\$ 2,700	\$ 350	Ryan	多B		
瑜珈	頌钵瑜珈	14:00~15:25	\$ 2,430	\$ 320	蘿拉	韻A		
羽球	成人羽球團體班	16:00~18:00	\$ 3,600	\$ 450	建靈	綜合球場		
飛輪	曲線雕塑飛輪 滿	18:00~18:50	\$ 1,890	\$ 260	Kiwi	飛輪		
NEW 肌力	肌力與筋膜放鬆	18:00~18:55	\$ 3,150	\$ 400	阿波Pro	多B		

期課課程

1. 多元付款
一樓服務台辦理
付現/刷卡/台灣pay
2. 第一堂課前可線上報名
掃描QRcode或至本中心官網
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊 ▶ 課程報名
期別 ▶ 11502

單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名
電話可詢問名額、恕無法預約
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後
恕不接受報名

開課表

✿ 4/4兒童節、4/5清明節 正常上課 ✿

彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 瑜珈課程請自備瑜珈墊 (若需租借，酌收清潔費20元/次)

未開班學員於第一堂課前可使用相同折扣轉至已開課班級 | 第3堂課前皆可插班報名整期課

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室
瑜珈	芳香瑜珈提斯	四	18:00~18:55	9	\$ 1,890	\$ 260	靜馨	韻B
技擊	養生氣功		18:00~18:55		\$ 1,890	\$ 260	克里夫	韻A
飛輪	燃脂飛輪		19:00~19:50		\$ 1,890	\$ 260	小星	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	靜馨	韻B
TRX	TRX完美體態 滿		19:00~19:55		\$ 3,150	\$ 400	Kiwi	多B
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	金華	多A
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	Savannah	多C
舞蹈	韓國女團MV舞蹈		19:00~19:55		\$ 1,890	\$ 260	淳翊	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		20:00~20:55		\$ 3,150	\$ 400	Vina	多C
有氧	流行有氧		20:00~20:55		\$ 1,890	\$ 260	竹竹	韻B
舞蹈	韓國男團MV舞蹈		20:00~20:55		\$ 1,890	\$ 260	淳翊	韻A
瑜珈	健康舒活		20:00~20:55		\$ 1,890	\$ 260	金華	多A
TRX	TRX完美體態 滿		20:00~20:55		\$ 3,150	\$ 400	Kiwi	多B
飛輪	曲線雕塑飛輪		五		09:00~09:50	8	\$ 1,440	\$ 210
肌力	樂齡肌力訓練 滿 50歲以上	09:00~09:55		\$ 2,400	\$ 350		Aaron	多B
舞蹈	古風小品	10:00~10:55		\$ 1,440	\$ 210		延欣	多B
瑜珈	芳香瑜珈提斯	10:00~10:55		\$ 1,440	\$ 210		靜馨	韻B
NEW 瑜珈	核心瑜珈	10:30~11:55		\$ 2,160	\$ 320		Janis	韻A
瑜珈	皮拉提斯	11:00~11:55		\$ 1,440	\$ 210		Hanhan	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈	13:30~14:25		\$ 2,400	\$ 350		Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈 50歲以上	14:00~15:25		\$ 2,160	\$ 320		Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪	18:00~18:50		\$ 1,680	\$ 260		Kiwi	飛輪
瑜珈	哈達瑜珈	18:00~18:55		\$ 1,680	\$ 260		十二月	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00~19:55		\$ 2,800	\$ 400		Vina	多C
有氧	Strong Nation	19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260		Eric	多B
有氧	ZUMBA	19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260		尤雪	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑 滿	六		09:00~09:55	8		\$ 2,400	\$ 350
飛輪	入門飛輪		10:00~10:50	\$ 1,440		\$ 210	Kiwi	飛輪
肌力	基礎綜合肌力訓練		10:00~10:55	\$ 2,400		\$ 350	卡蘿	多B
舞蹈	K-POP Dance		10:00~10:55	\$ 1,440		\$ 210	淳翊	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:30~11:55	\$ 2,160		\$ 320	靜馨	韻B
舞蹈	Jazz Funk		11:00~11:55	\$ 1,440		\$ 210	貝瑪	多B
羽球	成人羽球團體班 滿		15:00~17:00	\$ 2,800		\$ 450	昱程	綜合球場
兒童	兒童羽球團體班 滿		15:00~17:00	\$ 3,600		\$ 500	小林	綜合球場
有氧	ZUMBA		15:50~16:45	\$ 1,680		\$ 260	尤雪	韻A
兒童	兒童羽球團體班 滿		17:00~19:00	\$ 3,600		\$ 500	小林	綜合球場
瑜珈	芳香瑜珈提斯		19:00~19:55	\$ 1,680		\$ 260	靜馨	韻A

期課課程

1. 多元付款
一樓服務台辦理
付現/刷卡/台灣pay

2. 第一堂課前可線上報名
掃描QRcode或至本中心官網
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11502

單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名
電話可詢問名額、恕無法預約
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後
恕不接受報名

開課表

✿ 4/4兒童節、4/5清明節 正常上課 ✿

彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 瑜珈課程請自備瑜珈墊 (若需租借，酌收清潔費20元/次)

未開班學員於第一堂課前可使用相同折扣轉至已開課班級 | 第3堂課前皆可插班報名整期課

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	六	19:00~19:55	8	\$ 1,680	\$ 260	金華	韻B
兒童	兒童羽球精緻班 滿		19:00~21:00		\$ 4,400	\$ 600	水母	綜合球場
瑜珈	能量瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	Savannah	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	金華	韻B
TRX	懸吊與肌力	日	09:00~09:55	9	\$ 2,700	\$ 350	將將	多B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		09:00~09:55		\$ 1,620	\$ 210	靜馨	韻B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 1,620	\$ 210	靜馨	韻B
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$ 1,620	\$ 210	將將	多B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$ 2,430	\$ 320	Janis	韻A
兒童	兒童羽球團體班 滿 3/29 停課		13:00~15:00		\$ 3,600	\$ 500	Alan	綜合球場
瑜珈	初學者皮拉提斯		13:30~14:25		\$ 1,890	\$ 260	Kiwi	韻B
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$ 3,150	\$ 400	Kiwi	多B
兒童	兒童羽球團體班 滿 3/29 停課		15:00~17:00		\$ 3,600	\$ 500	77	綜合球場
羽球	成人羽球團體班		15:00~17:00		\$ 3,600	\$ 450	小林	綜合球場
飛輪	基礎飛輪輕鬆騎		15:30~16:20		\$ 1,890	\$ 260	Kiwi	飛輪
肌力	全方位親子體能訓練		16:30~17:25		\$ 3,150	\$ 400	Kiwi	多B
羽球	成人羽球團體班		19:00~21:00		\$ 3,600	\$ 450	建靈	綜合球場

 單人價格，親子需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

期課課程

1. 多元付款
一樓服務台辦理
付現/刷卡/台灣pay

2. 第一堂課前可線上報名
掃描QRcode 或至本中心官網
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊 ▶ 課程報名
期別 ▶ 11502

單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名
電話可詢問名額、恕無法預約
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後
恕不接受報名

重訓開課表

✿ 4/4兒童節、4/5清明節 正常上課 ✿

彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 瑜珈課程請自備瑜珈墊 (若需租借，酌收清潔費20元/次)

未開班學員於第一堂課前可使用相同折扣轉至已開課班級 | 第3堂課前皆可插班報名整期課



課程名稱 星期 時間 堂數 期課價格 老師

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	老師	備註	
基礎重訓	一	09:00~09:55	8	\$ 2,800	卡蘿	4/6 停課	
樂齡銀髮重訓 50歲以上		10:00~10:55	9	\$ 3,150	Hao		
全方位重訓		11:00~11:55	8	\$ 2,800	Zoe、卡蘿	4/6 停課	
女性基礎重訓 滿		13:30~14:25		\$ 2,800	Zoe	4/6 停課	
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上		14:30~15:25	\$ 2,800	Zoe	4/6 停課		
基礎重訓 滿		17:00~17:55	\$ 2,800	Zoe、卡蘿	4/6 停課		
基礎重訓 滿		18:00~18:55	\$ 2,800	Zoe	4/6 停課		
綜合健身 滿		19:00~19:55	9	\$ 3,150	孫駿		
基礎重訓		20:00~20:55		\$ 3,150	Aaron		
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上		二	09:00~09:55	9	\$ 3,150	Ruby	
女性基礎重訓	10:00~10:55		\$ 3,150		卡蘿		
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上	13:30~14:25		\$ 3,150		Zoe		
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上	14:30~15:25		\$ 3,150		Zoe		
基礎重訓 滿	17:00~17:55		\$ 3,150		Zoe		
燃脂重訓-進階班 滿	18:00~18:55		\$ 3,150		Zoe		
基礎重訓	19:00~19:55		\$ 3,150		Zoe		
女性基礎重訓 滿	20:00~20:55		\$ 3,150		Zoe		
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上	09:00~09:55		9		\$ 3,150	Ruby	
基礎重訓	10:00~10:55		8		\$ 2,800	Zoe	4/1 停課
女性基礎重訓 滿	11:00~11:55	\$ 2,800		Zoe	4/1 停課		
基礎重訓	13:30~14:25	\$ 2,800		Zoe	4/1 停課		
基礎重訓	14:30~15:25	\$ 2,800		Zoe	4/1 停課		
基礎重訓	15:30~16:25	\$ 2,800		Zoe	4/1 停課		
女性燃脂重訓-進階班 滿	18:00~18:55	\$ 2,800		Zoe	4/1 停課		
基礎重訓-進階班 滿	19:00~19:55	\$ 2,800		Zoe	4/1 停課		
綜合健身	20:00~20:55	9		\$ 3,150	Teddy		
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上	09:00~09:55	8		\$ 2,800	Zoe	4/2 停課	
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上	10:00~10:55	9		\$ 3,150	Ruby		
基礎重訓	11:00~11:55		\$ 3,150	Ruby			
基礎重訓	17:00~17:55		\$ 2,800	卡蘿	4/2 停課		
女性基礎重訓 滿	18:00~18:55		\$ 2,800	卡蘿	4/2 停課		
基礎重訓	19:00~19:55		9	\$ 3,150	Ray		
女性基礎重訓 滿	20:00~20:55		8	\$ 2,800	卡蘿	4/2 停課	
基礎重訓-樂齡班 滿 50歲以上	10:00~10:55		8	\$ 2,800	Aaron		
基礎重訓	11:00~11:55			\$ 2,450	卡蘿	4/3 停課	
基礎重訓	15:00~15:55			\$ 2,450	Zoe、卡蘿	4/3 停課	
基礎重訓	18:00~18:55			\$ 2,450	卡蘿	4/3 停課	
進階重訓-樂齡班 滿 50歲以上	19:00~19:55	\$ 2,450		Ruby	4/3 停課		
基礎重訓	20:00~20:55	8		\$ 2,800	Aaron		
基礎重訓	21:00~21:55	7		\$ 2,450	Hannah	3/27 停課	
基礎重訓 滿	09:00~09:55	7		\$ 2,450	Zoe、卡蘿	4/4 停課	
基礎重訓-進階班 滿	10:00~10:55			\$ 2,450	Zoe	4/4 停課	
基礎重訓-進階班 滿	11:00~11:55			\$ 2,450	Zoe	4/4 停課	
基礎重訓	15:00~15:55		8	\$ 2,800	Ryan		
基礎重訓	09:00~09:55		8	\$ 2,800	Hannah	3/29 停課	
基礎重訓 滿	10:00~10:55		9	\$ 3,150	Hao		
基礎重訓&按摩 滿	11:00~11:55			\$ 3,150	將將		
基礎重訓&按摩 滿	13:00~13:55			\$ 3,150	將將		
曲線雕塑重訓 滿	14:00~14:55			\$ 3,150	Hao&Bao		
基礎重訓	19:00~19:55			\$ 3,150	阿波Pro		

\$
單堂
體驗
3/21前
開放

\$
單堂
體驗
400
元

NEW

期課課程

1. 多元付款
一樓服務台辦理
付現/刷卡/台灣pay

2. 第一堂課前可線上報名
掃描QRcode 或至本中心官網
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11502

單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名
電話可詢問名額、恕無法預約
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後
恕不接受報名