

雙期課

03-04月

開課表

第三堂課前皆可插班



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（兒童節、清明節4/4）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）單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

| 類型 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|-----|---------------------|-------------|-------------|-------|---------|-------|----------|------|
| 肌力 | 基礎心肺肌力養成班 | 一 | 09:00~09:55 | 9 | \$2,250 | \$300 | Grace | 韻A |
| TRX | TRX+HIIT完美曲線雕塑 | | 10:00~10:55 | | \$2,250 | \$300 | Kiwi | 多B |
| 肌力 | 基礎肌力-樂齡班 | | 10:00~10:55 | | \$2,250 | \$300 | Hao | 體能1F |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 10:00~10:55 | | \$1,350 | \$180 | 靜馨 | 韻B |
| 有氧 | ZUMBA | | 10:00~10:55 | | \$1,350 | \$180 | Grace | 韻A |
| TRX | TRX懸吊訓練 | | 11:00~11:55 | | \$2,250 | \$300 | Kiwi | 多B |
| 舞蹈 | 韓風MV熱舞 | | 11:00~12:25 | | \$2,025 | \$275 | Grace | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 13:30~14:25 | | \$1,350 | \$180 | 靜馨 | 韻B |
| 瑜珈 | 瑜珈輪 | | 17:00~17:55 | | \$2,250 | \$300 | Aya | 多C |
| 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 | | \$1,620 | \$210 | Savannah | 韻B |
| 瑜珈 | 多元瑜珈 | | 20:00~20:55 | | \$1,620 | \$210 | Savannah | 韻B |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | | 09:00~09:55 | | \$2,700 | \$350 | Sunny | 多C |
| 有氧 | ZUMBA | | 09:00~09:55 | | \$1,350 | \$180 | Grace | 韻A |
| 舞蹈 | 新古典舞-樂齡班 | 10:00~11:25 | \$2,025 | \$275 | 宥惠 | 韻A | | |
| 舞蹈 | 中東肚皮舞-進階班 | 13:30~14:55 | \$2,025 | \$275 | 宜君 | 韻B | | |
| 瑜珈 | 入門瑜珈 | 17:30~18:25 | \$1,620 | \$210 | 小穎 | 韻A | | |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | 18:00~18:55 | \$1,620 | \$210 | 靜馨 | 韻B | | |
| TRX | 滿 TRX懸吊訓練 | 二 | 18:30~19:25 | 9 | \$2,700 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 飛輪 | 完美體態飛輪 | | 19:00~19:50 | | \$1,620 | \$210 | Ling | 飛輪 |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 19:00~19:55 | | \$1,620 | \$210 | 金華 | 多A |
| 有氧 | ZUMBA | | 19:00~19:55 | | \$1,620 | \$210 | 尤雪 | 韻A |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | | 19:30~20:25 | | \$2,700 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 有氧 | iPARTY愛派對 | | 20:00~20:55 | | \$1,620 | \$210 | 尤雪 | 韻A |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 20:00~20:55 | | \$1,620 | \$210 | 金華 | 多A |
| 肌力 | 滿 基礎心肺肌力養成班 | 三 | 09:00~09:55 | 8 | \$2,000 | \$300 | Grace | 韻A |
| 飛輪 | 基礎訓練飛輪 | | 10:00~10:50 | | \$1,200 | \$180 | Kiwi | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 10:00~10:55 | | \$1,200 | \$180 | 靜馨 | 韻B |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | | 11:00~11:55 | | \$2,000 | \$300 | Kiwi | 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▶11302

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
上課10分鐘後 便不接受報名
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理



雙期課

03-04月

開課表

第三堂課前皆可插班



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（兒童節、清明節4/4）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）單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

| 類型 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|-----|----------------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------|---------|-------|
| 瑜珈 | 墊上核心 | 三 | 11:00~11:55 | 8 | \$1,200 | \$180 | Viki | 韻B |
| TRX | New 基礎TRX懸吊訓練 | | 15:30~16:25 | | \$2,000 | \$300 | Zoe | 多B |
| 空瑜 | 空中瑜珈 | | 17:00~17:55 | | \$2,400 | \$350 | Aya | 多C |
| 羽球 | 滿 成人羽球團體班 | | 17:00~19:00 | | \$3,200 | \$450 | 育震 | 球場 |
| 飛輪 | 滿 體態雕塑飛輪 | | 18:00~18:50 | | \$1,440 | \$210 | Kiwi | 飛輪 |
| 空瑜 | 滿 基礎空中瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$2,800 | \$400 | 潘婷 | 多C |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$1,440 | \$210 | 靜馨 | 韻B |
| 舞蹈 | New 單人國標拉丁舞 | | 18:00~19:25 | | \$2,160 | \$320 | Anny | 多A |
| 才藝 | 柔力球成人樂樂班 | | 18:30~19:25 | | \$1,440 | \$210 | Sharen | 多B |
| 飛輪 | 進階飛輪 | | 19:00~19:50 | | \$1,440 | \$210 | Kiwi | 飛輪 |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$2,800 | \$400 | 潘婷 | 多C |
| 有氧 | Strong Nation | | 19:00~19:55 | | \$1,440 | \$210 | Eric | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$1,440 | \$210 | 靜馨 | 韻B |
| 技擊 | 內家八卦、形意拳 | | 19:30~20:25 | | \$1,440 | \$210 | 明德 | 多B |
| 飛輪 | 快樂燃脂飛輪 | | 20:00~20:50 | | \$1,440 | \$210 | Kiwi | 飛輪 |
| 有氧 | ZUMBA | | 20:00~20:55 | | \$1,440 | \$210 | Eric | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 20:10~21:05 | | \$1,440 | \$210 | 靜馨 | 韻B |
| TRX | TRX完美體態 | | 21:00~21:55 | | \$2,400 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 有氧 | Strong Nation | | 21:00~21:55 | | \$1,440 | \$210 | Eric | 韻A |
| 空瑜 | New 基礎空中環 | | 四 | | 09:00~09:55 | 8 | \$3,600 | \$500 |
| 瑜珈 | 晨光瑜珈 | 09:00~09:55 | | \$1,200 | \$180 | | 明穗 | 韻B |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | 09:00~09:55 | | \$2,000 | \$300 | | Kiwi | 多B |
| 舞蹈 | 韓風MV熱舞 | 09:00~10:25 | | \$1,800 | \$275 | | Grace | 韻A |
| TRX | TRX懸吊訓練 | 10:00~10:55 | | \$2,000 | \$300 | | Kiwi | 多B |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | 10:00~10:55 | | \$2,400 | \$350 | | 魚兒 | 多C |
| 有氧 | ZUMBA | 11:00~11:55 | | \$1,200 | \$180 | | Grace | 韻A |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | 17:00~17:55 | | \$2,400 | \$350 | | Mika | 多C |
| 飛輪 | 曲線雕塑飛輪 | 18:00~18:50 | | \$1,440 | \$210 | | Kiwi | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | 18:00~18:55 | | \$1,440 | \$210 | | 靜馨 | 韻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 ▶ 11302

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



宜蘭國民運動中心
Yilan City Sports Center

上課10分鐘後
便不接受報名

雙期課

03-04月

開課表

第三堂課前皆可插班



彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張（兒童節、清明節4/4）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）單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

| 類型 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|-----|--------------------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------|----------|-------|
| 飛輪 | 基礎飛輪 | 四 | 19:00~19:50 | 8 | \$1,440 | \$210 | Rody | 飛輪 |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 19:00~19:55 | | \$1,440 | \$210 | 金華 | 多A |
| 舞蹈 | Street Jazz | | 19:00~19:55 | | \$1,440 | \$210 | 蛋黃 | 韻A |
| TRX | 滿 TRX完美體態 | | 19:00~19:55 | | \$2,400 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$1,440 | \$210 | 靜馨 | 韻B |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 20:00~20:55 | | \$1,440 | \$210 | 金華 | 多A |
| 瑜珈 | 流動瑜珈 | | 20:00~20:55 | | \$1,440 | \$210 | Savannah | 韻B |
| 舞蹈 | 舞感養成 | | 20:00~20:55 | | \$1,440 | \$210 | 蛋黃 | 韻A |
| TRX | 滿 TRX完美體態 | | 20:00~20:55 | | \$2,400 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 飛輪 | 曲線雕塑飛輪 | | 五 | | 09:00~09:50 | 9 | \$1,350 | \$180 |
| 舞蹈 | New 新古典舞 | 09:00~10:25 | | \$2,025 | \$275 | | 宥惠 | 韻A |
| 技擊 | New Boxercise舒壓拳擊 | 10:00~10:55 | | \$2,250 | \$300 | | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | 10:00~10:55 | | \$1,350 | \$180 | | 靜馨 | 韻B |
| 瑜珈 | 輕流動瑜珈 | 12:00~12:55 | | \$1,350 | \$180 | | Mia | 韻B |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | 13:30~14:25 | | \$2,700 | \$350 | | Ivy | 多C |
| 瑜珈 | New 樂齡瑜珈 | 14:30~15:55 | | \$2,025 | \$275 | | Janis | 韻B |
| 飛輪 | 快樂燃脂飛輪 | 18:00~18:50 | | \$1,620 | \$210 | | Kiwi | 飛輪 |
| 瑜珈 | 瑜珈體療 | 19:00~19:55 | | \$1,620 | \$210 | | 誠意心 | 多A |
| 有氧 | iPARTY愛派對 | 19:00~19:55 | | \$1,620 | \$210 | | 尤雪 | 韻A |
| 有氧 | Strong Nation | 19:00~19:55 | \$1,620 | \$210 | Eric | 多B | | |
| 有氧 | Strong Nation | 20:00~20:55 | \$1,620 | \$210 | Eric | 多B | | |
| 肌力 | 雕塑球 | 六 | 09:00~09:55 | 9 | \$2,250 | \$300 | Yolanda | 韻A |
| TRX | TRX+HIIT完美曲線雕塑 | | 09:00~09:55 | | \$2,250 | \$300 | Kiwi | 多B |
| 飛輪 | 入門飛輪 | | 10:00~10:50 | | \$1,350 | \$180 | Kiwi | 飛輪 |
| 有氧 | ZUMBA | | 10:00~10:55 | | \$1,350 | \$180 | Yolanda | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 10:30~11:55 | | \$2,025 | \$275 | 靜馨 | 韻B |
| 兒童 | 兒童街舞(Jazz) 7-12歲 | | 11:00~11:55 | | \$1,350 | \$180 | Jolin | 韻A |
| 舞蹈 | Street Jazz | | 11:00~11:55 | | \$1,350 | \$180 | 蛋黃 | 多B |
| 兒童 | 兒童羽球團體班 | | 13:00~15:00 | | \$4,050 | \$500 | 泯皓 | 球場 |

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 ▶ 11302

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



宜蘭國民運動中心
Yilan City Sports Center

上課10分鐘後
便不接受報名

雙期課

03-04月

開課表

第三堂課前皆可插班



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（兒童節、清明節4/4）
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）
單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

| 類型 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|-----|-----------------------------|----|-------------|----|---------|-------|-------|----|
| 舞蹈 | 韓風KPOP | 六 | 14:00~14:55 | 9 | \$1,620 | \$210 | 偉翎 | 韻A |
| 兒童 | 兒童羽球團體班 | | 15:00~17:00 | | \$4,050 | \$500 | 泯皓 | 球場 |
| 羽球 | 滿 成人羽球團體班 | | 15:00~17:00 | | \$3,600 | \$450 | 昱程 | 球場 |
| 有氧 | ZUMBA | | 15:50~16:45 | | \$1,620 | \$210 | 尤雪 | 韻A |
| 兒童 | 滿 兒童羽球精緻班 | | 17:00~19:00 | | \$4,400 | \$600 | 泯皓 | 球場 |
| TRX | * 親子TRX | | 18:00~18:55 | | \$2,700 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 雕塑瘦身瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$1,620 | \$210 | 金華 | 韻B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$1,620 | \$210 | 靜馨 | 韻A |
| 瑜珈 | 雕塑瘦身瑜珈 | | 20:00~20:55 | | \$1,620 | \$210 | 金華 | 韻B |
| TRX | 懸吊與肌力 | 日 | 09:00~09:55 | 9 | \$2,250 | \$300 | 將將 | 多B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 09:00~09:55 | | \$1,350 | \$180 | 靜馨 | 韻B |
| 飛輪 | 基礎飛輪 | | 10:00~10:50 | | \$1,350 | \$180 | Rody | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 10:00~10:55 | | \$1,350 | \$180 | 靜馨 | 韻B |
| 有氧 | 燃脂有氧&肌力 | | 10:00~10:55 | | \$1,350 | \$180 | 將將 | 多B |
| 瑜珈 | 哈達瑜珈 | | 10:30~11:55 | | \$2,025 | \$275 | Janis | 韻A |
| 兒童 | 滿 兒童羽球團體班 | | 13:00~15:00 | | \$4,050 | \$500 | 世豪 | 球場 |
| 幼兒 | New 迷你網球 3-6歲 | | 13:10~14:05 | | \$2,700 | \$350 | 克里斯多福 | 多A |
| TRX | TRX曲線雕塑 | | 14:30~15:25 | | \$2,700 | \$350 | Kiwi | 多B |

*親子TRX：價格為單人價格，親子須一起報名，小孩須滿8歲並有運動習慣

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 ▶ 11302

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



宜蘭國民運動中心
Yilan City Sports Center

上課10分鐘後
便不接受報名

重訓

03-04月

重訓課表

第三堂課前皆可插班



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（兒童節、清明節4/4）
 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）
 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

前3週

| 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價 才有開放喔! | 老師 |
|---------------------------|----|-------------|----|---------|---------------|--------|
| 滿 基礎重訓-樂齡班 | 一 | 14:30-15:25 | 9 | \$2,700 | \$350 | Zoe、卡蘿 |
| 基礎重訓 | | 18:00-18:55 | | \$3,150 | \$400 | Zoe |
| 滿 綜合健身 | | 19:00-19:55 | | \$3,150 | \$400 | 孫駿 |
| 滿 進階重訓-樂齡班 | 二 | 09:00-09:55 | 9 | \$2,700 | \$350 | Ruby |
| 女性基礎重訓 | | 10:00-10:55 | | \$2,700 | \$350 | 卡蘿 |
| 基礎重訓-樂齡班 | | 14:30-15:25 | | \$2,700 | \$350 | Zoe |
| 滿 基礎重訓 | | 17:00-17:55 | | \$2,700 | \$350 | Zoe |
| 滿 燃脂重訓-進階班 | | 18:00-18:55 | | \$3,150 | \$400 | Zoe |
| 基礎重訓 | | 19:00-19:55 | | \$3,150 | \$400 | Zoe |
| 女性基礎重訓 | 三 | 20:00-20:55 | 8 | \$3,150 | \$400 | Zoe |
| 女性基礎重訓 | | 13:30-14:25 | | \$2,400 | \$350 | Zoe |
| 基礎重訓 | | 14:30-15:25 | | \$2,400 | \$350 | Zoe |
| 女性燃脂重訓-進階班 | | 18:00-18:55 | | \$2,800 | \$400 | Zoe |
| 基礎重訓-進階班 | | 19:00-19:55 | | \$2,800 | \$400 | Zoe |
| 綜合健身 | | 20:00-20:55 | | \$2,800 | \$400 | Teddy |
| 滿 進階重訓-樂齡班 | 四 | 10:00-10:55 | 8 | \$2,400 | \$350 | Ruby |
| 基礎重訓 | | 14:00-14:55 | | \$2,400 | \$350 | Ray |
| 女性基礎重訓 | | 18:00-18:55 | | \$3,150 | \$400 | 卡蘿 |
| 滿 基礎重訓 | | 19:00-19:55 | | \$3,150 | \$400 | Ray |
| 基礎重訓 | 五 | 14:30-15:25 | 9 | \$2,700 | \$350 | Zoe、卡蘿 |
| 燃脂重訓 <small>4/5停課</small> | | 16:50-17:45 | 8 | \$2,400 | \$350 | Ruby |
| 進階重訓-樂齡班 | | 19:30-20:25 | 9 | \$3,150 | \$400 | Ruby |
| 滿 基礎重訓-進階班 | 六 | 10:00-10:55 | 9 | \$2,700 | \$350 | Zoe |
| 滿 基礎重訓-進階班 | | 11:00-11:55 | | \$2,700 | \$350 | Zoe |
| 進階重訓 | | 20:00-20:55 | | \$3,150 | \$400 | Hao |
| 滿 基礎重訓 | 日 | 10:00-10:55 | 9 | \$2,700 | \$350 | Hao |
| 滿 基礎重訓&按摩 | | 11:00-11:55 | | \$2,700 | \$350 | 將將 |
| 基礎重訓&按摩 | | 14:00-14:55 | | \$3,150 | \$400 | 將將 |
| 基礎重訓 | | 20:00-20:55 | | \$3,150 | \$400 | Hao |

重訓課程

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▶11302

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
便不接受報名