

球類課程

⚠ 球類課程：彈性放假及國定假日，本中心不停課

5月-6月

雙月期課程簡章

I LOVE SUMMER

早鳥優惠

4/12(五) - 4/18(四)

折扣優惠

六人團報 **8折**

原班續報 **85折**

1. 須同時報名及現金繳費
2. 一人代表繳費，此班代可享7折優惠

不限付款方式

晚鳥優惠

4/19(五) - 4/28(日)

兩人 **9折**

四人 **85折**

不限付款方式

1人報多門優惠亦同

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
幼兒籃球團體班 6人開班、15人滿班	NEW 五	18:00-19:00	9	\$2,700	\$350	桐嶼
兒童羽球精緻班 3人開班、4人滿班	六	17:00-19:00	9	\$4,950	\$600	混皓
兒童籃球初階班 6人開班、15人滿班	NEW 四	17:00-19:00	9	\$4,050	\$500	鯊魚
	NEW 六	17:00-19:00	8	\$3,600	\$500	阿波
兒童羽球團體班 6人開班、8人滿班	六	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	子淵
	六	15:00-17:00	9	\$4,050	\$500	子淵
	日	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	Alan
	NEW 日	15:00-17:00	9	\$4,050	\$500	子淵
	NEW 日	17:00-19:00	9	\$4,050	\$500	水母
成人羽球團體班 6人開班、8人滿班	NEW 一	13:00-15:00	8	\$3,200	\$450	建霆
	NEW 二	13:00-15:00	8	\$3,200	\$450	建霆
	三	17:00-19:00	9	\$3,600	\$450	奶茶
	六	15:00-17:00	9	\$3,600	\$450	昱程

6/29停課

球類課程未出席

1. 課程未出席乙次補羽球場地使用卷乙張
2. 當期課程結束後，統一計算並發放
3. 使用卷期限為45天，使用仍需先預約場地
4. 付費時主動出示，不分尖離峰皆可使用
5. 每期每人最多領取1張，缺席達第2次及以上皆不予計算，視同放棄上課權益

幼兒班：3-6歲

兒童班：小一至小六

成人班：國中以上

球類課程皆由本中心提供球具於上課使用，學員亦可自行攜帶個人球具

球類家教課 | 適合想專精訓練、依照個人程度安排課程之學員

1對1	10堂課	單堂體驗	1對2	10堂課	單堂體驗	1對3	10堂課	單堂體驗	1對4	10堂課	單堂體驗
1	10,000元	800元	2	13,500元	1,200元	3	15,000元	1500元	4	16,000元	1600元

球類運動中，運球、接球與擊球等皆屬全身鍛鍊，不但可建立手眼協調、強化基礎動作，更搭配趣味活動、實際對戰等啟發興趣。課程訓練內容皆會根據學生程度調整，初學者、或已有基礎者皆適宜。

課程內容

- 球感&運球訓練
- 攻擊&防守腳步
- 上籃/運球/投籃基本技巧
- 綜合應用訓練
- 進階綜合技巧訓練
- 課程實戰演練
- 肌力及伸展



C級籃球教練證、兒童籃球能量營教練
甲級籃球校隊、體適能指導員初級

籃球課程

課程內容

- 握拍/揮拍技巧訓練
- 腳步移動訓練
- 球感訓練
- 擊球技巧訓練
- 網前小球/平球訓練
- 長球練習
- 綜合技巧訓練



羽球課程

關於團報

- TRX/空瑜/肌力/幼兒課程五人即可團報
- 團報報名成功後，若於開課前異動，未達人數標準則以其他優惠計

注意事項

- 期課課程皆不刷器具
- 各項優惠不得合併使用
- 課程皆為6人開班
- 未開班將於上課前兩日通知
- 使用優惠須親臨櫃台
- 泳池課程及各類家教課不適用上述優惠
- 開課前皆可退費，開課後(含當日)若需退費將酌收20%手續費

期課課程

使用優惠需親臨
1樓服務台報名

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▶11303

單堂課程 (開課後開放)

僅限當天現場 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

提供付現/刷卡/台灣pay

泳池課程：端午連假 6/8 - 6/10 停課

游泳課程

常態班 原班續報 憑簽到單/購課發票 享9折 購買月會會員享9折

幼兒	一、四	09:00-10:00	\$2,160 /6堂課
	二、五	10:00-11:00	
	六、日	13:00-14:00	
	六、日	17:00-18:00	
六、日	20:00-21:00	3人開班 5人滿班	

兒童	一、四	09:00-10:00	\$3,500 /10堂課
	二、五	11:00-12:00	
	六、日	13:00-14:00	
	六、日	17:00-18:00	
六、日	20:00-21:00	4人開班 6人滿班	

成人	一、四	10:00-11:00	\$3,000 /10堂課
	二、五	13:00-14:00	
	六、日	17:00-18:00	
	六、日	18:00-19:00	
六、日	20:00-21:00	5人開班 10人滿班	

泳池清場時間為每日12:00-12:30

家教班		
1對1教練班	1對2教練班	1對3教練班
\$12,000/人	\$7,000/人	\$5,000/人
1對4教練班	1對5教練班	
\$4,000/人	\$3,800/人	

適合想專精動作技巧及針對個人程度安排課程之學員，配合專屬教練更能了解個人學習需求

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

專業師資 中心游泳教練群



B/C級游泳教練證 體育署救生證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗

重訓課程 彈性放假及國定假日日本中心不停課，國定假日6/10(一) 當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張

重訓課程

重訓團體班 同享封面折扣

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
基礎重訓		13:00-13:55	8	\$2,400	\$350	Ray
5/27停課 基礎重訓-樂齡班	一	14:30-15:25	7	\$2,100	\$350	Zoe、卡蘿
5/27停課 基礎重訓		18:00-18:55	7	\$2,450	\$400	Zoe
綜合健身		19:00-19:55	8	\$2,800	\$400	孫駿
6/25停課 進階重訓-樂齡班		09:00-09:55		\$2,100	\$350	Ruby
女性基礎重訓		10:00-10:55		\$2,100	\$350	卡蘿
基礎重訓-樂齡班		13:30-14:25		\$2,100	\$350	Zoe
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$2,100	\$350	Zoe
5/28停課 女性基礎重訓	二	15:30-16:25	7	\$2,100	\$350	卡蘿
基礎重訓		17:00-17:55		\$2,100	\$350	Zoe
燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$2,450	\$400	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		\$2,450	\$400	Zoe
女性基礎重訓		20:00-20:55		\$2,450	\$400	Zoe
女性基礎重訓		13:30-14:25		\$2,700	\$350	Zoe
基礎重訓		14:30-15:25		\$2,700	\$350	Zoe
女性基礎重訓		15:30-16:25		\$2,700	\$350	卡蘿
女性燃脂重訓-進階班	三	18:00-18:55	9	\$3,150	\$400	Zoe
基礎重訓-進階班		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Zoe
綜合健身		20:00-20:55		\$3,150	\$400	Teddy
女性基礎重訓		09:00-09:55		\$2,700	\$350	卡蘿
進階重訓-樂齡班		10:00-10:55		\$2,700	\$350	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		\$2,700	\$350	Ruby
基礎重訓		13:00-13:55		\$2,700	\$350	Ray
基礎重訓		14:00-14:55		\$2,700	\$350	Ray
女性基礎重訓		18:00-18:55		\$3,150	\$400	卡蘿
基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Ray
女性基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	\$400	卡蘿
5/24停課 基礎重訓	五	14:30-15:25	8	\$2,400	\$350	Zoe、卡蘿
燃脂重訓		16:50-17:45		\$2,700	\$350	Ruby
進階重訓-樂齡班		19:30-20:25		\$3,150	\$400	Ruby
5/25停課 基礎重訓-進階班	六	10:00-10:55	8	\$2,400	\$350	Zoe
5/25停課 基礎重訓-進階班		11:00-11:55	8	\$2,400	\$350	Zoe
進階重訓		20:00-20:55		\$3,150	\$400	Hao
基礎重訓		10:00-10:55		\$2,700	\$350	Hao
5/19停課 基礎重訓&按摩	日	11:00-11:55	8	\$2,400	\$350	將將
5/19停課 基礎重訓&按摩		13:00-13:55	8	\$2,800	\$400	將將
基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Hao
基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	\$400	Hao

- 注意事項**
- 開課後前三堂可單堂報名
 - 國定假日不停課，如無法出席則補課程體驗券
 - 未出席乙次補健身房入場券三張，達兩次(含)以上皆不計算，視同放棄上課權益
 - 入場券於課程結束後至二樓健身房領取，票券使用期限為45天

家教班		
1對1教練課	\$12,000/人	\$800/人
1對2教練課	\$7,000/人	\$600/人
1對3教練課	\$5,000/人	\$500/人
1對4教練課	\$4,000/人	\$400/人
1對5教練課	\$3,800/人	\$380/人

單堂課體驗價

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

- 家教班一堂課為一小時。
- 體驗價每人限使用乙次。
- 需配合現場時段與教練預約。
- 續報優惠僅限10堂，其餘堂數價格均以優惠價為主。



專業師資 中心健身教練群



專業健身教練證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗

百元體驗課 \$100/堂

三人開班
限兩堂

體驗日期	課程名稱	時間	期課價格	折後價格	老師
4/19(五)	皮拉提斯	11:00~11:55	\$1,350	\$1,188	Hanhan
	女性基礎肌力	18:00~18:55	\$2,700	\$2,376	卡蘿
	哈達瑜珈	18:00~18:55	\$1,620	\$1,426	十二月
	幼兒籃球團體班 <small>原堂 \$100</small>	18:00~19:00	\$2,700	\$2,376	桐嶼
4/20(六)	肌力與筋膜放鬆	10:00~10:55	\$2,250	\$1,980	YRu
	兒童籃球初階班 <small>原堂 \$200</small>	17:00~19:00	\$3,600	\$3,168	阿波
	基礎空中瑜珈	19:00~19:55	\$3,150	\$2,772	Ashley
4/21(日)	單人國標摩登舞	10:00~11:25	\$2,025	\$1,782	Claire
	兒童單人國標舞	13:00~13:55	\$1,620	\$1,426	Claire
	肌力與筋膜放鬆	13:00~13:55	\$2,700	\$2,376	YRu
	幼兒單人拉丁舞 <small>3-6歲</small>	14:00~14:55	\$2,700	\$2,376	Claire
	兒童羽球團體班 <small>原堂 \$200</small>	15:00~17:00	\$4,050	\$3,564	子淵
	兒童羽球團體班 <small>原堂 \$200</small>	17:00~19:00	\$4,050	\$3,564	廷安
	基礎空中瑜珈	19:00~19:55	\$3,150	\$2,772	Ashley
4/22(一)	成人羽球團體班 <small>原堂 \$200</small>	13:00~15:00	\$3,200	\$2,816	建霆
	基礎空中瑜珈	15:00~15:55	\$2,400	\$2,112	Hanhan
	哈達瑜珈	15:00~15:55	\$1,200	\$1,056	十二月
	幼兒體適能 <small>3-6歲</small>	18:00~18:55	\$2,400	\$2,112	桐嶼
	女性基礎肌力	18:00~18:55	\$2,400	\$2,112	卡蘿
4/23(二)	皮拉提斯	09:00~09:55	\$1,350	\$1,188	Hanhan
	成人羽球團體班 <small>原堂 \$200</small>	13:00~15:00	\$3,200	\$2,816	建霆
	女性基礎肌力	17:00~17:55	\$2,000	\$1,760	卡蘿
	幼兒體適能 <small>3-6歲</small>	17:00~17:55	\$2,000	\$1,760	桐嶼
	瑜珈基礎	19:00~19:55	\$1,440	\$1,267	Swell
	阿斯坦加-入門班	20:00~20:55	\$1,440	\$1,267	Swell
4/24(三)	翹臀養成訓練	09:00~09:55	\$2,250	\$1,980	Ashley
	皮拉提斯	10:00~10:55	\$1,350	\$1,188	Hanhan
	兒童籃球初階班 <small>原堂 \$200</small>	17:00~19:00	\$4,500	\$3,564	呈恩
4/25(四)	滾筒放鬆	18:00~18:55	\$2,700	\$2,376	YRu
	哈達瑜珈	18:00~18:55	\$1,620	\$1,426	十二月
	幼兒體適能 <small>3-6歲</small>	18:00~18:55	\$2,700	\$2,376	桐嶼
	基礎瑜珈	19:00~19:55	\$1,620	\$1,426	Savannah

報名體驗課，上完當日報該課整期享88折

體驗課即日起開放報名至開課前兩天！

1. 體驗課三人開班，開班不另通知，未開班於開課前一晚通知退費或轉班
2. 開課成功未滿班班級，開放當天報名，欲報名者請先來電詢問是否開班
3. 非體驗課學員不得以優惠價格報課，非體驗課當日報名者亦不可享優惠
4. 體驗課完報名整期之88折優惠恕無法與封面、或其他優惠併用
5. 本體驗課之整期課程亦同體驗之週次與時間，詳情請參閱課表

請詳閱上述事項後再報名，報名後恕無法退費



期課 | 彈性放假及國定假日日本中心不停課，國定假日6/10(一)
課程 | 當天學員未到期，可補等值課程體驗券乙張

瑜珈

瑜珈是一種藉由結合呼吸、專注與放鬆練習及各種體式，來達到身心合一的訓練。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
芳香瑜珈提斯	一	10:00~10:55	8	\$1,200	\$180	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		13:30~14:25		\$1,200	\$180	靜馨
哈達瑜珈		15:00~15:55		\$1,200	\$180	十二月
瑜珈基礎		18:00~18:55		\$1,440	\$210	Swell
經絡瑜珈		19:00~19:55		\$1,440	\$210	夢飛
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,440	\$210	Savannah
多元瑜珈		20:00~20:55		\$1,440	\$210	Savannah
皮拉提斯		09:00~09:55		\$1,200	\$180	Hanhan
脈輪瑜珈	二	10:00~11:25	8	\$1,800	\$275	Lynn
瑜珈輪		17:00~17:55		\$2,000	\$300	Aya
入門瑜珈		17:30~18:25		\$1,440	\$210	小穎
芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$1,440	\$210	靜馨
脈輪瑜珈		18:00~18:55		\$1,440	\$210	Lynn
健康舒活		19:00~19:55		\$1,440	\$210	金華
瑜珈基礎		19:00~19:55		\$1,440	\$210	Swell
健康舒活		20:00~20:55		\$1,440	\$210	金華
阿斯坦加-入門班	三	20:00~20:55	9	\$1,440	\$210	Swell
芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,350	\$180	靜馨
墊上核心		11:00~11:55		\$1,350	\$180	Viki
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,620	\$210	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05		\$1,620	\$210	靜馨
晨光瑜珈		09:00~09:55		\$1,350	\$180	明德
修復瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,350	\$180	明德
皮拉提斯	四	10:00~10:55	9	\$1,350	\$180	Hanhan
哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,620	\$210	十二月
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,620	\$210	靜馨
健康舒活		19:00~19:55		\$1,620	\$210	金華
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	Savannah
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	靜馨
健康舒活		20:00~20:55		\$1,620	\$210	金華
流動瑜珈		20:00~20:55		\$1,620	\$210	Savannah
芳香瑜珈提斯	五	10:00~10:55	9	\$1,350	\$180	靜馨
皮拉提斯		11:00~11:55		\$1,350	\$180	Hanhan
皮拉提斯		12:00~12:55		\$1,350	\$180	Hanhan
樂齡瑜珈		14:30~15:55		\$2,025	\$275	Janis
哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,620	\$210	十二月
瑜珈體療		19:00~19:55		\$1,620	\$210	誠意心
皮拉提斯		10:00~10:55		\$1,350	\$180	蛋黃
芳香燃脂塑形瑜珈		10:30~11:55		\$2,025	\$275	靜馨
經絡瑜珈	六	18:00~18:55	9	\$1,620	\$210	夢飛
雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	金華
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$1,620	\$210	金華
能量瑜珈		20:00~20:55		\$1,620	\$210	Savannah
芳香燃脂塑形瑜珈		09:00~09:55		\$1,350	\$180	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$1,350	\$180	靜馨
哈達瑜珈		日		10:30~11:55	9	\$2,025
經絡瑜珈	18:00~18:55		\$1,620	\$210		夢飛
芳香燃脂塑形瑜珈	19:00~19:55		\$1,620	\$210		靜馨

空中瑜珈

運用懸掛的綉布，透過地心引力增加身體的協調感與核心力量的穩定性，改善身體的柔軟度。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎空中瑜珈	一	11:00~11:55	8	\$2,400	\$350	晴晴
基礎空中瑜珈		15:00~15:55		\$2,400	\$350	Hanhan
基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$2,800	\$400	Sunny
基礎空中瑜珈	二	09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	Sunny
基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,400	\$350	晴晴
基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,400	\$350	Mika
基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,700	\$350	晴晴
基礎空中瑜珈		14:00~14:55		\$2,700	\$350	Aya
基礎空中瑜珈		15:00~15:55		\$2,700	\$350	Aya
空中瑜珈	三	17:00~17:55	9	\$2,700	\$350	Aya
基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	潘婷
基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$3,150	\$400	潘婷
基礎空中環	四	09:00~09:55	9	\$4,050	\$500	魚兒
基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	魚兒
基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,700	\$350	晴晴
基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Mika
基礎空中瑜珈	五	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	潘婷
基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	潘婷
基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$2,700	\$350	Ivy
基礎空中瑜珈	六	19:00~19:55	9	\$3,150	\$400	Ashley
基礎空中瑜珈	日	19:00~19:55	9	\$3,150	\$400	Ashley

幼兒

從小培養休閒運動，同時激發潛能與興趣，更有效提升專注力與學習力，以及團體社交能力。

適合3-6歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
迷你網球	一	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	克里斯多福
幼兒體適能		18:00~18:55		\$2,400	\$350	桐嶼
迷你網球	二	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	克里斯多福
幼兒體適能		17:00~17:55		\$2,000	\$300	桐嶼
迷你網球	三	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
迷你網球	四	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
幼兒體適能		18:00~18:55		\$2,700	\$350	桐嶼
迷你網球	五	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
幼兒單人拉丁舞	日	14:00~14:55	9	\$2,700	\$350	Claire

兒童

從小培養休閒運動，同時激發潛能與興趣，更有效提升專注力與學習力，以及團體社交能力。

適合7-12歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童街舞(Jazz)	六	11:00~11:55	9	\$1,350	\$180	Jolin
兒童單人國標舞	日	13:00~13:55	9	\$1,620	\$210	Claire

技擊

是強調攻防與搏擊技巧的運動，著重在身體的協調與腳步的運用，可鍛鍊身心，更可成為防身技能。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
Boxercise舒壓拳擊	二	20:30~21:25	8	\$2,400	\$350	Kiwi
Boxercise舒壓拳擊	三	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
內家八卦、形意拳		19:30~20:25		\$1,620	\$210	明德
Boxercise舒壓拳擊	四	21:00~21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
Boxercise舒壓拳擊	五	10:00~10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi

期課 彈性放假及國定假日日本中心**不停課**，國定假日6/10(一)
課程 當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張

飛輪

飛輪是模仿公路自行車的騎乘設計，模擬上下坡環境，透過重型飛輪在踩踏時產生阻力進行訓練的運動。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
入門飛輪	二	16:30~17:20	8	\$1,200	\$180	小穎
完美體態飛輪		19:00~19:50		\$1,440	\$210	Ling
基礎訓練飛輪	三	10:00~10:50	9	\$1,350	\$180	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi
進階飛輪		19:00~19:50		\$1,620	\$210	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,620	\$210	Kiwi
樂齡肌力養成飛輪 50歲以上		11:00~11:50		\$1,350	\$180	Kiwi
曲線雕塑飛輪	四	18:00~18:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪		19:00~19:50		\$1,620	\$210	Rody
曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	9	\$1,350	\$180	Kiwi
基礎飛輪		11:00~11:50		\$1,350	\$180	Kiwi
快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi
入門飛輪		20:00~20:50		\$1,620	\$210	Rody
入門飛輪		09:00~09:50		\$1,350	\$180	Rody
基礎飛輪	日	10:00~10:50	9	\$1,350	\$180	Rody
親子飛輪 *備註		13:30~14:20		\$1,620	\$210	Kiwi

*備註：為單人價格，親子需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

有氧

多為舞蹈演變而來，主要增強心肺耐力，並讓肌肉有效運用脂肪，以及提升心臟的效率，持續訓練更能達到減重效果。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	10:00~10:55	8	\$1,200	\$180	Grace
Strong Nation		21:00~21:55		\$1,440	\$210	Eric
ZUMBA	二	09:00~09:55	8	\$1,200	\$180	Grace
ZUMBA		19:00~19:55		\$1,440	\$210	尤雪
NEW ZUMBA	三	20:00~20:55	9	\$1,440	\$210	尤雪
Strong Nation		19:00~19:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA	四	20:00~20:55	9	\$1,620	\$210	Eric
Strong Nation		21:00~21:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA	五	11:00~11:55	9	\$1,350	\$180	Grace
ZUMBA		09:00~09:55		\$1,350	\$180	Eric
NEW ZUMBA		19:00~19:55		\$1,620	\$210	尤雪
Strong Nation		19:00~19:55		\$1,620	\$210	Eric
NEW ZUMBA		20:00~20:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA	六	10:00~10:55	9	\$1,350	\$180	Yolanda
ZUMBA		13:00~13:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA		15:50~16:45		\$1,620	\$210	尤雪
燃脂有氧&肌力	日	10:00~10:55	9	\$1,350	\$180	將將
NEW 燃脂有氧&肌力		14:00~14:55		\$1,620	\$210	將將

TRX

全身阻力運動，透過懸吊TRX的輔助，運用自身體重及重力來達到鍛鍊全身各處肌力的運動。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00~10:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$2,000	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練入門班	二	10:00~10:55	8	\$2,000	\$300	Zoe
基礎TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$2,000	\$300	Zoe
NEW TRX全方位訓練		16:00~16:55		\$2,000	\$300	Sabo
TRX懸吊訓練		18:30~19:25		\$2,400	\$350	Kiwi
基礎TRX懸吊訓練		15:30~16:25		\$2,250	\$300	Zoe
TRX完美體態	三	21:00~21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$2,250	\$300	Kiwi
NEW TRX全方位訓練	四	18:00~18:55	9	\$2,700	\$350	Sabo
TRX完美體態		19:00~19:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態		20:00~20:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態	五	11:00~11:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
NEW TRX全方位訓練		15:00~15:55		\$2,250	\$300	Sabo
TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	17:00~17:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55		\$2,250	\$300	Kiwi
NEW TRX全方位訓練	日	18:00~18:55	9	\$2,700	\$350	Sabo
親子TRX *備註		18:00~18:55		\$2,700	\$350	Kiwi
懸吊與肌力	日	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	將將
TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$2,700	\$350	Kiwi

*備註：為單人價格，親子需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

舞蹈

學習舞蹈可以增強身體柔韌性、協調性，並糾正姿勢及消耗熱量，長期訓練則可增強心肺功能、保持自己的肌肉力量。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
韓風MV熱舞	一	11:00~12:25	8	\$1,800	\$275	Grace
新古典舞-樂齡班	二	10:00~11:25	8	\$1,800	\$275	宥惠
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$1,800	\$275	宜君
中東肚皮舞-入門基礎班	三	13:30~14:55	9	\$2,025	\$275	宜君
單人國標拉丁舞		18:00~19:25		\$2,430	\$320	Anny
韓風MV熱舞	四	09:00~10:25	9	\$2,025	\$275	Grace
Street Jazz		19:00~19:55		\$1,620	\$210	蛋黃
舞感養成	五	20:00~20:55	9	\$1,620	\$210	蛋黃
新古典舞		09:00~10:25		\$2,025	\$275	宥惠
Street Jazz	六	11:00~11:55	9	\$1,350	\$180	蛋黃
韓風Kpop		14:00~14:55		\$1,620	\$210	偉翎
NEW 單人國標摩登舞	日	10:00~11:25	9	\$2,025	\$275	Claire

才藝

將球類運動與舞蹈結合，充分展現力與美的課程，除了訓練協調更能培養業餘的才藝興趣。

課程名稱	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	18:30~19:25	9	\$1,620	\$210	Sharen

肌力

以徒手或者健身器材，透過負重與阻力來強化肌力、核心肌群及燃燒脂肪等，長期訓練更會雕塑結實曲線的身材。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎心肺肌力養成班	一	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	Grace
NEW 翹臀養成訓練		10:00~10:55		\$2,000	\$300	Ashley
基礎肌力-樂齡班	二	10:00~10:55	9	\$2,000	\$300	Hao
NEW 女性基礎肌力		18:00~18:55		\$2,400	\$350	卡蘿
NEW 女性基礎肌力		19:00~19:55		\$2,400	\$350	卡蘿
NEW 女性基礎肌力	三	17:00~17:55	8	\$2,000	\$300	卡蘿
UA Training全方位體能訓練		19:30~20:25		\$2,400	\$350	Kiwi
NEW 翹臀養成訓練	四	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Ashley
基礎心肺肌力養成班		09:00~09:55		\$2,250	\$300	Grace
UA Training全方位體能訓練	五	11:00~11:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
NEW 滾筒放鬆		20:00~20:55		\$2,700	\$350	YRu
UA Training全方位體能訓練	六	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
NEW 滾筒放鬆		18:00~18:55		\$2,700	\$350	YRu
NEW 翹臀養成訓練	日	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Ashley
NEW 女性基礎肌力		18:00~18:55		\$2,700	\$350	卡蘿
雕塑球	日	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Yolanda
NEW 肌力與筋膜放鬆		10:00~10:55		\$2,250	\$300	YRu
UA Training全方位體能訓練	日	13:00~13:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
NEW 肌力與筋膜放鬆		13:00~13:55		\$2,700	\$350	YRu

報課前務必詳讀 下列注意事項



- 報名課程欲使用優惠，需親臨本館櫃台報名，亦可來電詢問是否額滿。
- 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。
 退費金額計算方式：
 $退費金額 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂報名之平均單價 \times 已使用堂數)] - 違約金$
 $違約金 = [當期該課程單堂報名之平均單價 \times 未使用堂數] \times 20\%$
- 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。
- 如遇颱風、地震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準規定辦理，本館不另行通知，補課方式公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知，本場館保有課程簽名之最終解釋，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。
- 如課程未開成，最晚將於開課前一天通知換課或退費；如課程開課成功，不另行通知。



掃描QRcode至本中心官網
 點擊「運動課程」▶「課程介紹」
 依照分類查詢想認識的課程吧！



聯絡電話 | 03-925-4566
 營業時間 | 06:00~22:00
 地址 | 宜蘭縣宜蘭市公園路66號

宜蘭國民運動中心 按讚粉專或加入Line社群，最新課程/優惠/活動都通知！



如何報名百元課程

點擊 ▶ 課程報名
 期別 ▶ 百元體驗課

線上報名限線上刷卡
 掃描QRcode 或至本中心官網
 上方網路報名 (yilansports.com.tw)

付現/刷卡/台灣pay
 親臨本中心 1樓
 服務台報名繳費