

07/01

08/31

雙月期課

開課表

第三堂課(含)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
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	滿 基礎心肺肌力養成班	一	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace	韻A
有氧	滿 ZUMBA		10:00~10:55		\$1,620	\$210	Grace	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,620	\$210	靜馨	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	New 進階瑜珈		13:30~14:25		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Savannah	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Sunny	多C
瑜珈	多元瑜珈	20:00~20:55	\$1,890	\$260	Savannah	韻B		
有氧	ZUMBA	二	09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	Grace	韻A
瑜珈	皮拉提斯		09:00~09:55		\$1,620	\$210	Hanhan	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$2,700	\$350	Sunny	多C
舞蹈	新古典舞-樂齡班		10:00~11:25		\$2,430	\$320	宥惠	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$2,430	\$320	宜君	韻B
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
瑜珈	脈輪瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	Lynn	多A
TRX	TRX懸吊訓練		18:30~19:25		\$3,150	\$400	Kiwi	多B
飛輪	完美體態飛輪	19:00~19:50	\$1,890	\$260	Ling	飛輪		
有氧	ZUMBA	19:00~19:55	\$1,890	\$260	尤雪	韻A		
瑜珈	健康舒活	19:00~19:55	\$1,890	\$260	金華	多A		
舞蹈	New 舞感養成	19:00~19:55	\$1,890	\$260	貝瑪	韻B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30~20:25	\$3,150	\$400	Kiwi	多B		
瑜珈	健康舒活	20:00~20:55	\$1,890	\$260	金華	多A		
有氧	ZUMBA	20:00~20:55	\$1,890	\$260	尤雪	韻A		
肌力	滿 基礎心肺肌力養成班	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
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Viki	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
TRX	基礎TRX懸吊訓練		15:30~16:25		\$2,700	\$350	Zoe	多B
空瑜	空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Aya	多C

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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11304

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

07/01

08/31

雙月期課

開課表

第三堂課(含)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
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	
羽球	成人羽球團體班	三	17:00~19:00	9	\$3,600	\$450	奶茶	球場	
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B	
空瑜	基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	勳勳代課	多C	
舞蹈	單人國標拉丁舞		7/3停課	18:00~19:25	8	\$2,520	\$365	Anny	多A
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30~19:25	\$1,890	\$260	Sharen	韻A		
飛輪	進階飛輪		19:00~19:50	\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		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	New 形意、螳螂拳		19:30~20:25	\$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		
瑜珈	New 肌力瑜珈		20:00~20:55	\$1,890	\$260	Savannah	多C		
有氧	ZUMBA		20:00~20:55	\$1,890	\$260	Eric	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05	\$1,890	\$260	靜馨	韻B		
有氧	Strong Nation	21:00~21:55	\$1,890	\$260	Eric	韻A			
TRX	TRX完美體態	21:00~21:55	\$3,150	\$400	Kiwi	多B			
肌力	UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi	多B	
瑜珈	晨光瑜珈		09:00~09:55		\$1,620	\$210	明德	韻B	
空瑜	基礎空中環		09:00~09:55		\$4,050	\$500	魚兒	多C	
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	
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	魚兒	多C	
有氧	ZUMBA		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Grace	韻A	
飛輪	曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B	
肌力	肌力與滾筒放鬆		18:00~18:55		\$3,150	\$400	YRu	多C	
飛輪	基礎飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	Rody	飛輪	
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$1,890	\$260	金華	多A	
TRX	插班 TRX完美體態		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Kiwi	多B	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B	
瑜珈	基礎瑜珈	19:00~19:55	\$1,890	\$260	Savannah	多C			
TRX	TRX完美體態	20:00~20:55	\$3,150	\$400	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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11304

單堂課程

宜蘭國民運動中心
Yilan City Sports Center
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

07/01

08/31

雙月期課

開課表

第三堂課(含)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
非塾上課程，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	健康舒活	四	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	金華	多A
瑜珈	流動瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Savannah	韻B
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
瑜珈 New	皮拉提斯		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Hanhan	韻B
空瑜 滿	基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$2,700	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈		14:30~15:55		\$2,430	\$320	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	十二月	韻B
肌力 New	基礎肌力		18:00~18:55		\$3,150	\$400	卡蘿	多B
有氧	ZUMBA		19:00~19:55		\$1,890	\$260	尤雪	韻A
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Eric	多B
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Eric	多B
肌力	雕塑球		8/17停課		09:00~09:55	8	\$2,400	\$350
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00~10:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA	8/17停課	10:00~10:55	8	\$1,440	\$210	Yolanda	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	六	10:30~11:55	9	\$2,430	\$320	靜馨	韻B
兒童	兒童街舞(Jazz)		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Jolin	韻A
羽球	兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$4,050	\$500	子淵	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		\$1,890	\$260	尤雪	韻A
羽球 滿	兒童羽球精緻班		17:00~19:00		\$4,950	\$600	混皓	球場
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	金華	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	金華	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		09:00~09:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
TRX	懸吊與肌力		09:00~09:55		\$2,400	\$350	將將	多B
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$1,440	\$210	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	日	10:00~10:55	8	\$1,440	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$2,160	\$320	Janis	韻A
舞蹈 New	MV Dance		11:00~11:55		\$1,440	\$210	偉翎	多B
羽球 滿	兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$3,600	\$500	世豪	球場
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$2,800	\$400	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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11304

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

07/01

08/31

雙月期課

重訓開課表

第三堂課(含)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
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

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價	老師		
銀髮樂齡重訓	一	10:00-10:55	9	\$3,150	\$400	Hao		
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$3,150	\$400	Zoe、卡蘿		
基礎重訓		18:00-18:55		\$3,150	\$400	Zoe		
綜合健身		19:00-19:55		\$3,150	\$400	孫駿		
8/27停課 進階重訓-樂齡班	二	09:00-09:55	9	\$2,800	\$400	Ruby		
女性基礎重訓		10:00-10:55		\$3,150	\$400	卡蘿		
基礎重訓-樂齡班 滿		13:30-14:25		\$3,150	\$400	Zoe		
基礎重訓-樂齡班 滿		14:30-15:25		\$3,150	\$400	Zoe		
基礎重訓		17:00-17:55		\$3,150	\$400	Zoe		
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 滿		20:00-20:55		\$3,150	\$400	Zoe		
女性基礎重訓 滿		三		10:00-10:55	9	\$3,150	\$400	卡蘿
女性基礎重訓 滿				13:30-14:25		\$3,150	\$400	Zoe
基礎重訓	14:30-15:25		\$3,150	\$400		Zoe		
女性燃脂重訓-進階班	18:00-18:55		\$3,150	\$400		Zoe		
基礎重訓-進階班 滿	19:00-19:55		\$3,150	\$400		Zoe		
綜合健身 滿	20:00-20:55		\$3,150	\$400		Teddy		
進階重訓-樂齡班	四	10:00-10:55	9	\$3,150	\$400	Ruby		
基礎重訓 滿		11:00-11:55		\$3,150	\$400	Ruby		
女性基礎重訓 滿		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		
基礎重訓	五	14:30-15:25	9	\$3,150	\$400	Zoe、卡蘿		
8/16停課 進階重訓-樂齡班		19:00-19:55		\$2,800	\$400	Ruby		
7/6、8/17停課 基礎重訓-進階班 滿	六	10:00-10:55	7	\$2,450	\$400	Zoe		
8/17停課 基礎重訓-進階班 滿		11:00-11:55		\$2,800	\$400	Zoe		
基礎重訓	日	10:00-10:55	8	\$2,800	\$400	Hao		
8/25停課 基礎重訓&按摩 滿		11:00-11:55		\$2,450	\$400	將將		
8/25停課 基礎重訓&按摩		13:00-13:55		\$2,450	\$400	將將		
基礎重訓		19:00-19:55		\$2,800	\$400	Hao		
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,800	\$400	Hao		

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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11304

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