

# 雙月期課課表

2024  
09-10  
09.01 — 10.31

8.13 早鳥優惠  
8.19

8折  
六人團報

須同時報名及現金繳費  
一人代表繳費此班代可享7折優惠

85折  
原班續報

不限付款方式

8.20 晚鳥優惠  
8.29

9折 85折  
兩人折扣 四人折扣

不限同門課程與付款方式  
須同時報名繳費  
單人報多門優惠亦同

## 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

- 期課課程皆不刷載具
- 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

使用優惠須親臨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▶11305

## 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

# 球類課程

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童籃球初階班 <small>6人開班、15人滿班</small>	NEW 六	17:00-19:00	8	\$3,600	\$500	阿波
	NEW 日	15:00-17:00	9	\$4,050	\$500	鯊魚
兒童羽球精緻班 <small>3人開班、4人滿班</small>	六	17:00-19:00	8	\$4,400	\$600	混皓
兒童羽球團體班 <small>6人開班、8人滿班</small>	六	15:00-17:00	8	\$3,600	\$500	子淵
	日	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	Alan
	NEW 日	15:00-17:00	9	\$4,050	\$500	77
成人羽球團體班 <small>6人開班、8人滿班</small>	NEW 一	13:00-15:00	9	\$3,600	\$450	建霆
	NEW 二	13:00-15:00	9	\$3,600	\$450	建霆
	三	17:00-19:00	9	\$3,600	\$450	奶茶
	六	15:00-17:00	8	\$3,200	\$450	昱程

### 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	12,000元	800元	2	14,000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。

## 籃球課程

### 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



阿波教練



阿男教練



鯊魚教練

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

## 羽球課程

### 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



Alan教練



奶茶教練



水母教練



建霆教練



昱程教練



子淵教練



77教練

游泳課程：中秋節 09/17(二)停課  
國慶日 10/10(四)停課

# 游泳課程

常態班

原班續報  
享9折

憑簽到單/購課發票  
購買月會享員享9折

幼兒

一、四 08:00-09:00  
10:00-11:00  
二、五 16:00-17:00  
六、日 17:00-18:00  
19:00-20:00

\$2,160  
/6堂課

3人開班  
5人滿班

兒童

一、四 09:00-10:00  
11:00-12:00  
二、五 13:00-14:00  
六、日 18:00-19:00  
20:00-21:00

\$3,500  
/10堂課

4人開班  
6人滿班

成人

一、四 09:00-10:00  
11:00-12:00  
二、五 15:00-16:00  
六、日 18:00-19:00  
20:00-21:00

\$3,000  
/10堂課

5人開班  
10人滿班

泳池清場時間為每日 12:00-12:30  
(泳池12:00清場；泳池更衣室12:20清場)

家教班

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

請假規範

- 課程期間請假、未到者、生理假，恕無法補課，請假每堂課補泳池入場一次
- 學員缺課憑簽到單自行入場練習，使用期限為課程結束後一個月內
- 補入場限學員本人使用，權利無法轉讓，補入場仍保留課程陪同

注意事項

- 游泳課程報名手續須臨櫃填寫資料與付款，恕不接受電話與網路報名
- 常態班由中心指派授課教練，續報班級原則上不作更換；家教班可由學員指定教練，若無特別指定，則由中心安排
- 班級開課後不接受學員插班
- 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天；開課日當天起恕不接受報名
- 課程費用含入場費、教材費、保險費及一位免費陪同家長
- 課程陪同者須年滿12歲以上，且免費陪同不包含下水游泳，如需下水則補差額\$50；成人班不含課程陪同入場
- 當次課程陪同使用限同一人，權利無法轉讓
- 詳細退費事項，請洽泳池櫃檯《游泳課程規範須知》

家教班

- 報名家教班須自行湊齊學員人數
- 家教班之上課時間由學員自行與教練協調，因中心教學水道有限，建議與教練提早預約，避免因水道滿載或中心活動而喪失上課權益
- 家教班須同時段一起上課，不接受學員分批或拆分時段上課，請假以補入場計算，恕不提供補課
- 家教班因課程時段可自行調整，恕不接受退費

## 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
樂齡銀髮重訓		10:00-10:55	9	\$3,150		Hao
基礎重訓-樂齡班	一	13:30-14:25		\$2,800	\$400	Zoe、卡蘿
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25	8	\$2,800		Zoe、卡蘿
基礎重訓		18:00-18:55		\$2,800		Zoe
綜合健身		19:00-19:55	9	\$3,150		孫駿
進階重訓-樂齡班	二	09:00-09:55		\$2,800	\$400	Ruby
女性基礎重訓		10:00-10:55		\$2,800		卡蘿
基礎重訓-樂齡班		13:30-14:25		\$2,800		Zoe
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$2,800		Zoe
女性基礎重訓		15:30-16:25	8	\$2,800		卡蘿
基礎重訓		17:00-17:55		\$2,800		Zoe
燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$2,800		Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		\$2,800		Zoe
女性基礎重訓		20:00-20:55		\$2,800		Zoe
女性基礎重訓	三	10:00-10:55		\$2,800	\$400	卡蘿
女性基礎重訓		11:00-11:55		\$2,800		Zoe、卡蘿
女性基礎重訓		13:30-14:25		\$2,800		Zoe
基礎重訓		14:30-15:25	8	\$2,800		Zoe
女性基礎重訓		15:30-16:25		\$2,800		卡蘿
女性燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$2,800		Zoe
基礎重訓-進階班		19:00-19:55		\$2,800		Zoe
綜合健身		20:00-20:55	9	\$3,150		Teddy
進階重訓-樂齡班	四	10:00-10:55		\$2,800	\$400	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55	8	\$2,800		Ruby
基礎重訓		13:00-13:55	9	\$3,150		Ray
基礎重訓		14:00-14:55		\$3,150		Ray
女性基礎重訓		18:00-18:55	8	\$2,800		卡蘿
基礎重訓		19:00-19:55	9	\$3,150		Ray
女性基礎重訓		20:00-20:55	8	\$2,800		卡蘿
基礎重訓	五	10:00-10:55		\$2,800	\$400	卡蘿
基礎重訓		11:00-11:55	8	\$2,800		Zoe、卡蘿
基礎重訓		14:30-15:25		\$2,800		Zoe、卡蘿
進階重訓-樂齡班		18:30-19:25	7	\$2,450		Ruby
基礎重訓	六	09:00-09:55		\$2,100	\$400	卡蘿
基礎重訓-進階班		10:00-10:55	6	\$2,100		Zoe
基礎重訓-進階班		11:00-11:55		\$2,100		Zoe
基礎重訓	日	10:00-10:55		\$3,150	\$400	Hao
基礎重訓&按摩		11:00-11:55		\$3,150		將將
基礎重訓&按摩		13:00-13:55	9	\$3,150		將將
基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150		Hao
基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150		Hao

# 重訓課程

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

單堂課體驗價

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

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。

10堂9折 30堂85折

專業師資 中心游泳教練群



專業師資 中心健身教練群



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 專業健身教練證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗

**NEW 全新課程登場!**

**活動期間 08.20 → 08.26**

**百元體驗課 \$100/堂** 每人限報兩堂

日期	課程名稱	時間	期課價格	折後價格	老師
8/20(二)	瑜珈輪	10:00-10:55	\$2,700	\$2,376	Sunny
	TRX懸吊訓練入門班	10:00-10:55	\$2,700	\$2,376	Zoe
	基礎TRX懸吊訓練	11:00-11:55	\$2,700	\$2,376	Zoe
	TRX全方位訓練	16:00-16:55	\$2,700	\$2,376	Sabo
	Jazz Dance	20:00-20:55	\$1,890	\$1,663	貝瑪
	Animal Flow 動物流	20:30-21:25	\$3,150	\$2,772	Kiwi
8/21(三)	基礎空中瑜珈	11:00-11:55	\$2,700	\$2,376	晴晴
	女性基礎重訓	11:00-11:55	\$2,800	\$2,464	Zoe、卡蘿
	女性基礎重訓	15:30-16:25	\$2,800	\$2,464	卡蘿
	兒童空中瑜珈	16:00-16:55	\$2,700	\$2,376	Mika
8/22(四)	幼兒體適能	18:00-18:55	\$2,700	\$2,376	桐嶼
	基礎瑜珈	18:00-18:55	\$1,890	\$1,663	十二月
	低空療癒修復	18:00-18:55	\$3,150	\$2,772	Mika
8/23(五)	Animal Flow 動物流	10:00-10:55	\$2,400	\$2,112	Kiwi
	基礎空中瑜珈	10:00-10:55	\$2,400	\$2,112	駒駒
	基礎重訓	10:00-10:55	\$2,800	\$2,464	卡蘿
	TRX全方位訓練	15:00-15:55	\$2,400	\$2,112	Sabo
	脊椎與關節修復、代償預防	19:00-19:55	\$1,680	\$1,478	誠意心
8/24(六)	基礎重訓	09:00-09:55	\$2,100	\$1,848	卡蘿
	肌力體能	10:00-10:55	\$2,400	\$2,112	YRu
	兒童Hip-Pop	10:00-10:55	\$1,440	\$1,267	貝瑪
	<b>單堂\$200</b> 兒童籃球初階班	17:00-19:00	\$3,600	\$3,168	阿波
8/25(日)	肌力體能	13:00-13:55	\$3,150	\$2,772	YRu
	<b>單堂\$200</b> 兒童羽球團體班	15:00-17:00	\$4,050	\$3,564	77
	<b>單堂\$200</b> 兒童籃球初階班	15:00-17:00	\$4,050	\$3,564	鯊魚
8/26(一)	基礎空中瑜珈	10:00-10:55	\$2,700	\$2,376	駒駒
	基礎空中瑜珈	11:00-11:55	\$2,700	\$2,376	晴晴
	<b>單堂\$200</b> 成人羽球團體班	13:00-15:00	\$3,600	\$3,168	建霆
	開籠伸展	15:00-15:55	\$1,620	\$1,426	十二月
	幼兒體適能	18:00-18:55	\$2,700	\$2,376	桐嶼
	經絡瑜珈	19:00-19:55	\$1,890	\$1,663	夢飛

**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. 即日起開始報名至開課前兩天，每堂課100元/人，一人限報2堂
2. 體驗課三人開班，成班後不退費，開班不另通知，若未開班，最晚於開課前一晚通知退費或轉班
3. 開課成功且未滿班之班級，開放當天報名，欲報名者請來電詢問是否開班
4. 上完體驗課當日報該整期課程享88折優惠
5. 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
6. 以上優惠無法合併其他優惠使用

請詳閱上述事項後再報名，報名後恕無法退費

**期課課程** 彈性放假及國定假日日本中心不停課，國定假日9/17(二)、10/10(四) 當天學員未到期者，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	老師		
芳香瑜珈提斯	—	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	靜馨		
進階瑜珈		13:30~14:25		\$1,620	\$210	靜馨		
<b>NEW</b> 開籠伸展		15:00~15:55		\$1,620	\$210	十二月		
<b>NEW</b> 瑜珈輪		18:00~18:55		\$3,150	\$400	Sunny		
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Savannah		
<b>NEW</b> 經絡瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	夢飛		
<b>NEW</b> 多元瑜珈	—	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	Savannah		
皮拉提斯		09:00~09:55		\$1,620	\$210	Hanhan		
<b>NEW</b> 瑜珈輪		10:00~10:55		\$2,700	\$350	Sunny		
<b>NEW</b> 瑜珈輪		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Aya		
入門瑜珈		17:30~18:25		\$1,890	\$260	小穎		
脈輪瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	Lynn		
芳香瑜珈提斯	—	18:00~18:55	9	\$1,890	\$260	靜馨		
健康舒活		19:00~19:55		\$1,890	\$260	金華		
健康舒活		20:00~20:55		\$1,890	\$260	金華		
基礎瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Savannah		
芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,620	\$210	靜馨		
墊上核心		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Viki		
芳香燃脂塑形瑜珈	—	18:00~18:55	9	\$1,890	\$260	靜馨		
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨		
<b>NEW</b> 肌力瑜珈 <b>9/18停課</b>		20:00~20:55		\$1,680	\$260	Savannah		
芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05		\$1,890	\$260	靜馨		
晨光瑜珈		09:00~09:55		\$1,620	\$210	明德		
修復瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,620	\$210	明德		
芳香燃脂塑形瑜珈	—	13:30~14:25	9	\$1,620	\$210	靜馨		
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨		
<b>NEW</b> 基礎瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	十二月		
健康舒活		19:00~19:55		\$1,890	\$260	金華		
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨		
基礎瑜珈 <b>9/19停課</b>		19:00~19:55		\$1,680	\$260	Savannah		
健康舒活	—	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	金華		
流動瑜珈 <b>9/19停課</b>		20:00~20:55		\$1,680	\$260	Savannah		
芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,440	\$210	靜馨		
<b>NEW</b> 皮拉提斯		11:00~11:55		\$1,440	\$210	Hanhan		
皮拉提斯		12:00~12:55		\$1,440	\$210	Hanhan		
樂齡瑜珈		14:30~15:55		\$2,160	\$320	Janis		
哈達瑜珈	—	18:00~18:55	8	\$1,680	\$260	十二月		
脊椎與關節修復、代償預防		19:00~19:55		\$1,680	\$260	誠意心		
芳香燃脂塑形瑜珈		10:30~11:55		\$2,160	\$320	靜馨		
<b>NEW</b> 經絡瑜珈		18:00~18:55		\$1,680	\$260	夢飛		
雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	金華		
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	靜馨		
雕塑瘦身瑜珈	—	20:00~20:55	8	\$1,680	\$260	金華		
能量瑜珈		20:00~20:55		\$1,680	\$260	Savannah		
芳香燃脂塑形瑜珈		09:00~09:55		\$1,620	\$210	靜馨		
芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$1,620	\$210	靜馨		
哈達瑜珈		—		10:30~11:55	9	\$2,430	\$320	Janis
<b>NEW</b> 經絡瑜珈				18:00~18:55		\$1,890	\$260	夢飛
芳香燃脂塑形瑜珈	—	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	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	老師
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈	—	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	駒駒
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,700	\$350	晴晴
基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Sunny
基礎空中瑜珈	—	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Sunny
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,700	\$350	晴晴
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Mika
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈	—	11:00~11:55	9	\$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		17:00~17:55		\$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	—	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
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,700	\$350	晴晴
<b>NEW</b> 低空療癒修復	—	18:00~18:55	9	\$3,150	\$400	Mika
基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$2,400	\$350	潘婷
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈	—	10:00~10:55	8	\$2,400	\$350	駒駒
基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$2,400	\$350	Ivy

**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	老師
Boxercise舒壓拳擊	—	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
<b>NEW</b> 形意、螳螂拳		19:30~20:25		\$1,890	\$260	明德
Boxercise舒壓拳擊		21:00~21:55		\$3,150	\$400	Kiwi

活動期間 8/06-8/27

現場只要分享貼文即可拿風箏繪畫  
繪畫完成即可拿 **幼兒** 課程 \$200 折價券

**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	老師
<b>NEW</b> 迷你網球	—	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
<b>NEW</b> 幼兒體適能		18:00~18:55		\$2,700	\$350	桐嶼
<b>NEW</b> 迷你網球	—	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
<b>NEW</b> 幼兒體適能		17:00~17:55		\$2,250	\$300	桐嶼
<b>NEW</b> 迷你網球	—	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
<b>NEW</b> 迷你網球		09:00~09:55		\$2,250	\$300	克里斯多福
<b>NEW</b> 幼兒體適能	—	18:00~18:55	9	\$2,700	\$350	桐嶼
<b>NEW</b> 迷你網球		09:00~09:55		\$2,000	\$300	克里斯多福

**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	老師
<b>NEW</b> 兒童空中瑜珈	—	16:00~16:55	9	\$2,700	\$350	Mika
<b>NEW</b> 兒童Hip-Pop		10:00~10:55		\$1,440	\$210	貝瑪
兒童街舞(Jazz)	—	11:00~11:55	8	\$1,440	\$210	Jolin

**期課課程** | 彈性放假及國定假日日本中心**不停課**，國定假日9/17(二)、10/10(四)當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張

**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	老師
ZUMBA	一	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	Grace
Strong Nation	一	21:00~21:55	9	\$1,890	\$260	Eric
ZUMBA	二	09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	Grace
ZUMBA	二	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	尤雪
ZUMBA	二	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	尤雪
Strong Nation	三	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	Eric
ZUMBA	三	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	Eric
Strong Nation	三	21:00~21:55	9	\$1,890	\$260	Eric
ZUMBA	四	11:00~11:55	9	\$1,620	\$210	Grace
ZUMBA	五	09:00~09:55	8	\$1,440	\$210	Eric
ZUMBA	五	19:00~19:55	8	\$1,680	\$260	尤雪
Strong Nation	五	19:00~19:55	8	\$1,680	\$260	Eric
ZUMBA	五	20:00~20:55	8	\$1,680	\$260	Eric
ZUMBA	六	10:00~10:55	8	\$1,440	\$210	Yolanda
ZUMBA	六	13:00~13:55	8	\$1,680	\$260	Eric
ZUMBA	六	15:50~16:45	8	\$1,680	\$260	尤雪
燃脂有氧&肌力	日	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	將將
燃脂有氧&肌力	日	14:00~14:55	9	\$1,890	\$260	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	老師
TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	一	11:00~11:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
NEW TRX懸吊訓練入門班	二	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Zoe
NEW 基礎TRX懸吊訓練	二	11:00~11:55	9	\$2,700	\$350	Zoe
NEW TRX全方位訓練	二	16:00~16:55	9	\$2,700	\$350	Sabo
TRX懸吊訓練	三	18:30~19:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi
基礎TRX懸吊訓練	三	15:30~16:25	9	\$2,700	\$350	Zoe
TRX完美體態	三	21:00~21:55	9	\$3,150	\$400	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態	四	19:00~19:55	9	\$3,150	\$400	Kiwi
TRX完美體態	四	20:00~20:55	9	\$3,150	\$400	Kiwi
TRX完美體態	五	11:00~11:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
NEW TRX全方位訓練	五	15:00~15:55	8	\$2,400	\$350	Sabo
TRX+HIIT完美曲線雕塑	五	17:00~17:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
懸吊與肌力	日	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	將將
TRX曲線雕塑	日	14:30~15:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi

**舞蹈** 學習舞蹈可以增強身體柔韌性、協調性，並糾正姿態及消耗熱量，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	老師
韓風MV熱舞	一	11:00~12:25	9	\$2,430	\$320	Grace
新古典舞-樂齡班	二	10:00~11:25	9	\$2,430	\$320	宥惠
中東肚皮舞-進階班	二	13:30~14:55	9	\$2,430	\$320	宜君
舞感養成	二	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	貝瑪
NEW Jazz Dance	二	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	貝瑪
中東肚皮舞-入門基礎班	三	13:30~14:55	9	\$2,430	\$320	宜君
單人國標拉丁舞	三	18:00~19:25	9	\$2,835	\$365	Anny
韓風MV熱舞	四	09:00~10:25	9	\$2,430	\$320	Grace
NEW 韓國女團MV舞蹈	四	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	淳翊
新古典舞	五	09:00~10:25	8	\$2,160	\$320	宥惠
NEW Street Jazz	六	10:00~10:55	8	\$1,440	\$210	淳翊
NEW Street Jazz	六	11:00~11:55	8	\$1,440	\$210	貝瑪
NEW KPOP舞感養成	日	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	偉翎
NEW MV Dance	日	11:00~11:55	9	\$1,620	\$210	偉翎

**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	老師
基礎心肺肌力養成班	一	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace
NEW 基礎肌力	一	18:00~18:55	9	\$3,150	\$400	卡蘿
UA Training 全方位體能訓練	一	19:30~20:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi
NEW Animal Flow 動物流	一	20:30~21:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi
基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace
UA Training 全方位體能訓練	三	11:00~11:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
NEW 肌力與滾筒放鬆	三	20:00~20:55	9	\$3,150	\$400	YRu
UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
肌力與滾筒放鬆	四	18:00~18:55	9	\$3,150	\$400	YRu
NEW Animal Flow 動物流	五	10:00~10:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
NEW 基礎肌力	五	18:00~18:55	8	\$2,800	\$400	卡蘿
雕塑球	六	09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	Yolanda
NEW 肌力體能	六	10:00~10:55	8	\$2,400	\$350	YRu
UA Training 全方位體能訓練	六	13:00~13:55	8	\$2,800	\$400	Kiwi
親子課程 全方位親子體能訓練	日	18:00~18:55	9	\$2,800	\$400	Kiwi
NEW 肌力體能	日	13:00~13:55	9	\$3,150	\$400	YRu

**NEW 親子課程** 優惠期間：8/13 - 8/19

**報名第2件半價**

1. 只限現金付款，如欲退費，須同時退費
2. 親子須一起報名，小孩須8歲以上並有運動習慣
3. 優惠不得合併使用

**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	老師
入門飛輪	一	16:30~17:20	9	\$1,620	\$210	小穎
完美體態飛輪	一	19:00~19:50	9	\$1,890	\$260	Ling
基礎訓練飛輪	三	10:00~10:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
體態雕塑飛輪	三	18:00~18:50	9	\$1,890	\$260	Kiwi
NEW 基礎肌力飛輪	三	19:00~19:50	9	\$1,890	\$260	Kiwi
快樂燃脂飛輪	三	20:00~20:50	9	\$1,890	\$260	Kiwi
樂齡肌力養成飛輪 <b>50歲以上</b>	四	11:00~11:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
曲線雕塑飛輪	四	18:00~18:50	9	\$1,890	\$260	Kiwi
基礎飛輪	四	19:00~19:50	9	\$1,890	\$260	Rody
曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	8	\$1,440	\$210	Kiwi
基礎飛輪	五	11:00~11:50	8	\$1,440	\$210	Kiwi
快樂燃脂飛輪	五	18:00~18:50	8	\$1,680	\$260	Kiwi
入門飛輪	六	10:00~10:50	8	\$1,440	\$210	Kiwi
基礎飛輪	六	10:00~10:50	9	\$1,620	\$210	Rody
NEW 大家一起騎飛輪	日	13:30~14:20	9	\$1,890	\$260	Kiwi

**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	老師
柔力球成人樂樂班	三	18:30~19:25	9	\$1,890	\$260	Sharen

**報課前務必詳讀下列注意事項**

1. 報名課程欲使用優惠，須親臨本館櫃台報名，亦可來電詢問是否額滿。
2. 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 x 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 x 未使用堂數 ] x 20%
3. 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費
4. 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
5. 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。
6. 如課程未開成，最晚將於開課前兩天通知轉班或退費；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！

LINE社群  
FB粉絲專頁

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 按讚報導或加入Line社群，最新課程/優惠/活動報你知！

QRcode

**如何報名百元課程**  
線上報名限線上刷卡  
點擊 ▶ 課程報名  
期別 ▶ 05期百元體驗課  
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