

11.01

12.31

11 雙月期課 12

早鳥優惠

10/13 至 10/19

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

晚鳥優惠

10/20 至 10/29

9折

二人報名

85折

四人報名

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

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 五	15:00-17:00	9	\$4,050	\$500	阿男
	NEW 六	17:00-19:00	8	\$3,600		阿波
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>	NEW 六	13:00-15:00	8	\$3,600	\$500	77
		15:00-17:00	8	\$3,600		小林
	日	13:00-15:00	7	\$3,150		Alan
		15:00-17:00	8	\$3,600		77
成人羽球團體班 <small>6人開班、8人滿班</small>	NEW 一	16:00-18:00	9	\$3,600	\$450	建霆
	二	14:00-16:00		\$2,800		建霆
	三	17:00-19:00	7	\$2,800		奶茶
	NEW 四	13:00-15:00	8	\$3,200		建霆
	六	15:00-17:00				昱程
	NEW 日	15:00-17:00	8	\$3,200		小林

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
	12,000元	800元		14,000元	1,200元		15,000元	1500元		16,000元	1600元

球類運動中，運球、接球與擊球等皆屬全身鍛煉，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

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
提供現/刷卡/台灣pay

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▶11306

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

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
11:00-12:00
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
13:00-14:00
二、五 18:00-19:00
六、日 19:00-20:00

\$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 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

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	一	10:00-10:55	9	\$3,150	400	Hao
銀髮重訓		11:00-11:55	9	\$3,150		Hao&Bao
12/23停課 基礎重訓-樂齡班		13:30-14:25	8	\$2,800		Zoe
12/23停課 基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25	8	\$2,800		Zoe
基礎混合重訓		16:00-16:55	9	\$3,150		Hao&Bao
12/23停課 基礎重訓		18:00-18:55	8	\$2,800		Zoe
綜合健身		19:00-19:55	9	\$3,150		孫駿
燃脂重訓		20:00-20:55	9	\$3,150		Hao&Bao
進階重訓-樂齡班		09:00-09:55	9	\$3,150		Ruby
12/03停課 12/24停課 女性基礎重訓		10:00-10:55	7	\$2,450		卡蘿
退階功能性重訓		12:00-12:55	9	\$3,150		Hao&Bao
12/24停課 基礎重訓-樂齡班		13:30-14:25	8	\$2,800		Zoe
12/24停課 基礎重訓-樂齡班	14:30-15:25	8	\$2,800	Zoe		
基礎重訓	15:30-16:25			卡蘿		
基礎重訓	17:00-17:55			Zoe		
12/03停課 12/24停課 燃脂重訓-進階班	18:00-18:55	7	\$2,450	Zoe		
基礎重訓	19:00-19:55			Zoe		
女性基礎重訓	20:00-20:55			Zoe		
12/25停課 樂齡基礎重訓	09:00-09:55	7	\$2,450	卡蘿		
12/25停課 女性基礎重訓	10:00-10:55	7	\$2,450	卡蘿		
12/25停課 女性基礎重訓	11:00-11:55	7	\$2,450	Zoe、卡蘿		
燃脂重訓	12:00-12:55	8	\$2,800	Hao&Bao		
12/25停課 女性基礎重訓	13:30-14:25	7	\$2,450	Zoe		
12/25停課 基礎重訓	14:30-15:25	7	\$2,450	Zoe		
12/25停課 基礎重訓	15:30-16:25	7	\$2,450	卡蘿		
曲線雕塑重訓	17:00-17:55	8	\$2,800	Hao&Bao		
12/25停課 女性燃脂重訓-進階班	18:00-18:55	7	\$2,450	Zoe		
12/25停課 基礎重訓-進階班	19:00-19:55	7	\$2,450	Zoe		
綜合健身	20:00-20:55	8	\$2,800	Teddy		
進階重訓-樂齡班	10:00-10:55			Ruby		
基礎重訓	11:00-11:55			Ruby		
銀髮退階重訓	12:00-12:55	8	\$2,800	Hao&Bao		
基礎重訓	13:00-13:55			Ray		
基礎重訓	14:00-14:55			Ray		
全方位重訓	17:00-17:55			Hao&Bao		
12/26停課 女性基礎重訓	18:00-18:55	7	\$2,450	卡蘿		
基礎重訓	19:00-19:55	8	\$2,800	Ray		
12/26停課 女性基礎重訓	20:00-20:55	7	\$2,450	卡蘿		
12/27停課 樂齡基礎重訓	09:00-09:55	8	\$2,800	卡蘿		
銀髮全方位重訓	10:00-10:55	9	\$3,150	Hao&Bao		
12/27停課 基礎重訓	14:30-15:25	8	\$2,800	Zoe		
12/27停課 基礎重訓	18:00-18:55	8	\$2,800	卡蘿		
進階重訓-樂齡班	19:00-19:55	9	\$3,150	Ruby		
曲線雕塑重訓	20:00-20:55	9	\$3,150	Hao&Bao		
11/23停課 12/28停課 臀肌訓練	09:00-09:55			Zoe、卡蘿		
11/23停課 12/28停課 基礎重訓-進階班	10:00-10:55	7	\$2,450	Zoe		
11/23停課 12/28停課 基礎重訓-進階班	11:00-11:55			Zoe		
燃脂重訓	13:00-13:55			Hao&Bao		
進階重訓	19:00-19:55	9	\$3,150	YRU		
多功能重訓	20:00-20:55			Hao&Bao		
基礎重訓	10:00-10:55			Hao		
基礎重訓&按摩	11:00-11:55			將將		
基礎重訓&按摩	13:00-13:55			將將		
曲線雕塑重訓	14:00-14:55	9	\$3,150	Hao&Bao		
全方位重訓	18:00-18:55			Hao&Bao		
基礎重訓	19:00-19:55			Hao		
基礎重訓	20:00-20:55			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 中心健身教練群



海怪

奶茶

Yellow

水母

河童

鴨鴨

小捲

海龜

阿波

Alan

鯊魚

海馬

木瓜

小捲

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

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	—	11:00~12:25	9	\$2,430	\$320	Grace
NEW Street Jazz		20:00~20:55		\$1,890	\$260	貝瑪
新古典舞-樂齡班	—	10:00~11:25	9	\$2,430	\$320	宥惠
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$2,430	\$320	宜君
NEW 芭蕾舞	—	14:00~14:55	9	\$1,620	\$210	毛毛
NEW 舞感養成		19:00~19:55		\$1,890	\$260	貝瑪
NEW K-POP Dance	三	18:00~18:55	8	\$1,680	\$260	駒駒
單人國標拉丁舞		18:00~19:25		\$2,520	\$365	Anny
11/28停課 韓風MV熱舞	四	09:00~10:25	7	\$1,890	\$320	Grace
NEW 中國風爵士舞		11:00~11:55		\$1,440	\$210	毛毛
NEW 中東肚皮舞-入門基礎班	四	13:30~14:55	8	\$2,160	\$320	宜君
NEW 韓國女團MV舞蹈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	淳翊
NEW 基礎Twerk	—	20:00~20:55	9	\$1,680	\$260	淳翊
NEW 新古典舞		五		09:00~10:25	\$2,430	\$320
NEW 舞感養成	六	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	貝瑪
NEW Street Jazz		11:00~11:55		\$1,620	\$210	貝瑪
NEW MV Dance	日	11:00~11:55	9	\$1,620	\$210	偉翎

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	—	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi
NEW TRX懸吊訓練入門班	—	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Zoe
NEW 基礎TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Zoe
NEW TRX全方位訓練	—	16:00~16:55	9	\$2,700	\$350	Sabo
TRX懸吊訓練		18:30~19:25		\$3,150	\$400	Kiwi
基礎TRX懸吊訓練	三	15:30~16:25	8	\$2,400	\$350	Zoe
TRX完美體態		21:00~21:55		\$2,800	\$400	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00~10:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
TRX完美體態		19:00~19:55		\$2,800	\$400	Kiwi
TRX完美體態	四	20:00~20:55	8	\$2,800	\$400	Kiwi
TRX完美體態		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX全方位訓練	五	15:00~15:55	9	\$2,700	\$350	Sabo
TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	17:00~17:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55		\$2,700	\$350	Kiwi
懸吊與肌力	日	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	將將
TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$3,150	\$400	Kiwi

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	—	16:30~17:20	9	\$1,620	\$210	小穎
完美體態飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	Ling
基礎訓練飛輪	—	10:00~10:50	8	\$1,440	\$210	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,680	\$260	Kiwi
基礎肌力飛輪	三	19:00~19:50	8	\$1,680	\$260	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,680	\$260	Kiwi
樂齡肌力養成飛輪 50歲以上	四	11:00~11:50	8	\$1,440	\$210	Kiwi
曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,680	\$260	Kiwi
基礎飛輪	五	19:00~19:50	9	\$1,680	\$260	Rody
曲線雕塑飛輪		09:00~09:50		\$1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪	五	11:00~11:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi
入門飛輪	六	10:00~10:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
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	8	\$1,680	\$260	Sharen

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
NEW 迷你網球	—	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
NEW 幼兒體適能		18:00~18:55		\$2,700	\$350	桐嶼
NEW 迷你網球	—	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
NEW 幼兒體適能		17:00~17:55		\$2,250	\$300	桐嶼
NEW 迷你網球	三	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	克里斯多福
NEW 迷你網球	四	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	克里斯多福
NEW 幼兒體適能		18:00~18:55		\$2,400	\$350	桐嶼
NEW 迷你網球	五	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
NEW 迷你網球	日	13:00~13:55	9	\$2,700	\$350	克里斯多福

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	—	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace
NEW 女性基礎肌力		18:00~18:55		\$3,150	\$400	卡蘿
NEW 臀肌訓練入門班	二	17:30~18:25	9	\$3,150	\$400	卡蘿
UA Training 全方位體能訓練		19:30~20:25		\$3,150	\$400	Kiwi
NEW Animal Flow 動物流	—	20:30~21:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi
基礎心肺肌力養成班		09:00~09:55		\$2,400	\$350	Grace
UA Training 全方位體能訓練	三	11:00~11:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
NEW 肌力與滾筒放鬆		20:00~20:55		\$2,800	\$400	YRu
UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
肌力與滾筒放鬆		18:00~18:55		\$2,800	\$400	YRu
NEW Animal Flow 動物流	五	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
NEW 雕塑球	—	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Yolanda
NEW 肌力體能		10:00~10:55		\$2,700	\$350	YRu
NEW 臀肌訓練入門班	六	11:00~11:55	9	\$2,700	\$350	卡蘿
UA Training 全方位體能訓練		13:00~13:55		\$3,150	\$400	Kiwi
NEW 全方位親子體能訓練	日	18:00~18:55	9	\$3,150	\$400	Kiwi
NEW 肌力體能		13:00~13:55		\$3,150	\$400	YRu

親子課程 優惠期間：10/13-10/19

報名 第2件半價

1. 只限現金付款，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

**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 × 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 × 未使用堂數】 × 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!



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/活動報你知!



如何報名百元課程

點擊 ▶ 課程報名
期別 ▶ 05期百元體驗課

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