

# 常態課程

## 籃球 系列課程 Basketball

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
兒童籃球	一	18:00~20:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲初學者
幼兒籃球	四	18:40~19:40	8	\$ 2,400/人	3-7歲
兒童籃球	五	16:00~18:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲有基礎者
兒童籃球(初階)	六	08:00~10:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
幼兒籃球	六	18:00~19:00	8	\$ 2,400/人	3-7歲
兒童籃球(進階)	日	08:00~10:00	8	\$ 3,200/人	10歲以上
幼兒籃球	日	18:00~19:00	8	\$ 2,400/人	3-7歲

## 羽球 系列課程 Badminton

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
成人羽球	二	20:00~22:00	8	\$ 3,200/人	
兒童羽球	三	17:00~19:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
兒童羽球	六	10:00~12:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
兒童羽球	日	10:00~12:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人羽球	日	19:00~21:00	8	\$ 3,200/人	

## 游泳 系列課程 Swim

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	
幼兒團體班 (3-6歲)	一、四	10:00 ~ 11:00	6	\$ 2,700	
		16:00 ~ 17:00	6		
	二、五	10:00 ~ 11:00	6		
		16:00 ~ 17:00	6		
	六、日	09:00 ~ 10:00	6		
		10:00 ~ 11:00	6		
兒童團體班 (7-12歲)	二、五	10:00 ~ 11:00	10	\$ 3,500	
		15:00 ~ 16:00	10		
	六、日	10:00 ~ 11:00	10		
		15:00 ~ 16:00	10		
	一、四	18:00 ~ 19:00	10		\$ 3,000
		19:00 ~ 20:00	10		
二、五	18:00 ~ 19:00	10			
	19:00 ~ 20:00	10			
六、日	09:00 ~ 10:00	10			
	16:00 ~ 17:00	10			
公益長青班 (65歲以上)	一至五	10:30 ~ 11:30	10	\$ 2,000	
女性團體專班 (13歲 - 65歲)	三、五	19:00 ~ 20:00	8	\$ 3,200	

## 足球 系列課程 Football

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
幼兒足球	一、三	18:30~19:30	8	\$ 2,400/人	3-6歲
幼兒足球	二、四	18:30~19:30	8	\$ 2,400/人	3-6歲
兒童足球	一、三	19:30~21:30	8	\$ 3,200/人	7-12歲
兒童足球	二、四	19:30~21:30	8	\$ 3,200/人	7-12歲
幼兒足球	六	08:00~09:00	8	\$ 2,400/人	3-6歲
兒童足球(進階)		09:00~10:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲有基礎者

## 桌球 系列課程 Table tennis

課程名稱	星期	時間	堂數	費用	備註
兒童桌球	一	18:00~20:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人桌球	一	18:00~20:00	8	\$ 3,200/人	
兒童桌球	三	18:00~20:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人桌球		18:00~20:00	8	\$ 3,200/人	
兒童桌球	日	18:00~20:00	8	\$ 3,200/人	7-12歲
成人桌球		20:00~22:00	8	\$ 3,200/人	

## 游泳、體適能、球類 - 家教班

課程名稱	費用	時間
天使班(游泳)	\$ 10,000/人	堂數：10堂課共10小時 時間：須配合現場時段與教練預約
一對一家教班	\$ 12,000/人	
一對二家教班	\$ 7,000/人	
一對三家教班	\$ 5,000/人	
一對四家教班	\$ 4,000/人	
家教班單堂課程	\$ 1,500/人	堂數：單堂 時間：須配合現場時段與教練預約



## InBody

INBODY身體質量檢測可以瞭解自己的身體數據，能讓民眾立即獲知基礎代謝率、體脂肪等貼近實際身體狀態的數據。



宜蘭國民運動中心  
Yi Lan Civil Sports Center

▶▶▶ 12/6-12/12

好康1 原班續報享85折優惠  
好康2 不分新舊生，6人團報即享8折優惠

▶▶▶ 12/13-12/30

好康1 2人同行9折、3人8折、4人85折  
(同一人報3門課以上贈置物櫃2個月)  
(各項優惠不得合併使用)

2019 雙月期課

01-02

1/1、2/4-9、2/28 停課



\* Line ID: @zri0584k  
\* 電話: (03)925-4566  
\* 地址: 26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號

## 空中瑜伽 系列課程 Aerial Yoga

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
空中瑜伽	一	11:10-12:10	7	\$ 2,100	\$ 350	Isabella
空中療癒瑜伽	二	19:50-20:50	7	\$ 2,450	\$ 400	筱晴
空中瑜伽		13:30-14:30	7	\$ 2,100	\$ 350	Ivy
空中瑜伽	三	19:50-20:50	7	\$ 2,450	\$ 400	Ivy
空中瑜伽		19:50-20:50	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中瑜伽	四	13:30-14:30	7	\$ 2,100	\$ 350	Ivy
空中瑜伽		11:10-12:10	7	\$ 2,100	\$ 350	Isabella
空中瑜伽	五	17:30-18:30	7	\$ 2,450	\$ 400	Ivy
空中瑜伽		11:10-12:10	7	\$ 2,450	\$ 400	筱晴
兒童空中瑜伽 (7-12歲)	六	15:50-16:50	7	\$ 2,450	\$ 400	Isabella
空中瑜伽	日	11:10-12:10	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy



## 有氧 系列課程 Aerobic/Dance

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
Zumba	二	08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	大芯
IPARTY派對有氧		10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	尤雪
IENERGY愛塑身	四	19:50-20:50	7	\$ 1,050	\$ 180	YuChen
派對有氧		08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	大芯
Zumba	五	14:40-15:40	7	\$ 840	\$ 150	YuChen
IPARTY派對有氧		19:50-20:50	7	\$ 1,050	\$ 180	尤雪
雕塑有氧	六	13:30-14:30	7	\$ 840	\$ 150	小瓊
基礎有氧		18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	小宇
燃脂有氧	日	19:50-20:50	7	\$ 1,050	\$ 180	小宇
成人有氧		15:50-16:50	7	\$ 1,050	\$ 180	斑馬
iWALK愛健走有氧	日	10:00-11:00	8	\$ 1,200	\$ 180	將將
IPARTY派對有氧		11:10-12:10	8	\$ 1,200	\$ 180	將將

▶▶▶ 常態課程：2人9折、3人88折、4人85折，一次報兩期送5張貴賓券  
好康 家教班：12/31前報名一期9折、兩期8折(均加送兩次Inbody)

月會員 (游泳池\$1,500、體適能中心\$1,200) - 35天內不限次數、不限時間  
\*2人9折、3人88折、4人85折(均加送兩次Inbody)



## 瑜珈 系列課程 Yoga

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
長青瑜珈	一	08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	Janis
修復瑜珈		10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	小廷
輔助瑜珈		10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	Linda
育兒媽媽瑜珈		10:00-11:00	7	\$ 2,100	\$ 350	Janis
脈輪瑜珈		13:30-14:30	7	\$ 840	\$ 150	巧純
女神養成	18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	筱晴	
椅子循環體操	二	08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	吉鶯
皮拉提斯		10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	黛璋
瑜珈提斯		10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	吉鶯
正位瑜珈		11:10-12:10	7	\$ 840	\$ 150	吉鶯
脈輪瑜珈		11:10-12:10	7	\$ 840	\$ 150	巧純
入門瑜珈	17:30-18:30	7	\$ 1,050	\$ 180	小穎	
基礎瑜珈	17:30-18:30	7	\$ 1,050	\$ 180	Cindy	
健康舒活	18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	金華	
療癒心瑜珈	19:50-20:50	7	\$ 1,050	\$ 180	羅拉	
核心強化皮拉提斯	三	08:50-09:50	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脊椎螺旋		10:00-11:00	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
墊上核心		11:10-12:10	8	\$ 960	\$ 150	小瓊
瑜珈療癒與呼吸冥想	四	12:00-13:20	8	\$ 1,440	\$ 200	EVA
阿斯坦加瑜珈		13:30-14:30	8	\$ 960	\$ 150	EVA
Flow流動瑜珈		14:40-15:40	8	\$ 960	\$ 150	Linda
療癒心瑜珈		17:30-18:30	8	\$ 1,200	\$ 180	羅拉
修復瑜珈		19:50-20:50	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
呼吸與陰瑜珈	五	19:50-20:50	8	\$ 1,200	\$ 180	小圓
體道能瑜珈		10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	吉鶯
流動瑜珈		11:10-12:10	7	\$ 840	\$ 150	吉鶯
哈達瑜珈		15:50-16:50	7	\$ 840	\$ 150	穗美人
整體美型脊柱瑜珈		17:30-18:30	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
自然瑜珈	六	17:30-18:30	7	\$ 1,050	\$ 180	穗美人
康健舒活瑜珈		18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	靜馨
基礎瑜珈		18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	Cindy
健康舒活		18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	金華
脊椎螺旋		08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	宸瑤
核心強化皮拉提斯	日	10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	宸瑤
Flow流動瑜珈		10:00-11:00	7	\$ 840	\$ 150	Linda
瑜珈伸展		14:40-15:40	7	\$ 840	\$ 150	Kate
輔助瑜珈		14:40-15:40	7	\$ 840	\$ 150	Linda
瑜珈球		15:50-16:50	7	\$ 840	\$ 150	Kate
健康舒活	18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	金華	
修復瑜珈	19:50-20:50	7	\$ 1,050	\$ 180	小廷	
基礎瑜珈	10:00-11:00	8	\$ 1,200	\$ 180	Janis	
孕婦瑜珈	11:10-12:10	8	\$ 1,200	\$ 180	Janis	
瑜珈球	18:40-19:40	8	\$ 1,200	\$ 180	Kate	



## 肌力 系列課程 Strength Exercises

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
基礎肌力	二	18:40-19:40	7	\$ 1,260	\$ 200	小J
體態雕塑		19:50-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	小J
基礎肌力	六	15:50-16:50	7	\$ 1,260	\$ 200	小J
體態雕塑		17:30-18:30	7	\$ 1,260	\$ 200	小J
全方位雕塑	日	18:40-19:40	8	\$ 1,440	\$ 200	謝大哲

## 才藝與特殊專項 系列課程 Art classes

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	備註
成人烏克麗麗	一	18:00-19:30	7	\$ 2,100	\$ 350	達觀	
陶笛魔法屋	二	10:00-12:10	8	\$ 2,880	\$ 400	玉米	
兒童黏土		13:00-14:30	8	\$ 2,160	\$ 320	Lisa	7-12歲
正念與身心照護	三	14:40-16:50	8	\$ 2,880	\$ 400	正念課程團隊	
飲食覺知與健康		17:30-19:40	8	\$ 3,200	\$ 450	正念課程團隊	
柔力球成人樂樂班	日	18:40-19:40	8	\$ 1,600	\$ 250	Sharen	
休閒風景油畫	四	19:00-21:00	8	\$ 3,200	\$ 450	Lisa	
幼兒黏土		09:30-10:30	7	\$ 1,260	\$ 200	Lisa	3-6歲
兒童烏克麗麗	五	18:00-19:30	7	\$ 2,100	\$ 350	達觀	
兒童創意繪畫		13:30-14:30	7	\$ 1,260	\$ 200	Lisa	7-12歲
休閒粉彩畫	六	15:00-16:30	7	\$ 1,890	\$ 320	Lisa	
兒童創意繪畫課		09:30-11:30	7	\$ 2,800	\$ 450	Lisa	7-12歲
兒童黏土	日	13:30-15:00	7	\$ 2,100	\$ 350	Lisa	7-12歲
兒童烏克麗麗		08:50-10:20	8	\$ 2,400	\$ 350	達觀	7-12歲
成人烏克麗麗	日	10:30-12:00	8	\$ 2,400	\$ 350	達觀	

## 技擊 系列課程 Hammer

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
傳統老架熊氏太極拳	一	08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	林朝來
傳統老架熊氏太極拳		15:50-16:50	7	\$ 840	\$ 150	黃俊維
基礎拳擊		18:40-19:40	7	\$ 2,450	\$ 400	達仁
太極拳氣功導引	二	08:50-09:50	7	\$ 840	\$ 150	林朝來
初階拳擊		11:10-12:10	7	\$ 2,100	\$ 350	達仁
傳統老架熊氏太極拳	三	15:50-16:50	7	\$ 840	\$ 150	黃俊維
燃脂拳擊		10:00-11:00	8	\$ 2,400	\$ 350	達仁
基礎拳擊	六	10:00-11:00	7	\$ 2,450	\$ 400	達仁

## 舞蹈 系列課程 Dance

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
初學社交舞班	二	13:30-14:30	7	\$ 840	\$ 150	柳叮
拉丁舞班		18:40-19:40	7	\$ 1,050	\$ 180	柳叮
中東肚皮舞	三	14:40-15:40	8	\$ 960	\$ 150	宜君
中東肚皮舞		11:10-12:10	7	\$ 840	\$ 150	宜君
摩登舞班(華爾滋)	四	13:30-14:30	7	\$ 840	\$ 150	柳叮
大溪地有草裙舞		14:40-15:40	7	\$ 840	\$ 150	瑛瑄
成人舞蹈	日	19:50-20:50	7	\$ 1,050	\$ 180	冠然

## TRX 系列課程 Total body Resistance exercise

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
TRX燃脂肌力	一	10:00-11:00	7	\$ 1,750	\$ 300	YOKO
TRX燃脂肌力		11:10-12:10	7	\$ 1,750	\$ 300	YOKO
基礎TRX		17:30-18:30	7	\$ 2,100	\$ 350	達仁
基礎TRX	三	11:10-12:10	8	\$ 2,000	\$ 300	達仁
TRX肌力與體能		17:30-18:30	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh
TRX肌力與體能	四	18:40-19:40	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh
懸吊TRX		19:50-20:50	7	\$ 2,100	\$ 350	阿Q
TRX肌力與體能	五	18:40-19:40	7	\$ 2,100	\$ 350	Josh
TRX肌力與體能		19:50-20:50	7	\$ 2,100	\$ 350	Josh
基礎TRX	六	11:10-12:10	7	\$ 2,100	\$ 350	達仁

## 飛輪 系列課程 Spinning

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
肌耐力飛輪	一	18:00-18:50	7	\$ 1,260	\$ 200	台富
心肺飛輪		20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	台富
肌耐力飛輪	二	14:00-14:50	7	\$ 840	\$ 150	台富
享瘦飛輪		20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Monkey
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi
肌耐力飛輪		18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富
快樂燃脂飛輪	四	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
入門飛輪		19:00-19:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Monkey
肌耐力飛輪	五	20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	台富
肌耐力飛輪		15:00-15:50	7	\$ 840	\$ 150	台富
進階飛輪	六	20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Monkey
入門飛輪		10:00-10:50	7	\$ 1,260	\$ 200	阿Q
基礎飛輪	日	11:00-11:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
肌耐力飛輪		14:00-14:50	7	\$ 1,260	\$ 200	台富
快樂燃脂飛輪	日	15:00-15:50	7	\$ 1,260	\$ 200	Kiwi
入門飛輪		20:00-20:50	7	\$ 1,260	\$ 200	謝大哲
基礎訓練飛輪	日	16:00-16:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
入門飛輪	日	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey

## 兒童 / 幼兒 系列課程 Children

課程名稱	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	備註
兒童少林武術	一	14:40-15:40	7	\$ 1,400	\$ 250	黃俊維	7-12歲
幼兒體能	二	18:40-19:40	7	\$ 2,450	\$ 400	Nemo	3-6歲
雙語幼兒瑜珈		14:40-15:40	8	\$ 2,400	\$ 350	EVA	3-6歲
柔力球小孩瑜珈	三	18:40-19:40	8	\$ 2,000	\$ 300	Shan	國小-國中
幼兒體能		09:00-09:50	7	\$ 2,100	\$ 350	楊承運	3-6歲
幼兒體能	四	14:00-14:50	7	\$ 2,100	\$ 350	楊承運	3-6歲
幼兒體能		19:00-19:50	7	\$ 2,450	\$ 400	冠然	3-6歲
幼兒體能	五	09:00-09:50	7	\$ 2,100	\$ 350	楊承運	3-6歲
迷你網		19:00-19:50	7	\$ 2,450	\$ 400	菲力	4-5歲
親子律動	六	14:00-14:50	7	\$ 2,450	\$ 400	班馬	3-5歲
迷你網		18:00-18:50	7	\$ 2,450	\$ 400	菲力	6-8歲
兒童律動	日	14:00-14:50	8	\$ 2,000	\$ 300	班馬	5-8歲

