

10月單月課程

報名時間

9/22-9/30

課程優惠

優惠一 學生任選課程享88折 (須出示學生證或在學證明)

優惠二 兩人9折/三人88折/四人85折

優惠三 舊生帶新生 ▶ 舊生送兩張課程體驗券
(舊生以05期學員為主)

▶▶ 新生享85折優惠

課程堂數一覽表

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	4	5	5	4	4	3	4
停課日期				10/10國慶		10/5補班課	

*非墊上課程 (飛輪、有氧、舞蹈、TRX、肌力、技擊等)，請帶一雙乾淨鞋替換
*各項優惠不得合併使用

注 1. 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿。

2. 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

3. 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

事項 (1) 退費金額計算方式：

退費金額 = 【當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價 X 已使用堂數)】 - 違約金

違約金 = 【當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價 X 已使用堂數)】 X 20%

(2) 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨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標準規定辦理，本館不另行通知，補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。

(3) 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公佈為主，為保障您的權益，請密切注意通知，本場館保有課程報名之最終解釋，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。

(4) 如課程未開成，將會於課程開課前三天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。



LINE



官方網站



Facebook 粉絲專頁

Line ID: @zri0584k

電話：(03)925-4566

地址：26060 宜蘭縣宜蘭市公園路66號

TRX

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
TRX燃脂肌力	一	11:00-11:55	4	\$ 1,000	\$ 300	Kiwi
TRX懸吊		14:50-15:45	4	\$ 1,000	\$ 300	台富
TRX肌力與伸展		20:00-20:55	4	\$ 1,200	\$ 350	筱晴
TRX懸吊	二	14:30-15:25	5	\$ 1,250	\$ 300	阿Q
TRX懸吊		14:50-15:45	5	\$ 1,250	\$ 300	JCU
TRX懸吊		18:00-18:55	5	\$ 1,500	\$ 350	台富
TRX懸吊	三	20:00-20:55	5	\$ 1,500	\$ 350	台富
TRX懸吊	四	11:00-11:55	4	\$ 1,000	\$ 300	台富
TRX肌力訓練		14:50-15:45	4	\$ 1,000	\$ 300	Roger
TRX核心訓練		15:50-16:45	4	\$ 1,000	\$ 300	台富
TRX肌力訓練		18:00-18:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Roger
TRX懸吊		18:00-18:55	4	\$ 1,200	\$ 350	台富
TRX懸吊		19:00-19:55	4	\$ 1,200	\$ 350	阿Q
姊妹們的初階TRX	五	17:00-17:55	4	\$ 1,000	\$ 300	Kiwi
TRX全身美力	六	19:00-19:55	3	\$ 900	\$ 350	歆欣
TRX美臀墊上核心		20:00-20:55	3	\$ 900	\$ 350	歆欣
曲線雕塑TRX	日	17:00-17:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Kiwi
完美體態TRX		18:00-18:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Kiwi

飛輪

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
心肺飛輪	一	11:00-11:50	4	\$ 480	\$ 150	台富
心肺飛輪		20:00-20:50	4	\$ 720	\$ 200	台富
體態雕塑飛輪	一	14:00-14:50	5	\$ 600	\$ 150	台富
肌耐力飛輪		16:00-16:50	5	\$ 600	\$ 150	台富
完美體態飛輪		19:00-19:50	5	\$ 900	\$ 200	Ling
基礎飛輪		21:00-21:50	5	\$ 900	\$ 200	Monkey
基礎訓練飛輪		10:00-10:50	5	\$ 600	\$ 150	Kiwi
體態雕塑飛輪	三	18:00-18:50	5	\$ 900	\$ 200	台富
進階飛輪		19:00-19:50	5	\$ 900	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50	5	\$ 900	\$ 200	Kiwi
熱血飛輪	四	07:00-07:50	4	\$ 480	\$ 150	台富
體態雕塑飛輪		20:00-20:50	4	\$ 720	\$ 200	台富
曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	4	\$ 480	\$ 150	Kiwi
100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50	4	\$ 720	\$ 200	Kiwi
入門飛輪	六	10:00-10:50	3	\$ 540	\$ 200	彎彎
入門飛輪		20:00-20:50	3	\$ 540	\$ 200	謝大哲

空中瑜珈

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
空中瑜珈	一	11:30-12:25	4	\$ 1,200	\$ 350	筱晴
空中瑜珈		13:30-14:25	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
空中瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
基礎空中瑜珈		19:00-19:55	4	\$ 1,400	\$ 400	筱晴
空中瑜珈		20:00-20:55	4	\$ 1,400	\$ 400	Tilly
空中瑜珈	二	13:00-13:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Ivy
基礎空中瑜珈	三	20:00-20:55	5	\$ 1,750	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
空中瑜珈		13:00-14:30	4	\$ 1,800	\$ 500	Ivy
空中瑜珈	五	12:20-13:15	4	\$ 1,200	\$ 350	筱晴
空中瑜珈	六	19:00-19:55	3	\$ 1,050	\$ 400	Tilly
空中瑜珈		20:00-20:55	3	\$ 1,050	\$ 400	Tilly
空中瑜珈	日	10:00-10:55	4	\$ 1,400	\$ 400	Ivy
空中瑜珈		11:00-11:55	4	\$ 1,400	\$ 400	Tilly
空中瑜珈		17:00-17:55	4	\$ 1,400	\$ 400	Tilly

有氧

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
iPARTY派對有氧	二	14:50-15:45	5	\$ 600	\$ 150	尤雪
拳擊有氧入門		18:00-18:55	5	\$ 750	\$ 180	JCU
Zumba		20:00-20:55	5	\$ 750	\$ 180	尤雪
Strong By Zumba	三	21:00-21:55	5	\$ 750	\$ 180	Eric
Zumba	四	14:50-15:45	4	\$ 480	\$ 150	尤雪
iPARTY派對有氧		20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	尤雪
燃脂有氧	五	20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	小宇
派對有氧	六	18:00-18:55	3	\$ 450	\$ 180	大芯
iPARTY愛派對有氧	日	09:00-09:55	4	\$ 600	\$ 180	將將
iWALK愛健走有氧		10:00-10:55	4	\$ 600	\$ 180	將將
瑜珈球(極球)		18:40-19:35	4	\$ 600	\$ 180	Kate

幼兒

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
親子動一動	一	10:00-10:55	4	\$ 1,000	\$ 300	小穎
幼兒體能	二	18:40-19:35	5	\$ 1,500	\$ 350	Nemo
幼兒體能	三	18:40-19:36	5	\$ 1,500	\$ 350	Nemo
幼兒體能	四	14:00-14:50	4	\$ 1,000	\$ 300	楊承運
親子動一動	六	11:00-11:50	3	\$ 900	\$ 350	小穎
親子體適能		13:50-14:45	3	\$ 900	\$ 350	凱盈
親子體適能		14:50-15:45	3	\$ 900	\$ 350	凱盈

瑜珈

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
修復瑜珈	一	10:00-10:55	4	\$ 480	\$ 150	小廷
瑜珈輪		11:00-11:55	4	\$ 600	\$ 180	Ivy
全方位能量瑜珈		13:30-14:25	4	\$ 480	\$ 150	靜馨
健康舒活(進階)		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	金華
皮拉提斯	二	10:00-10:55	5	\$ 600	\$ 150	鏞暉
瑜珈提斯		10:00-10:55	5	\$ 600	\$ 150	吉鵝
舒緩瑜珈		11:00-11:55	5	\$ 600	\$ 150	吉鵝
入門瑜珈		17:30-18:25	5	\$ 750	\$ 180	小穎
健康舒活		19:00-19:55	5	\$ 750	\$ 180	金華
基礎瑜珈		20:00-20:55	5	\$ 750	\$ 180	Cindy
晨光瑜珈	三	08:00-08:55	5	\$ 600	\$ 150	明穗
核心強化皮拉提斯		09:00-09:55	5	\$ 600	\$ 150	宸榕
脊椎螺旋運動		10:00-10:55	5	\$ 600	\$ 150	宸榕
修復瑜珈		10:00-10:55	5	\$ 600	\$ 150	小廷
瑜珈輪		13:00-13:55	5	\$ 750	\$ 180	Ivy
脊椎螺旋運動	四	09:00-09:55	4	\$ 480	\$ 150	宸榕
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	4	\$ 480	\$ 150	宸榕
筋膜滾滾鬆鬆課		11:00-11:55	4	\$ 480	\$ 150	宸榕
瑜珈提斯		15:50-16:45	4	\$ 480	\$ 150	尤雪
健康舒活(進階)		19:00-19:55	4	\$ 600	\$ 180	金華
健康舒活		20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	金華
進階瑜珈		20:30-21:25	4	\$ 600	\$ 180	Cindy
健康舒活	五	18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	金華
健康舒活(進階)		19:00-19:55	4	\$ 600	\$ 180	金華
修復瑜珈	六	10:00-10:55	3	\$ 450	\$ 180	小廷
基礎瑜珈	日	10:00-10:55	4	\$ 600	\$ 180	Janis

舞蹈

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
印度寶萊塢舞蹈	三	10:30-12:00	5	\$ 900	\$ 200	宜君
中東肚皮舞		14:15-15:40	5	\$ 900	\$ 200	宜君
新古典舞-舞碼班	五	09:00-09:55	4	\$ 480	\$ 150	Tracy
韓國MV舞蹈	六	17:30-18:25	3	\$ 450	\$ 180	Tracy

其他

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
才藝-柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	5	\$ 900	\$ 200	Sharen
技擊-Thump Boxing	五	19:00-19:55	4	\$ 720	\$ 200	小宇
*肌力-全方位雕塑	六	19:00-19:55	3	\$ 540	\$ 200	謝大哲

水中瑜珈

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
水中瑜珈	一	14:50-15:45	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
水中瑜珈		19:00-19:55	4	\$ 1,400	\$ 400	Tilly
水中瑜珈	二	09:00-09:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Tracy
水中瑜珈		10:00-10:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Tracy
水中瑜珈		11:00-11:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Tracy
水中瑜珈	三	09:00-09:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Tracy
水中瑜珈		10:00-10:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Tracy
水中瑜珈		11:00-11:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Tracy
水中瑜珈		19:00-19:55	5	\$ 1,750	\$ 400	Tilly
水中瑜珈	四	09:00-09:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Tracy
水中瑜珈		10:00-10:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Tracy
水中瑜珈		11:00-11:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Tracy
水中瑜珈	五	12:30-13:25	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
水中瑜珈		19:00-19:55	4	\$ 1,400	\$ 400	Tilly
水中瑜珈		20:10-21:05	4	\$ 1,400	\$ 400	Ivy
水中瑜珈	六	14:50-15:45	3	\$ 1,050	\$ 400	Tilly
水中瑜珈	日	12:30-13:25	4	\$ 1,400	\$ 400	Ivy
水中瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 1,400	\$ 400	Tilly

球類

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價	老師
成人羽球團體班	二	20:00-22:00	5	\$ 1,800	\$ 410	慈涵
兒童籃球團體班	六	09:30-11:00	3	\$ 1,125	\$ 425	大壯