

109/2/1-109/2/29

2月單月課程簡章



1/21-1/31

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、四人85折

各項優惠不得合併使用

課程堂數一覽表

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	4	4	4	4	3	4	4
停課日期					2/28	2/15	

* 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

本場館保留活動最終解釋及變更權利

於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

注 1.需親臨本館櫃台報名,可先以電話詢問是否額滿。

意 2.本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

事 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

(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。

TRX

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
TRX燃脂肌力	一	10:00-10:55	4	\$1,000	\$300	Kiwi
TRX燃脂肌力		11:00-11:55		\$1,000	\$300	Kiwi
懸吊TRX		14:30-15:25		\$1,000	\$300	Kevin
TRX肌力與伸展		20:00-20:55		\$1,200	\$350	筱晴
懸吊TRX	一	14:50-15:45	4	\$1,000	\$300	歆欣
TRX燃脂	一	16:00-16:55		\$1,000	\$300	歆欣
懸吊TRX	三	11:10-12:05	4	\$1,000	\$300	Kevin
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$1,200	\$350	Ruby
TRX肌力訓練		19:00-19:55		\$1,200	\$350	Ruby
TRX懸吊		20:00-20:55		\$1,200	\$350	台富
TRX懸吊	四	10:00-10:55	4	\$1,000	\$300	台富
TRX肌力訓練		14:50-15:45		\$1,000	\$300	Roger
TRX燃脂		16:00-16:55		\$1,000	\$300	歆欣
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$1,200	\$350	Roger
TRX懸吊		18:00-18:55		\$1,200	\$350	台富
姊妹們的初階TRX	五	17:00-17:55	3	\$750	\$300	Kiwi
TRX肌力訓練		18:00-18:55		\$900	\$350	Ruby
TRX全身雕塑		19:00-19:55		\$900	\$350	歆欣
TRX雕塑燃脂	六	15:00-15:55	4	\$1,200	\$350	歆欣
TRX美臀墊上核心		20:00-20:55		\$1,200	\$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		\$1,200	\$350	Kiwi

舞蹈

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
爵士舞	二	09:30-11:00	4	\$720	\$200	Tracy
印度寶萊塢舞蹈	三	09:30-11:00	4	\$720	\$200	宜君
中東肚皮舞		14:15-15:45		\$720	\$200	宜君
新古典舞	五	09:00-10:30	3	\$540	\$200	Tracy



有氧

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
Zumba	一	09:00-09:55	4	\$480	\$150	大芯
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$480	\$150	尤雪
拳擊有氧入門		18:00-18:55		\$600	\$180	JCU
iPARTY愛派對有氧		20:00-20:55		\$600	\$180	尤雪
Strong By Zumba	三	21:00-21:55	4	\$600	\$180	Eric
派對有氧	四	09:00-09:55	4	\$480	\$150	大芯
Zumba		14:50-15:45		\$480	\$150	尤雪
燃脂有氧	五	20:00-20:55	3	\$450	\$180	小宇
派對有氧	六	18:00-18:55	4	\$600	\$180	大芯
iPARTY愛派對有氧	日	09:00-09:55	4	\$480	\$150	將將
iWALK愛健走有氧		10:00-10:55		\$480	\$150	將將

空瑜

*「空中瑜伽」

- 1.須穿著貼身運動長褲及有袖貼身上衣
- 2.高低血壓、孕婦、青光眼或眼壓過高、心臟病、近期動過脊椎手術者不適合此課程，或需請醫生評估

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	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		\$1,200	\$350	Ivy
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$1,400	\$400	筱晴
空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	Tilly
空中瑜珈	二	11:00-11:55	4	\$1,200	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		\$1,200	\$350	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	Ivy
空中瑜珈	三	14:30-15:25	4	\$1,200	\$350	Ivy
空中瑜珈		18:30-19:25		\$1,400	\$400	Ivy
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55	4	\$120	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-14:30		\$1,800	\$500	Ivy
空中瑜珈	五	12:20-13:15	3	\$900	\$350	筱晴
空中瑜珈		13:50-14:45		\$900	\$350	Ivy



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

瑜珈

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

飛輪

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
熱血飛輪	一	07:00-07:50	4	\$480	\$150	台富
心肺飛輪		11:00-11:50		\$480	\$150	台富
心肺飛輪		20:00-20:50		\$720	\$200	台富
體態雕塑飛輪	一	14:00-14:50	4	\$480	\$150	台富
肌耐力飛輪		16:00-16:50		\$480	\$150	台富
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$720	\$200	Ling
基礎飛輪		21:00-21:50		\$720	\$200	Monkey
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	4	\$480	\$150	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$720	\$200	台富
進階飛輪		19:00-19:50		\$720	\$200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$720	\$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		\$720	\$200	台富
曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	3	\$360	\$150	Kiwi
100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50		\$540	\$200	Kiwi
入門飛輪	六	10:00-10:50	4	\$480	\$150	Kiwi



堂數 | 8堂課

單月價格 | \$2,000

單堂價格 | \$300

老師 | 中心專業師資群

	2/4(二)	2/6(四)	2/11(二)	2/13(四)	2/18(二)	2/20(四)	2/25(二)	2/27(四)
19:00-19:55	空中瑜珈 Tilly	空中瑜珈 筱晴	芭蕾有氧 Tilly	鼓棒有氧 筱晴	TRX Kiwi	TRX Kiwi		飛輪 Kiwi
20:00-20:50							飛輪 Kiwi	

技擊

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
基礎空手道	二、四	17:30-18:30	8	\$2,000	\$300	Tiger
Thump Boxing	五	19:00-19:55	3	\$540	\$200	小宇

才藝

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:35	4	\$720	\$200	Sharen

籃球

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
兒童籃球團體班	六	09:30-11:00	4	\$1,500	\$425	七星嶺
兒童籃球團體班		18:30-20:00		\$1,500	\$425	小白
兒童籃球團體班	日	18:30-20:00	4	\$1,500	\$425	小白

幼兒

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
幼兒體能	二	18:40-19:35	4	\$1,200	\$350	Nemo
幼兒籃球團體班	五	18:00-19:00	3	\$900	\$350	Nemo
幼兒籃球團體班		19:10-20:10		\$900	\$350	Nemo

