

# 百元體驗課



## 注意事項

1. 體驗課前(含體驗課當天)5天開放報名，滿班為止
  2. 請於櫃檯報名繳費100元/堂
  3. 每人每天僅能報名兩堂
  4. 為維護老師及其他學員權益遲到者禁止入場
  5. 報名成功後即不接受退費
  6. 體驗課後報名該課程即享88折優惠
  7. 三人開班，如未達開班人數，將在上課前一天晚間六點通知
- \*非墊上課程(飛輪、有氧、舞蹈、TRX、肌力、技擊)請帶一雙乾淨運動鞋替換

各項優惠不得合併使用



宜蘭國民運動中心  
Yi Lan Civil Sports Center

體驗日期	星期	時間	課程名稱	老師	使用教室	報名日期
2/21	五	10:00-10:55	新流行健身熱舞	Warren	多功能教室A	2/17
		10:00-10:50	燃脂飛輪	Sei	飛輪教室	
		11:00-11:55	彈力帶基礎訓練	Zoe	韻律教室A	
		12:00-12:50	燃脂飛輪	Sei	飛輪教室	
		14:50-15:45	徒手健身	MAC	多功能教室A	
		18:00-18:55	空中瑜珈	Tilly	多功能教室B	
		18:00-18:55	TRX肌力訓練	Ruby	多功能教室A	
		18:00-18:55	ZUMBA	Yolanda	韻律教室B	
		21:00-21:55	TRX核心訓練	MAC	多功能教室A	
		21:00-21:55	燃脂有氧	Eric	多功能教室B	
2/22	六	07:00-07:50	熱血飛輪	Monkey	飛輪教室	2/18
		08:00-08:50	熱血飛輪	Monkey	飛輪教室	
		09:00-09:55	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi	多功能教室A	
		09:30-10:25	ZUMBA	Yolanda	多功能教室B	
		11:00-11:55	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi	多功能教室A	
		18:00-18:55	幼兒迷你網球	克里斯多福	多功能教室A	
2/23	日	20:00-20:55	新流行健身熱舞	Warren	多功能教室B	2/19
		08:30-09:25	幼兒迷你網球	克里斯多福	多功能教室A	
		10:00-10:50	入門飛輪	小折	飛輪教室	
		11:00-11:50	曲線雕塑飛輪	小折	飛輪教室	
		18:00-18:50	低衝擊燃脂飛輪	Monkey	飛輪教室	
		18:30-19:25	療癒空中瑜珈	Kate	多功能教室B	
		19:00-19:55	時尚雕塑有氧	Warren	韻律教室A	
		19:00-19:50	低衝擊燃脂飛輪	Monkey	飛輪教室	
2/24	一	14:00-14:55	ZUMBA	Grace	多功能教室A	2/20
		15:00-15:55	URBAN DANCE	Warren	多功能教室A	
		16:00-16:55	修復瑜珈	小廷	多功能教室B	
		16:30-17:25	ZUMBA	Yolanda	多功能教室A	
		17:00-17:55	TRX核心訓練	MAC	多功能教室B	
		19:00-19:55	鼓棒有氧	Poca	多功能教室A	
		19:00-19:50	享瘦飛輪	Monkey	飛輪教室	
		20:00-20:55	空中瑜珈	Tilly	多功能教室B	
		21:00-21:55	空中瑜珈	筱晴	多功能教室B	



體驗日期	星期	時間	課程名稱	老師	使用教室	報名日期
2/25	二	11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy	多功能教室B	2/21
		12:00-12:55	肌力與筋膜放鬆	Zoe	韻律教室A	
		13:50-14:45	燃燒卡路里	惠子	韻律教室A	
		14:50-15:45	TRX核心訓練	MAC	多功能教室A	
		15:00-15:50	入門飛輪	Ling	飛輪教室	
		18:00-18:55	完美體態飛輪	Ling	飛輪教室	
		18:00-18:55	URBAN DANCE	Warren	多功能教室B	
		19:00-19:55	空中瑜珈	Ivy	多功能教室B	
		20:00-20:50	享瘦飛輪	Monkey	飛輪教室	
2/26	三	09:00-09:55	TRX 曲線雕塑	Kiwi	多功能教室A	2/22
		11:00-11:50	午餐前的燃脂飛輪	Kiwi	飛輪教室	
		15:00-15:55	多元化瑜珈	明穗	韻律教室B	
		15:00-15:55	Girls Hip Hop	Warren	多功能教室A	
		15:50-16:45	燃燒卡路里	惠子	韻律教室A	
		16:00-16:55	修復瑜珈	小廷	多功能教室B	
		21:00-21:50	曲線雕塑飛輪	Kiwi	飛輪教室	
2/27	四	09:30-10:25	ZUMBA	Yolanda	多功能教室B	2/23
		10:00-10:55	Strong By Zumba	Eric	韻律教室A	
		10:00-10:50	燃脂飛輪	Sei	飛輪教室	
		11:00-11:50	燃脂飛輪	Sei	飛輪教室	
		11:00-11:55	時尚雕塑有氧	Warren	多功能教室A	
		16:00-16:55	多元化瑜珈	明穗	多功能教室A	
		18:00-18:50	完美曲線飛輪	Kiwi	飛輪教室	
		19:00-19:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	飛輪教室	
		19:10-20:05	東方肚皮舞	宛瑜	韻律教室A	

