

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

4月

單月課程

109/4/1-109/4/30

各項優惠不得合併使用

報名享▶▶▶
3/22-3/31

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

TRX系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
TRX+HIIT高強度肌力訓練	一	10:00-10:55	4	\$1,000	\$300	Kiwi
TRX+HIIT高強度肌力訓練		11:00-11:55		\$1,000	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		14:30-15:25		\$1,000	\$300	Kevin
TRX核心訓練		17:00-17:55		\$1,000	\$300	MAC
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$1,200	\$350	MAC
TRX肌力與伸展		20:00-20:55		\$1,200	\$350	筱晴
TRX核心訓練	二	14:50-15:45	4	\$1,000	\$300	MAC
TRX曲線雕塑	三	09:00-09:55	5	\$1,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:10-12:05		\$1,250	\$300	Kevin
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	5	\$1,250	\$300	Kiwi
TRX+HIIT 完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$1,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		18:00-18:55		\$1,500	\$350	Josh
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$1,500	\$350	Josh
TRX完美體態		21:00-21:55		\$1,500	\$350	Kiwi
TRX+HIIT 完美曲線雕塑	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	MAC
TRX核心訓練		21:00-21:55		\$900	\$350	MAC
TRX+HIIT 曲線雕塑	六	09:00-09:55	3	\$750	\$300	Kiwi
TRX曲線雕塑	日	17:00-17:55	4	\$1,200	\$350	Kiwi
TRX完美體態		18:00-18:55		\$1,200	\$350	Kiwi

* 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
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。

肌力系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
彈力帶基礎訓練	一	11:00-11:55	4	\$800	\$250	Zoe
肌力與筋膜放鬆		12:00-12:55		\$800	\$250	Zoe
混合肌力	四	19:00-19:55	5	\$1,250	\$300	Kevin
混合肌力		20:00-20:55		\$1,250	\$300	Kevin
混合肌力		21:00-21:55		\$1,250	\$300	Kevin
彈力帶基礎訓練	五	11:00-11:55	3	\$600	\$250	Zoe
肌力與筋膜放鬆		12:00-12:55		\$600	\$250	Zoe
徒手健身		14:50-15:45		\$600	\$250	MAC
彈力帶基礎訓練	六	19:00-19:55	3	\$750	\$300	Zoe
彈力帶基礎訓練	日	19:00-19:55	4	\$1,000	\$300	Zoe
肌力與筋膜放鬆		20:00-20:55		\$1,000	\$300	Zoe

舞蹈系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
歡樂寶萊塢	一	09:00-10:30	4	\$720	\$200	Tracy
爵士舞	二	09:30-10:55	4	\$720	\$200	Tracy
印度寶萊塢舞蹈	三	09:30-11:00	5	\$900	\$200	宜君
中東肚皮舞		14:15-15:40		\$900	\$200	宜君
東方肚皮舞	四	19:10-20:05	5	\$750	\$180	宛瑜
新古典舞	五	09:00-10:30	3	\$540	\$200	Tracy

技擊系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
熊氏太極拳氣功導引	一	14:50-16:50	4	\$960	\$300	黃俊維
陳氏太極拳	二	08:00-08:55	4	\$480	\$150	陳忠山
陳氏太極拳	三	13:50-14:45	5	\$600	\$150	陳忠山
陳氏太極拳	四	08:00-08:55	5	\$600	\$150	陳忠山
陳氏太極拳	五	11:00-11:55	3	\$360	\$150	陳忠山
Thump Boxing		19:00-19:55		\$540	\$200	小馬



有氧系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	14:00-14:55	4	\$480	\$150	Grace
燃燒卡路里		20:00-20:55		\$600	\$180	惠子
ZUMBA	一	09:00-09:55	4	\$480	\$150	Nelly
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$480	\$150	尤雪
ZUMBA		18:00-18:55		\$600	\$180	尤雪
iPARTY愛派對有氧		20:00-20:55		\$600	\$180	尤雪
Strong By Zumba	三	21:00-21:55	5	\$750	\$180	Eric
派對有氧	四	09:00-09:55	5	\$600	\$150	Nelly
Strong By Zumba		10:00-10:55		\$600	\$150	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		\$600	\$150	Grace
ZUMBA		14:50-15:45		\$600	\$150	尤雪
燃燒卡路里		20:00-20:55		\$750	\$180	惠子
iPARTY愛派對有氧	五	10:00-10:55	3	\$360	\$150	尤雪
ZUMBA		18:00-18:55		\$450	\$180	Yolanda
燃脂有氧		20:00-20:55		\$450	\$180	Eric
燃脂有氧		21:00-21:55		\$450	\$180	Eric
iPARTY愛派對有氧	六	15:50-16:45	3	\$450	\$180	尤雪
派對有氧		18:00-18:55		\$450	\$180	Nelly
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
早晨輕有氧&肌力訓練		11:00-11:55		\$480	\$150	將將

水瑜系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
水中瑜珈	一	19:00-19:55	4	\$1,400	\$400	Tilly
水中瑜珈	二	09:00-09:55	4	\$1,200	\$350	Ivy
水中瑜珈	三	19:00-19:55	5	\$1,750	\$400	Tilly
水中瑜珈	五	19:00-19:55	3	\$1,050	\$400	Tilly

才藝系列

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	5	\$900	\$200	Sharen

瑜珈系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
瑜珈輪	一	11:00-11:55	4	\$600	\$180	Ivy
健康舒活		18:00-18:55		\$600	\$180	金華
健康舒活		19:00-19:55		\$600	\$180	金華
皮拉提斯	二	10:00-10:55	4	\$480	\$150	毓暉
瑜珈提斯		10:00-10:55		\$480	\$150	吉鵝
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		08:00-08:55		\$600	\$150	明穗
晨光瑜珈	09:00-09:55	\$600	\$150	明穗		
脊椎螺旋運動	三	10:00-10:55	5	\$600	\$150	宸瑤
筋膜滾滾鬆鬆課		11:00-11:55		\$600	\$150	宸瑤
多元化瑜珈		15:00-15:55		\$600	\$150	明穗
多元化瑜珈		16:00-16:55		\$600	\$150	明穗
呼吸與陰瑜珈		19:20-20:15		\$750	\$180	小圓
修復瑜珈		20:00-20:55		\$750	\$180	小廷
精油放鬆瑜珈		21:00-21:55		\$750	\$180	筱晴
脊椎螺旋運動		09:00-09:55		\$600	\$150	宸瑤
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55		\$600	\$150	宸瑤
筋膜滾滾鬆鬆課		11:00-11:55		\$600	\$150	宸瑤
修復瑜珈	四	15:00-15:55	5	\$600	\$150	小廷
瑜珈提斯		15:50-16:45		\$600	\$150	尤雪
雕塑瘦身瑜珈		18:00-18:55		\$750	\$180	祥珍
健康舒活		20:00-20:55		\$750	\$180	金華
健康舒活		18:00-18:55		\$450	\$180	金華
健康舒活	五	19:00-19:55	3	\$450	\$180	金華
雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$450	\$180	金華
基礎瑜珈	六	19:00-19:55	3	\$450	\$180	金華
基礎瑜珈	日	10:00-10:55	4	\$480	\$150	Janis

*「筋膜滾滾鬆鬆課」材料費\$2000另計



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

空瑜系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
基礎空中瑜珈	一	19:00-19:55	4	\$1,400	\$400	筱晴
空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	Tilly
基礎空中瑜珈		21:00-21:55		\$1,400	\$400	筱晴
空中瑜珈	二	13:00-13:55	4	\$1,200	\$350	Ivy
空中瑜珈		19:00-19:55		\$1,400	\$400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	Ivy
空中瑜珈	三	14:30-15:25	5	\$1,500	\$350	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,750	\$400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55	5	\$1,500	\$350	Ivy
空中瑜珈		13:00-14:30		\$2,250	\$500	Ivy
空中瑜珈	五	18:00-18:55	3	\$900	\$350	Tilly
療癒空中瑜珈	日	18:30-19:25	4	\$1,400	\$400	Kate

*空中瑜珈：

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(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

飛輪系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
入門飛輪	一	15:00-15:50	4	\$480	\$150	Ling
完美體態飛輪		18:00-18:50		\$720	\$200	Ling
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$720	\$200	Ling
基礎飛輪		21:00-21:50		\$720	\$200	Monkey
進階飛輪	三	19:00-19:50	5	\$900	\$200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$900	\$200	Kiwi
完美曲線飛輪	四	18:00-18:50	5	\$900	\$200	Kiwi
曲線雕塑飛輪		20:00-20:50		\$900	\$200	Kiwi
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	3	\$360	\$150	Kiwi

籃球系列

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	一	19:00-20:00	4	\$1,000	\$300	Henry
兒童籃球團體班	六	09:30-11:00	3	\$1,125	\$425	七星嶺
兒童籃球團體班	日	13:30-15:00	4	\$1,500	\$425	七星嶺

幼兒系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
親子動一動	一	10:00-10:55	4	\$1,000	\$300	小穎
幼兒體能	四	14:00-14:50	5	\$1,250	\$300	楊承運
幼兒綜合體能	六	08:00-08:55	3	\$750	\$300	大江
幼兒綜合體能		09:00-09:55		\$750	\$300	大江
迷你網球		10:30-11:25		\$750	\$300	克里斯多福
迷你網球		18:00-18:55		\$900	\$350	克里斯多福
迷你網球	日	08:30-09:25	4	\$1,000	\$300	克里斯多福
幼兒綜合體能		09:00-09:55		\$1,000	\$300	大江
幼兒綜合體能		10:00-10:55		\$1,000	\$300	大江

*親子動一動：2-6歲

*幼兒體能：3-6歲

*幼兒綜合體能：探索教育結合體能訓練

羽球系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
兒童羽球團體班	三	18:30-20:00	5	\$1,875	\$425	慈涵
兒童羽球團體班	五	18:30-20:00	3	\$1,125	\$425	慈涵
成人羽球團體班		20:00-22:00		\$1,080	\$410	慈涵
兒童羽球團體班	六	10:00-11:30	3	\$1,125	\$425	世豪
兒童羽球團體班		14:00-15:30		\$1,125	\$425	育震
兒童羽球團體班	日	14:00-15:30	4	\$1,500	\$425	育震

桌球系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
兒童桌球進階班	四	18:00-20:00	5	\$2,500	\$550	小黑
兒童桌球團體班	六	18:30-20:00	3	\$1,125	\$425	正儒

樂樂棒系列

課名	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師
兒童樂樂棒球	六	10:00-12:00	3	\$1,500	\$550	世軒
兒童樂樂棒球		15:00-17:00		\$1,500	\$550	世軒
兒童樂樂棒球	日	10:00-12:00	4	\$2,000	\$550	世軒
兒童樂樂棒球		15:00-17:00		\$2,000	\$550	世軒

