宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

3月-4月雙月期課簡章
(110/03/01-110/04/30)

補班補課、彈性放假或國定假日本中心不停課
如遇國定假日無法出席則補課程體驗券一張

02/02-02/08
優惠一 原班續報85折

優惠二 六人團報8折 *限現金付款*
(TRX、空瑜、肌力、幼兒等課程，五人即可團報)

02/09-02/16
完成指定任務 ▶ 追蹤

即可享 單門課程88折

02/17-02/26
價高者計

優惠一 紅配綠買一送一
*其中一門沒開成，開成課以七折計價

優惠二 兩人9折、四人85折

▲以上各項優惠不得合併使用▲

注意事項
1. 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿
2. 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。
3. 如遇颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣政府獲行政院人事行政局宣布是否停班停課準規定辦理，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
4. 其他注意事項或課程相關消息已臉書粉絲專頁及官網公布為主，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
5. 如課程未開成，將會於開課三天前通知換課或退費;如課程開課成功，將不另行通知

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

游泳課程

優惠01 原班續報 9折

優惠02 憑簽到單/購課發票 購買月會員 9折

注意事項
1. 課程期間請假或未到者恕無法補課，請假每堂補泳池入場一次
2. 學員缺課憑簽到單自行入場練習，使用期限為課程結束後一個月內
3. 課程費用皆包含教練費、保險費、教材費及一位免費陪同(不下水)，如需下水則補差額50元
4. 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天

家教班
1. 上課期間無法到課請自行與教練安排上課時間
2. 報名「天使班」須出示身心障礙證明文件
3. 報名多人家教班需自行湊齊人數
4. 報名多人家教班，需同一時段一起上課
不接受分批及分時段上課

幼兒	一、四 二、五 六、日	09:00-10:00 10:00-11:00 16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00	$2,000 (6堂課)	3人開班 5人滿班
兒童	一、四 三、五 六、日	17:00-18:00 18:00-19:00 20:00-21:00 11:00-12:00 13:00-14:00 15:00-16:00 18:00-19:00	$3,500 (10堂課)	3人開班 6人滿班
成人	一、四 二、五 六、日	09:00-10:00 10:00-11:00 16:00-17:00 19:00-20:00 20:00-21:00	$2,500 (10堂課)	5人開班 10人滿班

家教班

1對1教練班	1對1天使班	1對2教練班	1對3教練班	1對4教練班
共10堂課 需配合現場時段與教練預約				
$12,000/人	$10,000/人	$7,000/人	$5,000/人	$4,000/人

健身課程

舊生優惠 10堂9折

一般優惠 20堂9折 30堂85折

		單堂體驗價
1對1教練課	10堂課 共10小時	$10,000 / $800
1對2教練課		$13,500 / $1,200
1對3教練課		$15,000 / $1,500
1對4教練課		$16,000 / $1,600

報名須知:
1. 體驗價每人限使用乙次
2. 續報優惠僅限10堂
其餘堂數價格均以優惠價為主
3. 需於兩個月內完成購買之課程
4. 需配合現場時段與教練預約

體能訓練室
需年滿16歲

個人單次使用	一小時	$100
訓練教學使用 教學需有教練資格並出示證照留存 即可向中心提出申請	一小時	$200
	兩小時	$250
	五小時	$900
	十小時	$1,600

早安課程

GOOD MORNING

每堂平均 $80

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
芳香晨喚瑜珈	一	07:00-07:55	9	720	100	靜馨
芳香晨喚瑜珈	二	07:00-07:55	9	720	100	靜馨
晨光瑜珈	三	07:00-07:55	9	720	100	明穗
晨光瑜珈	四	07:00-07:55	9	720	100	明穗
太極拳		07:00-07:55		720	100	陳忠山
芳香晨喚瑜珈		07:00-07:55		720	100	靜馨
太極拳	五	07:00-07:55	9	720	100	陳忠山
晨光瑜珈		07:00-07:55		720	100	明穗
熱血飛輪	六	07:00-07:50	8	640	100	Monkey

球類課程

適合年齡
兒童(小一至小六)、 成人(國中以上)

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童籃球團體班	二	17:00-19:00	9	4,050	500	King教練團
兒童籃球團體班	三	14:00-16:00	9	4,050	500	King教練團
兒童籃球團體班	六	13:00-15:00	8	3,600	500	King教練團
兒童籃球團體班	日	13:30-15:30	8	3,600	500	King教練團
兒童籃球團體班		16:00-18:00		3,600	500	King教練團
成人羽球團體班	二	14:00-16:00	9	3,600	450	廷安
兒童羽球團體班	三	14:00-15:30	9	3,150	400	廷安
成人羽球團體班		20:00-22:00		3,600	450	慈涵
成人羽球團體班	四	14:00-16:00	9	3,600	450	廷安
成人羽球團體班	五	18:00-20:00	9	3,600	450	廷安
成人羽球團體班		20:00-22:00		3,600	450	慈涵
兒童羽球團體班	六	10:00-12:00	8	3,600	500	世豪
兒童羽球團體班		14:00-15:30		2,800	400	育震
兒童羽球團體班		15:30-17:00		2,800	400	廷安
兒童羽球團體班	日	13:00-14:30	8	2,800	400	世豪
兒童羽球團體班		13:30-15:00		2,800	400	淳諠
兒童羽球團體班		14:30-16:00		2,800	400	育震
兒童桌球團體班	一	19:30-20:30	9	1,350	200	廷安
兒童桌球團體班	二	19:00-20:30	9	2,250	300	小黑
兒童桌球團體班	三	17:30-18:30	9	1,350	200	育震

報名時間:2/2-2/26

體適能促進課程

每堂平均 $50

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	老師	前測日期	後測日期
健身拳擊	一、五	14:00-15:30	16	800	孫駿	03/01	04/30
多元化瑜珈	一、二	16:00-17:30	17	850	明穗	03/01	05/03
ZUMBA	二、三	09:00-10:30	17	850	Eric	03/02	05/04
iPARTY愛派對有氧	四、五	16:00-17:30	17	850	尤雪	03/04	05/06
舞動節奏有氧	六、日	11:00-12:30	17	850	Betty	03/06	05/08
健康舒活	六、日	16:30-18:00	17	850	金華	03/06	05/08

報名須知:
運動i臺灣 自發・樂活・愛運動
1. 報名該課時須繳交課程保證金$200元(最後一堂檢測完後發回)
2. 第一堂課及最後一堂課進行體適能檢測，以確認課程之健康促進效果
3. 此系列課程由體育署運動i台灣計畫經費補助一期，單一年度同一學員僅限參與一次

幼兒新課程

適合年齡 3-6歲

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
幼兒籃球團體班	一	18:00-19:00	9	2,700	350	大江
幼兒籃球團體班	二	18:00-19:00	9	2,700	350	大江
幼兒滑步車團體班	五	18:00-18:55	9	3,600	450	Alan

***以上課程不適用封面之優惠**

02月 02-08 團體報名 8折 / 02月 02-08 原班續報 85折 / 02月 09-16單門完成指定任務 88折 / 02月 17-26 買紅配綠 / 02月 17-26 兩人同行 9折 / 02月 17-26 四人同行 85折

瑜珈

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
香氛晨練瑜珈	一	08:00-08:55	9	1,080	150	靜馨
修復瑜珈-精緻班		10:00-10:55		1,350	180	小廷
全方位能量瑜珈		13:30-14:25		1,080	150	靜馨
健康舒活		18:00-18:55		1,350	180	金華
健康舒活-進階		19:00-19:55		1,350	180	金華
多元化瑜珈		20:00-20:55		1,350	180	明穗
瑜珈健康Go		21:00-21:55		1,350	180	Fanny
健康舒活	二	08:00-08:55	9	1,080	150	金華
健康舒活		09:00-09:55		1,080	150	金華
舒緩瑜珈		11:00-11:55		1,080	150	Fanny
瑜珈提斯		15:50-16:45		1,080	150	尤雪
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55		1,080	150	靜馨
入門瑜珈		17:30-18:25		1,350	180	小穎
健康舒活		19:00-19:55		1,350	180	金華
中階瑜珈		20:00-20:55		1,350	180	Cindy
健康舒活		20:00-20:55		1,350	180	金華
基礎瑜珈		21:00-21:55		1,350	180	Cindy
精油放鬆瑜珈		21:00-21:55		1,350	180	筱晴
晨光瑜珈	三	08:00-08:55	9	1,080	150	明穗
瑜珈提斯		09:00-09:55		1,080	150	凡凡
晨光瑜珈		09:00-09:55		1,080	150	明穗
修復瑜珈-精緻班		10:00-10:55		1,350	180	小廷
皮拉提斯		10:00-10:55		1,080	150	小穎
瑜珈提斯		10:00-10:55		1,080	150	凡凡
修復瑜珈		15:00-15:55		1,080	150	小廷
多元化瑜珈		15:00-15:55		1,080	150	明穗
芳香燃脂塑形瑜珈		15:50-16:45		1,080	150	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55		1,080	150	靜馨
瑜珈健康Go		17:30-18:25		1,350	180	Fanny
心流瑜珈		19:00-19:55		1,350	180	巧純
瑜珈健康Go		20:00-20:55		1,350	180	Fanny
芳香燃脂塑形瑜珈		20:00-20:55		1,350	180	靜馨
瑜珈健康Go		21:00-21:55		1,350	180	Fanny
晨光瑜珈	四	08:00-08:55	9	1,080	150	明穗
晨光瑜珈		09:00-09:55		1,080	150	明穗
瑜珈輪		10:00-10:55		1,350	180	Ivy
瑜珈提斯		13:50-14:45		1,080	150	尤雪
芳香燃脂塑形瑜珈		13:50-14:45		1,080	150	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		15:50-16:45		1,080	150	靜馨
多元化瑜珈		18:00-18:55		1,350	180	明穗
基礎瑜珈		18:30-19:55		2,025	275	Ivy
健康舒活		19:00-19:55		1,350	180	金華
進階瑜珈		20:00-20:55		1,350	180	Cindy
健康舒活		20:00-20:55		1,350	180	金華
基礎瑜珈		21:00-21:55		1,350	180	Cindy
晨光瑜珈	五	08:00-08:55	9	1,080	150	明穗
健康舒活		08:00-08:55		1,080	150	金華
晨光瑜珈		09:00-09:55		1,080	150	明穗
健康舒活		09:00-09:55		1,080	150	金華
瑜珈提斯		11:00-11:55		1,080	150	凡凡
芳香燃脂塑形瑜珈		15:50-16:45		1,080	150	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		17:00-17:55		1,080	150	靜馨
健康舒活		18:00-18:55		1,350	180	金華
健康舒活		19:00-19:55		1,350	180	金華
瑜珈健康Go		20:00-20:55		1,350	180	Fanny
瑜珈健康Go		21:00-21:55		1,350	180	Fanny
修復瑜珈-進階班	六	09:00-09:55	8	960	150	小廷
修復瑜珈-精緻班		10:00-10:55		1,200	180	小廷
芳香燃脂塑形瑜珈		10:00-10:55		960	150	靜馨
美容燃脂塑形瑜珈		13:50-14:45		1,200	180	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		1,200	180	金華
雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		1,200	180	金華
美容燃脂塑形瑜珈		20:00-20:55		1,200	180	靜馨
基礎瑜珈	日	10:00-10:55	8	960	150	Janis

兒童

適合年齡｜7-12歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童街舞	六	09:00-09:55	8	960	150	blackie
兒童舞動爵士		09:00-09:55		960	150	凡凡
兒童網球		14:50-15:45		1,200	180	Jason
兒童空中瑜珈		18:00-18:55		2,800	400	甜甜
兒童網球	日	09:00-09:55	8	960	150	Jason
兒童武術		10:00-10:55		960	150	陳忠山
兒童防身		11:00-11:55		960	150	陳忠山

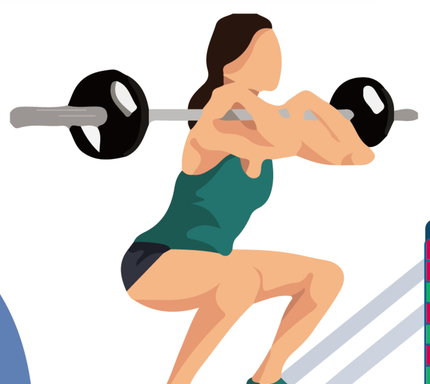
幼兒

適合年齡｜3-6歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
幼兒綜合體能	一	19:00-19:55	9	2,700	350	大江
幼兒綜合體能	二	19:00-19:55	9	2,700	350	大江
親子體適能	三	20:00-20:55	9	2,700	350	Ari
迷你網球	六	10:30-11:25	8	2,000	300	克里斯多福
幼兒律動		11:00-11:55		2,000	300	凡凡
迷你網球	日	08:05-09:00	8	2,000	300	克里斯多福

才藝

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
劍道團體班	二	20:00-21:30	9	2,250	300	匡佑國
柔力球成人樂樂班	三	18:30-19:25	9	1,620	200	Sharen



技擊

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
健身拳擊	一	11:00-11:55	9	1,080	150	孫駿
健身拳擊		20:00-20:55		1,620	200	孫駿
太極拳	二	08:00-08:55	9	1,080	150	陳忠山
防身太極	三	13:50-14:45	9	1,080	150	陳忠山
防身太極	四	08:00-08:55	9	1,080	150	陳忠山
健身拳擊	五	11:00-11:55	9	1,080	150	孫駿
太極拳		11:00-11:55		1,080	150	陳忠山
Thump Boxing		19:00-19:55		1,620	200	小馬

TRX

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00-10:55	9	2,250	300	Kiwi
TRX+HIIT高強度肌力訓練		11:00-11:55		2,250	300	Kiwi
TRX懸吊訓練		14:30-15:25		2,250	300	Mac
TRX懸吊訓練		17:00-17:55		2,250	300	Ari
TRX核心訓練		17:00-17:55		2,250	300	Mac
TRX懸吊訓練		18:00-18:55		2,700	350	Iris
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		2,700	350	Mac
TRX全方位訓練	三	11:00-11:55	9	2,250	300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:10-12:05		2,250	300	Mac
進階TRX		18:00-18:55		2,700	350	Mac
TRX完美體態		21:00-21:55		2,700	350	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	9	2,250	300	Kiwi
TRX核心強化		18:00-18:55		2,700	350	Josh
TRX完美體態		19:00-19:55		2,700	350	Kiwi
TRX完美體態		20:00-20:55		2,700	350	Kiwi
TRX完美體態		21:00-21:55		2,700	350	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑	五	17:00-17:55	9	2,250	300	Kiwi
TRX核心訓練		19:00-19:55		2,700	350	Mac
TRX+HIIT曲線雕塑	六	09:00-09:55	8	2,000	300	Kiwi
TRX核心強化		11:30-12:25		2,400	350	Josh
TRX+HIIT曲線雕塑		12:30-13:25		2,400	350	Kiwi
TRX懸吊訓練		15:30-16:25		2,400	350	Mac
TRX+HIIT完美曲線雕塑	日	14:00-14:55	8	2,400	350	Kiwi
TRX曲線雕塑		17:00-17:55		2,400	350	Kiwi

舞蹈

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
歡樂寶萊塢	一	09:00-10:25	9	1,620	200	凡凡
韓風MV熱舞		11:00-12:25		1,620	200	Grace
爵士舞	二	09:00-10:25	9	1,620	200	凡凡
新古典舞		10:45-12:10		1,620	200	凡凡
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		1,620	200	宜君
流行MV舞蹈		18:00-18:55		1,350	180	邦崴
入門肚皮舞	三	09:00-09:55	9	1,080	150	小穎
中東肚皮舞-進階班		10:00-11:25		1,620	200	宜君
流行MV舞蹈		18:00-18:55		1,350	180	邦崴
韓風MV熱舞	四	09:00-10:25	9	1,620	200	Grace
新古典舞-進階班		13:00-14:25		1,620	200	凡凡
流行MV舞蹈		18:00-18:55		1,350	180	邦崴
中東肚皮舞-入門基礎班		19:00-19:55		1,350	180	宜君
新古典舞	五	09:00-10:25	9	1,620	200	凡凡
舞感養成		17:00-17:55		1,080	150	blackie
青年街舞		18:00-18:55		1,350	180	blackie
舞感養成	日	10:00-10:55	8	960	150	blackie
舞感養成		20:00-20:55		1,200	180	blackie

肌力

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎壺鈴	一	10:00-10:55	9	2,250	300	將將
基礎重訓		11:00-11:55		1,800	250	Zoe
燃脂肌力		16:00-16:55		1,800	250	Hao&Jim
基礎重訓		17:00-17:55		1,800	250	Zoe
基礎壺鈴		18:00-18:55		2,700	350	Ari
綜合健身Cross Fit		19:00-19:55		2,250	300	孫駿
壺鈴減脂		20:00-20:55		2,700	350	Mac
基礎重訓	二	10:00-10:55	9	1,800	250	Zoe
基礎重訓		11:00-11:55		1,800	250	Zoe
基礎重訓		17:00-17:55		1,800	250	Zoe
燃脂重訓		18:00-18:55		2,250	300	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		2,250	300	Zoe
基礎重訓	三	10:00-10:55	9	1,800	250	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		1,800	250	Ruby
基礎綜合肌力		17:00-17:55		1,800	250	Hao&Jim
燃脂重訓		18:00-18:55		2,250	300	Zoe
循環肌力		19:00-19:55		2,250	300	Zoe
壺鈴減脂		20:00-20:55		2,700	350	Mac
基礎重量訓練	四	14:00-14:55	9	1,800	250	Ray
基礎重量訓練		15:00-15:55		1,800	250	Ray
燃脂肌力		17:00-17:55		1,800	250	Hao&Jim
基礎重量訓練		18:00-18:55		2,250	300	Ray
混合肌力		19:00-19:55		2,250	300	Ray
UA Training 全方位體能訓練	五	10:00-10:55	9	1,800	250	Kiwi
基礎重量訓練		15:00-15:55		1,800	250	Ray
基礎綜合肌力		17:00-17:55		1,800	250	Hao&Jim
燃脂肌力		18:00-18:55		2,250	300	Hao&Jim
綜合健身Cross Fit		19:00-19:55		2,250	300	孫駿
綜合健身Cross Fit		20:00-20:55		2,250	300	孫駿
基礎重訓	六	10:00-10:55	8	1,600	250	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		1,600	250	Ruby
基礎重訓		15:00-15:55		2,000	300	Ruby
基礎重訓		16:00-16:55		2,000	300	Ruby
基礎綜合肌力		17:00-17:55		2,000	300	Hao&Jim
燃脂肌力		18:00-18:55		2,000	300	Hao&Jim
基礎重訓	日	10:00-10:55	8	1,600	250	Ruby
基礎壺鈴		11:00-11:55		2,000	300	將將
基礎重訓		15:00-15:55		2,000	300	Ruby
基礎重訓		16:00-16:55		2,000	300	Ruby
壺鈴減脂		19:00-19:55		2,400	350	Mac
基礎壺鈴		20:00-20:55		2,400	350	Ari
壺鈴肌力		20:00-20:55		2,400	350	Mac

有氧

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	08:00-08:55	9	1,080	150	將將
燃脂有氧		09:00-09:55		1,080	150	將將
ZUMBA		10:00-10:55		1,080	150	Grace
Strong Nation		11:00-11:55		1,080	150	Eric
ZUMBA		18:00-18:55		1,350	180	Eric
ZUMBA		18:00-18:55		1,350	180	Poca
鼓棒有氧		19:00-19:55		1,350	180	Poca
ZUMBA		20:00-20:55		1,350	180	Eric
Strong Nation		21:00-21:55		1,350	180	Eric
ZUMBA	二	09:00-09:55	9	1,080	150	Grace
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		1,080	150	尤雪
ZUMBA		18:00-18:55		1,350	180	Yolanda
節奏有氧		19:00-19:55		1,350	180	Betty
ZUMBA		19:00-19:55		1,350	180	尤雪
iPARTY愛派對有氧		20:00-20:55		1,350	180	尤雪
Strong Nation		21:00-21:55		1,350	180	Eric
Strong Nation	三	19:00-19:55	9	1,350	180	Eric
Strong Nation		21:00-21:55		1,350	180	Eric
ZUMBA	四	09:00-09:55	9	1,080	150	Nelly
Strong Nation		10:00-10:55		1,080	150	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		1,080	150	Grace
ZUMBA		14:50-15:45		1,080	150	尤雪
節奏有氧		18:00-18:55		1,350	180	Betty
iPARTY愛派對有氧	五	10:00-10:55	9	1,080	150	尤雪
Strong Nation		20:00-20:55		1,350	180	Eric
ZUMBA		20:00-20:55		1,350	180	尤雪
Strong Nation		21:00-21:55		1,350	180	Eric
ZUMBA	六	10:00-10:55	8	960	150	Yolanda
iPARTY愛派對有氧		15:50-16:45		1,200	180	尤雪
ZUMBA		19:00-19:55		1,200	180	Eric
舞動有氧&核心	日	09:00-09:55	8	960	150	將將
燃脂有氧&肌力		10:00-10:55		960	150	將將
舞動有氧		13:00-13:55		1,200	180	將將
基礎有氧&肌力		14:00-14:55		1,200	180	將將
舞動有氧		18:00-18:55		1,200	180	將將
基礎有氧&肌力		19:00-19:55		1,200	180	將將
Strong Nation		20:00-20:55		1,200	180	Eric

飛輪

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
入門飛輪	一	17:00-17:50	9	1,080	150	Ling
燃脂飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Ling
活力飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Ling
歡樂飛輪		20:00-20:50		1,620	200	小折
基礎飛輪		21:00-21:50		1,620	200	小折
入門飛輪	二	15:00-15:50	9	1,080	150	Ling
完美體態飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Ling
完美體態飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Ling
享瘦飛輪		20:00-20:50		1,620	200	Monkey
基礎飛輪		21:00-21:50		1,620	200	Monkey
燃脂飛輪	三	09:00-09:50	9	1,080	150	Kiwi
基礎訓練飛輪		10:00-10:50		1,080	150	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Kiwi
進階飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		1,620	200	Kiwi
有氧燃脂飛輪	四	11:00-11:50	9	1,080	150	Kiwi
快樂燃脂飛輪		17:00-17:50		1,080	150	Kiwi
戰勝體脂肪飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Kiwi
風火輪		19:00-19:50		1,620	200	Monkey
基礎飛輪		20:00-20:50		1,620	200	小折
享瘦飛輪		21:00-21:50		1,620	200	Monkey
曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	9	1,080	150	Kiwi
曲線雕塑飛輪		11:00-11:50		1,080	150	Kiwi
高效率飛輪		12:00-12:50		1,080	150	Sei
100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Kiwi
入門飛輪		21:00-21:50		1,620	200	Monkey
熱血飛輪	六	08:00-08:50	8	960	150	Monkey
EZ飛輪		09:00-09:50		960	150	Monkey
入門飛輪		10:00-10:50		960	150	Kiwi
EZ飛輪		11:00-11:50		960	150	Monkey
基礎飛輪		13:30-14:20		1,440	200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		15:00-15:50		1,440	200	Kiwi
基礎飛輪	日	13:00-13:50	8	1,440	200	Kiwi
週末享瘦飛輪		15:00-15:50		1,440	200	Kiwi
基礎訓練飛輪		16:00-16:50		1,440	200	Kiwi
低衝擊燃脂飛輪		18:00-18:50		1,440	200	Monkey
低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50		1,440	200	Monkey
入門飛輪		20:00-20:50		1,440	200	Monkey
EZ飛輪		21:00-21:50		1,440	200	Monkey

空瑜

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
空中瑜珈	一	11:30-12:25	9	2,700	350	筱晴
空中瑜珈		13:30-14:25		2,700	350	甜甜
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		3,150	400	派派
空中瑜珈	二	11:30-12:25	9	2,700	350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		2,700	350	Ivy
空中瑜珈		19:00-19:55		3,150	400	Ivy
空中瑜珈		20:00-20:55		3,150	400	Ivy
基礎空中瑜珈	三	16:00-16:55	9	2,700	350	派派
基礎空中瑜珈		17:00-17:55		2,700	350	派派
基礎空中瑜珈		18:00-18:55		3,150	400	派派
空中瑜珈		19:00-19:55		3,150	400	筱晴
空中瑜珈		20:00-20:55		3,150	400	筱晴
空中療癒瑜珈		21:00-21:55		3,150	400	筱晴
空中瑜珈	四	11:00-11:55	9	2,700	350	Ivy
空中瑜珈		17:30-18:25		3,150	400	Ivy
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		3,150	400	軒軒
空中療癒瑜珈		21:00-21:55		3,150	400	軒軒
空中瑜珈	五	11:30-12:25	9	2,700	350	筱晴
空中瑜珈		13:30-14:25		2,700	350	Ivy
基礎空中瑜珈		15:30-16:25		2,700	350	派派
空中瑜珈		18:00-18:55		3,150	400	Tilly
空中瑜珈		19:00-19:55		3,150	400	Tilly
空中瑜珈		20:00-20:55		3,150	400	婷婷
空中瑜珈		21:00-21:55		3,150	400	婷婷
基礎空中瑜珈	六	13:50-14:45	8	2,800	400	勇勇
基礎空中瑜珈		17:00-17:55		2,800	400	軒軒
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		2,800	400	軒軒
空中療癒瑜珈		20:00-20:55		2,800	400	軒軒
空中瑜珈	日	09:00-09:55	8	2,400	350	婷婷
空中瑜珈		10:00-10:55		2,400	350	Ivy
基礎空中瑜珈		11:00-11:55		2,400	350	勇勇
空中瑜珈		18:00-18:55		2,800	400	勇勇
空中瑜珈		19:00-19:55		2,800	400	勇勇
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		2,800	400	派派

宜蘭國民運動中心

聯絡電話：03-9254566

地址：宜蘭縣宜蘭市公園路66號

官方網站

Facebook

Instagram