

# 9~10月 雙月期課開課表

## 111年09.01-10.31

- 未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級 (多退少補)
  - 報名請親臨一樓大廳櫃台辦理
  - 單堂課僅限當天現場報名, 建議事先來電詢問是否有名額
- 第3堂課前可插班, 截止日如下  
週一班級: 9/19(一)  
週二班級: 9/20(二)

### 第三堂課前皆可插班

非墊上課程, 請帶一雙乾淨鞋替換 | 疫情期間, 瑜珈課程請自備瑜珈墊 (若需租借, 酌收清潔費20元/次)

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室
舞蹈	Jazz Dance	10/31停課	09:00-10:25	8	\$1,440	\$150	Yuki	韻B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00-10:55		-	-	Kiwi	多A
有氧	ZUMBA		10:00-10:55		\$1,080	\$150	Grace	多B
TRX	TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多A
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00-12:25		\$1,620	\$150	Grace	多B
羽球	成人羽球團體班		13:00-15:00	9	-	-	俊逸	球場
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$1,080	\$150	靜馨	韻B
技擊	簡易陳家太極	-	16:00-16:55		\$1,080	\$150	明德	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		16:00-16:55		\$2,700	\$350	Penny	多C
肌力	基礎重訓	10/3、10停課	18:00-18:55	7	\$1,750	\$300	Zoe	體能
空瑜	空中瑜珈		18:00-18:55		-	-	派派	多C
瑜珈	健康舒活		18:00-18:55		\$1,350	\$180	金華	韻B
肌力	綜合健身		19:00-19:55	9	\$2,250	\$300	孫駿	體能
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華	韻B
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Savannah	韻B
有氧	ZUMBA		09:00-09:55	8	\$960	\$150	Grace	多B
舞蹈	新古典舞-進階班	10/25停課	09:00-10:25	7	\$1,260	\$150	Yuki	韻B
瑜珈	瑜珈輪		10:00-10:55	8	\$1,600	\$250	Ivy	多C
瑜珈	瑜珈提斯	10/25停課	10:40-11:35	7	\$840	\$150	Yuki	韻B
空瑜	空中瑜珈		11:00-11:55		\$2,400	\$350	Ivy	多C
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55	8	\$1,440	\$150	宜君	韻B
飛輪	完美體態飛輪		15:00-15:50		\$960	\$150	Ling	飛輪
瑜珈	多元化瑜珈		16:00-16:55		\$960	\$150	明穗	韻B
肌力	基礎重訓	10/4、11停課	17:00-17:55	6	\$1,200	\$250	Zoe	體能
瑜珈	入門瑜珈	-	17:30-18:25	8	\$1,200	\$180	小穎	韻B
飛輪	完美體態飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$210	Ling	飛輪
肌力	基礎重訓	10/4、11停課	18:00-18:55	6	-	-	Zoe	體能
空瑜	空中瑜珈		18:00-18:55		-	-	Ivy	多C
TRX	TRX懸吊訓練		18:30-19:25	8	-	-	Kiwi	多B
飛輪	完美體態飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$210	Ling	飛輪
肌力	基礎重訓	10/4、11停課	19:00-19:55	6	-	-	Zoe	體能
有氧	ZUMBA		19:00-19:55		\$1,200	\$180	尤雪	韻A
舞蹈	韓國MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,200	\$180	Angela	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55	8	\$2,800	\$400	Aya	多C
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$1,200	\$180	金華	多A
有氧	iPARTY愛派對		20:00-20:55		\$1,200	\$180	尤雪	韻A
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55		\$1,200	\$180	金華	多A

### 期課課程

1. 多元付款  
一樓服務台辦理  
付現/刷卡/台灣pay

線上報名需於該堂課第一堂課前唷!

2. 免出門! 線上報名  
掃描QRcode 或至本中心官網  
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡  
點擊▶課程報名  
期別▶11105

### 單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名  
電話可詢問名額、恕無法預約  
新生需填寫個人資料, 請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後  
便不接受報名

# 9~10月 雙月期課間課表

## 111年09.01-10.31

- 未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級 (多退少補)
  - 報名請親臨一樓大廳櫃台辦理
  - 單堂課僅限當天現場報名，建議事先來電詢問是否有名額
- 第3堂課前可插班，截止日如下  
週三班級：9/21(三)  
週四班級：9/15(四)

### 第三堂課前皆可插班

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 疫情期間，瑜珈課程請自備瑜珈墊 (若需租借，酌收清潔費20元/次)

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室		
瑜珈	晨光瑜珈	三	09:00-09:55	8	\$960	\$150	明穗	韻A		
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$960	\$150	Kiwi	飛輪		
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$960	\$150	靜馨	韻A		
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$1,600	\$250	Kiwi	多B		
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		\$960	\$150	Viki	韻B		
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$1,440	\$150	宜君	韻A		
空瑜	空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,400	\$350	派派	多C		
羽球	成人羽球團體班		17:00-19:00		\$3,200	\$450	育震	球場		
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪		
肌力	燃脂重訓		10/5、12停課		18:00-18:55	6	-	-	Zoe	體能
空瑜	空中瑜珈		18:00-18:55		\$2,800	\$400	派派	多C		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,200	\$180	靜馨	韻B		
才藝	柔力球成人樂樂班	18:30-19:25	\$1,440	\$210	Sharen	韻A				
飛輪	進階飛輪	19:00-19:50	\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪				
肌力	基礎重訓	10/5、12停課	19:00-19:55	6	-	-	Zoe	體能		
有氧	Strong Nation	四	19:00-19:55	8	\$1,200	\$180	Eric	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,200	\$180	靜馨	韻B		
空瑜	基礎空中瑜珈		19:10-20:05		\$2,800	\$400	Shelley	多C		
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪		
肌力	綜合健身		20:00-20:55		\$2,000	\$300	Teddy	體能		
技擊	取形化意-內家形意拳		20:00-20:55		\$1,200	\$180	明德	韻A		
有氧	Strong Nation		21:00-21:55		\$1,200	\$180	Eric	韻A		
肌力	UA Training 全方位體能訓練		09:00-09:55		\$1,800	\$250	Kiwi	多B		
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	明穗	韻B		
舞蹈	韓風MV熱舞		09:00-10:25		\$1,620	\$150	Grace	韻A		
TRX	TRX懸吊訓練		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B		
肌力	基礎重訓-樂齡班		適合50歲以上		11:00-11:55	\$1,800	\$250	Ruby	體能	
有氧	ZUMBA	11:00-11:55	\$1,080	\$150	Grace	韻A				
有氧	節奏有氧	18:00-18:55	\$1,350	\$180	Betty	韻B				
飛輪	曲線雕塑飛輪	18:00-18:55	\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪				
飛輪	基礎飛輪	19:00-19:50	\$1,620	\$210	Monkey	飛輪				
TRX	TRX完美體態	19:00-19:55	-	-	Kiwi	多B				
肌力	基礎肌力	19:00-19:55	\$2,250	\$300	Ray	體能				
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55	\$3,150	\$400	Shelley	多C				
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55	\$1,350	\$180	金華	多A				
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55	\$1,350	\$180	靜馨	韻A				
飛輪	基礎飛輪	20:00-20:50	\$1,620	\$210	Monkey	飛輪				
TRX	TRX完美體態	20:00-20:55	-	-	Kiwi	多B				
肌力	基礎肌力	20:00-20:55	\$2,250	\$300	Ray	體能				
舞蹈	初級街舞	20:00-20:55	\$1,350	\$180	Angela	韻B				
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	\$3,150	\$400	軒軒	多C				
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	\$1,350	\$180	金華	多A				
瑜珈	流動瑜珈	20:00-20:55	\$1,350	\$180	Savannah	韻A				
技擊	Boxercise舒壓拳擊	21:00-21:55	\$2,250	\$300	Kiwi	多B				

另有週一至週二

另有週五至週日

### 期課課程

1. 多元付款  
一樓服務台辦理  
付現/刷卡/台灣pay

線上報名需於該堂課第一堂課前唷！

2. 免出門！線上報名  
掃描QRcode 或至本中心官網  
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡  
點擊▶課程報名  
期別▶11105

### 單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名  
電話可詢問名額、恕無法預約  
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後  
便不接受報名

# 9~10月 雙月期課間課表

## 111年09.01-10.31

### 注意事項

- 未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級 (多退少補)
- 報名請親臨一樓大廳櫃台辦理
- 單堂課僅限當天現場報名

第3堂課前可插班，截止日如下  
週五班級：9/16(五)  
週六班級：9/17(六)  
週日班級：9/18(日)

### 第三堂課前皆可插班

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 疫情期間，瑜珈課程請自備瑜珈墊 (若需租借，酌收清潔費20元/次)

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室	
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	9	\$1,080	\$150	Kiwi	飛輪	
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	明穗	韻B	
舞蹈	新古典舞		10/7、28停課	09:00-10:25	7	\$1,260	\$150	Yuki	韻A
空瑜	空中瑜珈		13:30-14:25	9	\$2,700	\$350	Ivy	多C	
瑜珈	樂齡瑜珈		14:00-15:25		\$1,620	\$150	Janis	韻B	
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00-18:50	\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪		
有氧	iPARTY愛派對		19:00-19:55	9	\$1,350	\$180	尤雪	韻A	
技擊	健身拳擊		19:00-19:55		\$2,250	\$300	孫駿	多B	
空瑜	空中瑜珈		19:00-19:55	\$3,150	\$400	派派	多C		
瑜珈	皮拉提斯		19:00-19:55	\$1,350	\$180	Rachel	韻B		
肌力	綜合健身		20:00-20:55	\$2,250	\$300	孫駿	體能		
有氧	Strong Nation		20:00-20:55	\$1,350	\$180	Eric	韻A		
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55	\$1,350	\$180	金華	多A		
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00-09:55	\$2,250	\$300	Kiwi	多B		
技擊	走圓擺扣-八卦遊身掌		09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	明德	韻A	
飛輪	滿 入門飛輪	10/8停課	10:00-10:50		-	-	Kiwi	飛輪	
肌力	基礎重訓	10/8停課	10:00-10:55	8	\$1,600	\$250	Zoe	體能	
舞蹈	韓風KPOP	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	淳翊	多B		
瑜珈	悠活瑜珈	10:00-10:55	\$1,080	\$150	Helen	韻B			
兒童	兒童舞動爵士	10/8、22、29停課	10:00-10:55	6	\$720	\$150	Yuki	韻A	
舞蹈	NEW 街頭爵士舞蹈	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	淳翊	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	11:00-11:55	\$1,080	\$150	靜馨	韻B			
兒童	兒童空中瑜珈	9/10停課	11:00-11:55	8	\$2,400	\$350	甜甜	多C	
肌力	滿 基礎重訓	10/8停課	11:00-12:25		-	-	Zoe	體能	
兒童	滿 兒童羽球團體班	六	12:00-13:30	9	-	-	世豪	球場	
兒童	滿 兒童羽球團體班		13:00-14:30		-	-	俊逸	球場	
舞蹈	新古典舞		10/8、22、29停課	14:00-15:25	6	\$1,350	\$180	Yuki	韻B
羽球	成人羽球團體班		15:00-17:00	9	\$3,600	\$450	俊逸	球場	
有氧	ZUMBA		15:50-16:45	\$1,350	\$180	尤雪	韻A		
兒童	滿 兒童籃球團體班		16:00-18:00	11	-	-	King教練團	球場	
空瑜	親子空中瑜珈	9/10停課	18:30-19:25	8	\$2,800	\$400	甜甜	多C	
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	19:00-19:55	\$1,350	\$180	金華	韻B			
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55	\$1,350	\$180	靜馨	韻A			
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	20:00-20:55	\$1,350	\$180	金華	韻B			
TRX	懸吊與肌力	9/11停課	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	將將	多B	
空瑜	空中瑜珈	09:00-09:55	\$2,700	\$350	Shelley	多C			
兒童	NEW 兒童MV舞蹈	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	淳翊	韻A		
幼兒	NEW 迷你網球	09:00-09:55		\$2,250	\$300	克里斯多福	多A		
飛輪	入門飛輪	10:00-10:50	\$1,080	\$150	Rody	飛輪			
有氧	燃脂有氧&肌力	9/11停課	10:00-10:55	8	\$960	\$150	將將	韻A	
空瑜	空中瑜珈	10:00-10:55	\$2,700	\$350	Shelley	多C			
肌力	基礎重訓	9/11停課	11:00-11:55	8	\$1,600	\$250	將將	體能	
兒童	滿 兒童羽球團體班	13:00-14:30	-	-	世豪	球場			
TRX	TRX曲線雕塑	17:00-17:55	\$2,700	\$350	Kiwi	多B			
兒童	滿 兒童羽球團體班	17:00-18:30	-	-	廷安	球場			
兒童	滿 兒童羽球團體班	17:00-19:00	-	-	俊逸	球場			
空瑜	空中瑜珈	19:00-19:55	\$3,150	\$400	派派	多C			
空瑜	空中瑜珈	20:00-20:55	\$3,150	\$400	派派	多C			

另有週一至週四

### 期課課程

1. 多元付款  
一樓服務台辦理  
付現/刷卡/台灣pay

線上報名需於該堂課第一堂課前唷!

2. 免出門! 線上報名  
掃描QRcode 或至本中心官網  
上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡  
點擊▶課程報名  
期別▶11105

### 單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名  
電話可詢問名額、恕無法預約  
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

上課10分鐘後  
便不接受報名