

11~12月 雙月期課開課表



111年11.01-12.31

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，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：11/21(一)
週二班級：11/15(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
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	—	10:00~10:55	8	-	-	Kiwi	多A
有氧	ZUMBA		10:00~10:55		\$960	\$150	Grace	多B
空瑜	基礎空中環		10:00~10:55		\$3,600	\$500	魚兒	多C
TRX	TRX懸吊訓練		11:00~11:55		-	-	Kiwi	多A
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$1,440	\$210	Grace	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30~14:25		\$960	\$150	靜馨	韻B
空瑜	空中瑜珈		16:30~17:25		\$2,400	\$350	Penny	多C
肌力	基礎重訓		18:00~18:55		-	-	Zoe	體能
瑜珈	健康舒活		18:00~18:55		\$1,200	\$180	金華	韻B
肌力	綜合健身		19:00~19:55		\$2,000	\$300	孫駿	體能
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$2,800	\$400	Shelley	多C
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$1,200	\$180	金華	韻B
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,200	\$180	Savannah	韻A
技擊	入門拳擊		20:00~20:55		\$2,000	\$300	Shawn	韻B
瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$1,200	\$180	Savannah	韻A
有氧	ZUMBA		—		09:00~09:55	9	\$1,080	\$150
空瑜	基礎空中瑜珈	09:00~09:55		-	-		Shelley	多C
肌力	基礎重訓-樂齡班	10:00~10:55		-	-		Ruby	體能
瑜珈	瑜珈提斯	10:40~11:35		\$1,080	\$150		Yuki	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班	13:30~14:55		\$1,620	\$210		宜君	韻A
飛輪	完美體態飛輪	15:00~15:50		\$1,080	\$150		Ling	飛輪
瑜珈	多元化瑜珈	16:00~16:55		\$1,080	\$150		明穗	韻B
肌力	基礎重訓	17:00~17:55		\$1,800	\$250		Zoe	體能
瑜珈	入門瑜珈	17:30~18:25		\$1,350	\$180		小穎	韻B
飛輪	完美體態飛輪	18:00~18:50		\$1,620	\$210		Ling	飛輪
肌力	基礎重訓	18:00~18:55		-	-		Zoe	體能
TRX	TRX懸吊訓練	18:30~19:25		-	-		Kiwi	多B
飛輪	完美體態飛輪	19:00~19:50		\$1,620	\$210		Ling	飛輪
肌力	基礎重訓	19:00~19:55		-	-		Zoe	體能
有氧	ZUMBA	19:00~19:55		\$1,350	\$180		尤雪	韻A
舞蹈	韓國MV舞蹈	19:00~19:55		\$1,350	\$180		Angela	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00~19:55	\$3,150	\$400	Aya	多C		
瑜珈	健康舒活	19:00~19:55	\$1,350	\$180	金華	多A		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30~20:25	\$2,250	\$300	Kiwi	多B		
有氧	iPARTY愛派對	20:00~20:55	\$1,350	\$180	尤雪	韻A		
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		

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▶11106

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

11~12月 雙月期課開課表

注意事項



11~12月 11.01-12.31

- 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: 11/16(三)
週四班級: 11/17(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	9	\$1,080	\$150	明穗	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$1,080	\$150	Kiwi	飛輪
瑜珈	修復瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,080	\$150	明穗	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,080	\$150	靜馨	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$1,800	\$250	Kiwi	多B
肌力	NEW 樂齡肌力(預防肌少症) 適合50歲以上		11:00~11:55		\$1,800	\$250	Shawn	體能
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$1,080	\$150	Viki	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$1,620	\$210	宜君	韻A
空瑜	空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	派派	多C
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
肌力	滿 燃脂重訓		18:00~18:55		-	-	Zoe	體能
空瑜	空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	派派	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	18:00~18:55	\$1,350	\$180	靜馨	韻B		
才藝	柔力球成人樂樂班	18:30~19:25	\$1,620	\$210	Sharen	韻A		
飛輪	進階飛輪	19:00~19:50	\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪		
肌力	滿 基礎重訓	19:00~19:55	-	-	Zoe	體能		
有氧	Strong Nation	19:00~19:55	\$1,350	\$180	Eric	多B		
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00~19:55	\$3,150	\$400	Shelley	多C		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00~19:55	\$1,350	\$180	靜馨	韻B		
兒童	NEW 兒童MV舞蹈	19:00~19:55	\$1,350	\$180	Angela	多A		
技擊	取形化意-內家形意拳	19:30~20:25	\$1,350	\$180	明德	韻A		
飛輪	快樂燃脂飛輪	20:00~20:50	\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪		
肌力	綜合健身	20:00~20:55	\$2,250	\$300	Teddy	體能		
有氧	Strong Nation	21:00~21:55	\$1,350	\$180	Eric	多B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	9	\$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	\$210	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		10:00~10:55		\$1,800	\$250	Ruby	體能
空瑜	NEW 基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	魚兒	多C
有氧	ZUMBA		11:00~11:55		\$1,080	\$150	Grace	韻A
瑜珈	NEW 皮拉提斯		13:00~13:55		\$1,080	\$150	Cherry	韻A
肌力	基礎重訓		14:00~14:55		\$1,800	\$250	Ray	體能
飛輪	曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	節奏有氧		18:00~18:55		\$1,350	\$180	Betty	韻A
飛輪	基礎飛輪		19:00~19:50		\$1,620	\$210	rody	飛輪
TRX	滿 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		
舞蹈	Girl-style	19:00~19:55	\$1,350	\$180	Angela	韻A		
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B		
TRX	滿 TRX完美體態	20:00~20:55	-	-	Kiwi	多B		
舞蹈	初級街舞	20:00~20:55	\$1,350	\$180	Angela	韻A		
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B		
技擊	Boxercise舒壓拳擊	21:00~21:55	\$2,250	\$300	Kiwi	多B		

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▶11106

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

11~12月 雙月期課開課表

注意事項



111年11.01-12.31

- 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

第3堂課前可插班，截止日如下
週五班級：11/18(五)
週六班級：11/19(六)
週日班級：11/20(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
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,080	\$150	靜馨	多C
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
瑜珈	樂齡瑜珈		14:00~15:25		\$1,620	\$210	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		\$1,350	\$180	尤雪	韻A
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	韻B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪	六	10:00~10:50	9	\$1,080	\$150	Kiwi	飛輪
肌力	基礎重訓		10:00~10:55		\$1,800	\$250	Zoe	體能
舞蹈	韓風KPOP 12/31停課		10:00~10:55		\$960	\$150	淳翊	多B
瑜珈	悠活瑜珈		10:00~10:55		\$1,080	\$150	helen	韻B
舞蹈	街頭爵士舞蹈 12/31停課		11:00~11:55		\$960	\$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		11:00~11:55		\$2,700	\$350	甜甜	多C
肌力	滿 基礎重訓		11:00~12:25		-	-	Zoe	體能
羽球	滿 兒童羽球團體班		12:00~13:30		-	-	世豪	球場
羽球	滿 兒童羽球團體班		13:00~14:30		-	-	俊逸	球場
有氧	ZUMBA	15:50~16:45	\$1,350	\$180	尤雪	韻A		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	16:00~16:55	\$2,250	\$300	Kiwi	多B		
羽球	滿 兒童羽球團體班 11/5、12停課	17:00~18:30	-	-	俊逸	球場		
空瑜	親子空中瑜珈 <small>大人小孩須一起報名 小孩限4-12歲 限五組</small>	日	18:30~19:25	9	\$3,150 <small>此為單人價格</small>	\$400 <small>此為單人價格</small>	甜甜	多C
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		19:00~19:55		\$1,350	\$180	金華	韻B
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		09:00~09:55		\$2,000	\$300	將將	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$2,400	\$350	Shelley	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		09:00~09:55		\$960	\$150	靜馨	韻B
幼兒	迷你網球		09:00~09:55		\$2,000	\$300	克里斯多福	多A
飛輪	基礎飛輪		10:00~10:50		\$960	\$150	rody	飛輪
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$960	\$150	將將	韻A
空瑜	空中瑜珈	10:00~10:55	\$2,400	\$350	Shelley	多C		
肌力	滿 基礎重訓	11:00~11:55	-	-	將將	體能		
羽球	滿 兒童羽球團體班	13:00~14:30	-	-	世豪	球場		
飛輪	NEW 親子飛輪 <small>大人小孩須一起報名 小孩限145cm以上 限15組</small>	日	13:30~14:20	8	\$1,440 <small>此為單人價格</small>	\$210 <small>此為單人價格</small>	Kiwi	飛輪
肌力	基礎重訓		14:00~14:55		\$2,000	\$300	將將	體能
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:20		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
羽球	滿 兒童羽球團體班		15:00~17:00		-	-	俊逸	球場
羽球	滿 兒童羽球團體班		17:00~19:00		-	-	俊逸	球場
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$2,800	\$400	派派	多C
空瑜	空中瑜珈		20:00~20:55		\$2,800	\$400	派派	多C

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▶11106

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