

1~2月 雙月期課開課表

宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center 112年01.01-02.28

回家團圓！01.21 除夕至初五停課 01.26

• 1/7(六)、2/4(六)、2/18(六)為補班日，停課乙次
未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級(多退少補)
第3堂課前可插班，截止日如下：
週一班級：01/16(一) 週二班級：01/17(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
肌力	基礎心肺肌力養成班	一	09:00-09:55	8	-	-	Grace	體能
有氧	ZUMBA		10:00-10:55		\$960	\$150	Grace	韻A
空瑜	基礎空中環		10:00-10:55		\$3,600	\$500	魚兒	多C
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00-10:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多A
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	韻A
羽球	成人羽球團體班		13:00-15:00		-	-	俊逸	球場
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	基礎瑜珈		19:00-19:55		\$1,200	\$180	Savannah	韻A
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$1,200	\$180	金華	韻B
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		\$960	\$150	Grace	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00-09:55		\$2,400	\$350	Shelley	多C
肌力	基礎重訓-樂齡班	適合50歲以上	10:00-10:55	8	-	-	Ruby	體能
瑜珈	瑜珈輪	10:00-10:55	\$1,600	\$250	Ivy	多C		
瑜珈	瑜珈提斯	1/31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	1/31停課	13:30-14:55	7	\$1,260	\$210	宜君	韻A
瑜珈	皮拉提斯	14:00-14:55	\$960	\$150	Cherry	韻B		
飛輪	完美體態飛輪	15:00-15:50	\$960	\$150	Ling	飛輪		
肌力	基礎重訓-樂齡班	2/28停課 適合50歲以上	15:45-16:40	7	-	-	Zoe	體能
瑜珈	多元化瑜珈	16:00-16:55	\$960	\$150	明穗	韻B		
肌力	基礎重訓	2/28停課	17:00-17:55	7	-	-	Zoe	體能
瑜珈	入門瑜珈	2/28停課	17:30-18:25	7	\$1,050	\$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	2/28停課	18:00-18:55	7	-	-	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	\$1,440	\$210	Ling	飛輪		
有氧	ZUMBA	19:00-19:55	\$1,200	\$180	尤雪	韻A		
肌力	基礎重訓	2/28停課	19:00-19:55	7	\$1,750	\$300	Zoe	體能
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55	\$2,800	\$400	Aya	多C		
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55	\$1,200	\$180	金華	多A		
舞蹈	韓國女團MV舞蹈	19:00-19:55	\$1,200	\$180	Angela	韻B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30-20:25	\$2,000	\$300	Kiwi	多B		
有氧	iPARTY愛派對	20:00-20:55	\$1,200	\$180	尤雪	韻A		
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	\$2,800	\$400	軒軒	多C		
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	\$1,200	\$180	金華	多A		
舞蹈	韓國男團MV舞蹈	20:00-20:55	\$1,200	\$180	Angela	韻B		

期課課程

1. 多元付款
一樓服務台辦理
付現/刷卡/台灣pay

2. 第一堂課前可線上報名
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▶11201

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

1-2月 雙月期課開課表

宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center 112年01.01-02.28

回家團圓! 01.21

除夕至初五停課 01.26



• 1/7(六)、2/4(六)、2/18(六)為補班日，停課乙次
未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級(多退少補)
第3堂課前可插班，截止日如下：
週三班級：01/18(三) 週四班級：01/19(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
肌力	滿 基礎心肺肌力養成班	三	09:00-09:55		-	-	Grace	體能
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55	7	\$840	\$150	明穗	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$840	\$150	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$840	\$150	靜馨	韻B
瑜珈	修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$840	\$150	明穗	韻A
肌力	滿 樂齡肌力(預防肌少症) <small>適合50歲以上</small>		11:00-11:55		-	-	Shawn	體能
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$1,400	\$250	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		\$840	\$150	Viki	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$1,260	\$210	宜君	韻A
空瑜	NEW 空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,100	\$350	Aya	多C
羽球	成人羽球團體班		17:00-19:00		\$2,800	\$450	育震	球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,260	\$210	Kiwi	飛輪
肌力	滿 燃脂重訓		18:00-18:55		-	-	Zoe	體能
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,050	\$180	靜馨	韻B
才藝	柔力球成人樂樂班	18:30-19:25		\$1,260	\$210	Sharen	韻A	
飛輪	進階飛輪	19:00-19:50		\$1,260	\$210	Kiwi	飛輪	
有氧	Strong Nation	19:00-19:55		\$1,050	\$180	Eric	多B	
肌力	滿 基礎重訓	19:00-19:55		-	-	Zoe	體能	
兒童	兒童MV舞蹈	19:00-19:55		\$1,050	\$180	Angela	多A	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55		\$1,050	\$180	靜馨	韻B	
技擊	取形化意-內家形意拳	19:30-20:25		\$1,050	\$180	明德	韻A	
飛輪	快樂燃脂飛輪	20:00-20:50		\$1,260	\$210	Kiwi	飛輪	
肌力	綜合健身	20:00-20:55		\$1,750	\$300	Teddy	體能	
舞蹈	NEW 舞感養成	20:00-20:55		\$1,050	\$180	Angela	多A	
有氧	Strong Nation	21:00-21:55		\$1,050	\$180	Eric	多B	
肌力	UA Training 全方位體能訓練	09:00-09:55		\$1,400	\$250	Kiwi	多B	
瑜珈	晨光瑜珈	09:00-09:55		\$840	\$150	明穗	韻B	
舞蹈	韓風MV熱舞	09:00-10:25		\$1,260	\$210	Grace	韻A	
TRX	TRX懸吊訓練	10:00-10:55		\$1,750	\$300	Kiwi	多B	
肌力	滿 基礎重訓-樂齡班 <small>1/5停課 適合50歲以上</small>	10:00-10:55		-	-	Ruby	體能	
空瑜	基礎空中瑜珈	10:00-10:55		\$2,100	\$350	魚兒	多C	
有氧	ZUMBA	11:00-11:55		\$840	\$150	Grace	韻A	
瑜珈	皮拉提斯	13:00-13:55		\$840	\$150	Cherry	韻B	
肌力	滿 基礎重訓	14:00-14:55		-	-	Ray	體能	
有氧	活力有氧&肌力	18:00-18:55		\$1,050	\$180	Betty	韻A	
飛輪	曲線雕塑飛輪	18:00-18:50		\$1,260	\$210	Kiwi	飛輪	
飛輪	基礎飛輪 <small>2/9停課</small>	19:00-19:50		\$1,080	\$210	Rody	飛輪	
TRX	滿 TRX完美體態	19:00-19:55		-	-	Kiwi	多B	
肌力	滿 基礎肌力	19:00-19:55		-	-	Ray	體能	
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55		\$2,450	\$400	Shelley	多C	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55		\$1,050	\$180	靜馨	韻B	
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55		\$1,050	\$180	金華	多A	
舞蹈	Girl-style	19:00-19:55		\$1,050	\$180	Angela	韻A	
TRX	TRX完美體態	20:00-20:55		\$2,100	\$350	Kiwi	多B	
肌力	NEW 基礎重訓	20:00-20:55		\$1,750	\$300	Shawn	體能	
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55		\$2,450	\$400	軒軒	多C	
瑜珈	流動瑜珈	20:00-20:55		\$1,050	\$180	Savannah	韻B	
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55		\$1,050	\$180	金華	多A	
舞蹈	初級街舞	20:00-20:55		\$1,050	\$180	Angela	韻A	
技擊	Boxercise舒壓拳擊	21:00-21:55		\$1,750	\$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

2. 第一堂課前可線上報名
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▶11201

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

1~2月 雙月期課開課表

宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center 112年01.01-02.28

回家團圓! 01.21 除夕至初五停課 01.26

• 1/7(六)、2/4(六)、2/18(六)為補班日，停課乙次
未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級(多退少補)
第3堂課前可插班，截止日如下：
週五班級：01/20(五) 週六班級：01/28(六) 週日班級：01/15(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	8	\$960	\$150	Kiwi	飛輪
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$960	\$150	明穗	韻B
舞蹈	新古典舞		09:00-10:25		\$1,440	\$210	Yuki團隊	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$960	\$150	靜馨	韻B
肌力 滿	基礎重訓-樂齡班 <small>1/20停課 適合50歲以上</small>		11:00-11:55	-	-	Ruby	體能	
空瑜	空中瑜珈		13:30-14:25	\$2,400	\$350	Ivy	多C	
瑜珈	樂齡瑜珈 <small>1/20、1/27、2/3停課 適合50歲以上</small>		14:00-15:25	\$900	\$210	Janis	韻B	
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00-18:50	\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪	
TRX	TRX懸吊訓練		19:00-19:55	\$2,400	\$350	孫駿	多B	
有氧	iPARTY愛派對		19:00-19:55	\$1,200	\$180	尤雪	韻A	
有氧	Strong Nation	20:00-20:55	\$1,200	\$180	Eric	韻A		
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	\$1,200	\$180	金華	多A		
TRX 滿	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00-09:55	4	-	-	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00-10:50		\$480	\$150	Kiwi	飛輪
肌力	基礎重訓		10:00-10:55		\$800	\$250	Zoe	體能
舞蹈	韓風KPOP		10:00-10:55		\$480	\$150	淳翊	多B
兒童	兒童空中瑜珈		11:00-11:55	\$1,200	\$350	甜甜	多C	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		11:00-11:55	\$480	\$150	靜馨	韻B	
舞蹈	街頭爵士舞蹈		11:00-11:55	\$480	\$150	淳翊	多B	
肌力	基礎重訓		11:00-12:25	\$1,200	\$350	Zoe	體能	
兒童 滿	兒童羽球團體班 <small>2/11停課</small>		13:00-14:30	-	-	俊逸	球場	
舞蹈 滿	新古典舞		14:00-15:25	\$900	\$275	Yuki團隊	韻B	
羽球 滿	成人羽球團體班 <small>2/11停課</small>	15:00-17:00	-	-	俊逸	球場		
有氧	ZUMBA	15:50-16:45	\$600	\$180	尤雪	韻A		
兒童	兒童羽球團體班 <small>2/11停課</small>	17:00-18:30	\$1,350	\$500	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>	18:30-19:25	\$1,400 <small>此為單人價格</small>	\$400 <small>此為單人價格</small>	甜甜	多C		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	19:00-19:55	\$600	\$180	金華	韻B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55	\$600	\$180	靜馨	韻A		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	20:00-20:55	\$600	\$180	金華	韻B		
TRX	懸吊與肌力 <small>1/1停課</small>	日	09:00-09:55	7	\$1,750	\$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
飛輪	基礎飛輪		10:00-10:50		\$960	\$150	Rody	飛輪
有氧	燃脂有氧&肌力 <small>1/1停課</small>		10:00-10:55	\$840	\$150	將將	韻A	
空瑜 滿	基礎空中瑜珈		10:00-10:55	-	-	Shelley	多C	
肌力 滿	基礎重訓 <small>1/1停課</small>		11:00-11:55	-	-	將將	體能	
兒童 滿	兒童羽球團體班 <small>2/12停課</small>		13:00-14:30	-	-	世豪	球場	
肌力 滿	基礎重訓 <small>1/1停課</small>		14:00-14:55	\$1,750	\$300	將將	體能	
TRX	TRX曲線雕塑		14:30-15:25	\$2,400	\$350	Kiwi	多B	
兒童 滿	兒童羽球團體班	15:00-17:00	-	-	俊逸	球場		
兒童 滿	兒童羽球團體班	17:00-19:00	-	-	俊逸	球場		
兒童 滿	兒童羽球團體班	17:00-18:30	-	-	廷安	球場		
空瑜 NEW	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	\$2,800	\$400	小左	多C		

期課課程

- 多元付款
一樓服務台辦理
付現/刷卡/台灣pay
- 第一堂課前可線上報名
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▶11201

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