

3~4月 雙月期課簡章

112年03.01-04.30



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

● 彈性放假及國定假日本中心不停課

● 如遇國定假日當天無法出席則補課程體驗券一張

補班日
03/25(六)
本中心停課乙次

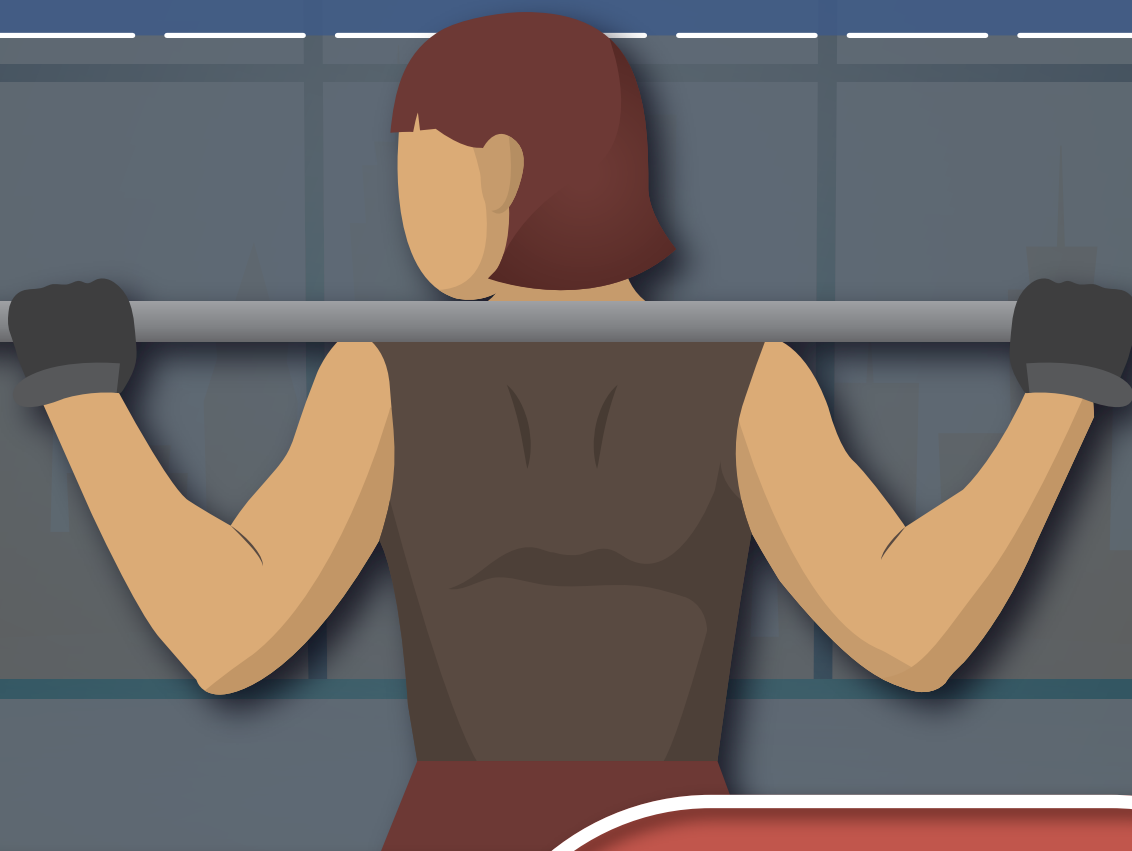
本期Point

重訓課程

國民運動新觀念

以徒手或者健身器材，透過負重與阻力來強化肌力、核心肌群及燃燒脂肪等，長期訓練更會雕塑結實曲線的身材，提升新陳代謝。

- ★ 肌力 / 樂齡肌力體適能 / Shawn
- ★ 肌力 / 基礎重訓-樂齡班 / Ruby
- ★ 肌力 / 基礎重訓-樂齡班 / Zoe
- ★ 肌力 / 燃脂重訓 適合規律運動3個月以上者 / Hao
- ★ 肌力 / 肌力雕塑 / Teddy
- ★ 肌力 / 基礎重訓 / Ray



報名期間 02月10~16日

六人團報 **8折** 原班續報 **85折**

須同時報名及現金繳費

不限付費方式

報名期間 02月17~26日

任選 **7折** 第二件

限單人報兩門，以低價者計
任一門沒開成，另一門享九折

兩人 **9折** 四人 **85折**

須同時報名及繳費，不限付費方式
單人報多門優惠亦同

關於團報

- TRX/空瑜/肌力/幼兒課程五人即可團報
- 團報報名成功後，若於開課前異動，未達人數標準則以其他優惠計

注意事項

- 各項優惠不得合併使用
- 課程皆為6人開班
- 未開班將於上課前兩日通知
- 泳池課程及各類家教課不適用上述優惠
- 開課前皆可退費，開課後(含當日)若需退費將酌收20%手續費

期課課程

使用優惠需親臨
1樓服務台報名

提供付現/刷卡/台灣pay

線上報名(無法使用優惠)
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▶11202

單堂課程(開課後開放)

僅限當天現場 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

球類課程

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童籃球團體班 6人開班、15人滿班	六	17:00-19:00	8	\$3,600	\$500	阿男
兒童羽球團體班 6人開班、8人滿班	六	12:00-13:30	8	\$3,600	\$500	俊逸
	六	17:00-18:30	8	\$3,600	\$500	俊逸
	日	17:00-18:30	9	\$4,050	\$500	廷安
	四	17:00-19:00	9	\$4,050	\$500	俊逸
	六	13:00-14:30	8	\$2,800	\$400	俊逸
	日	13:00-14:30	9	\$3,150	\$400	世豪
	日	15:00-17:00	9	\$4,050	\$500	俊逸
	日	17:00-19:00	9	\$4,050	\$500	俊逸
成人羽球團體班 6人開班、8人滿班	一	13:00-15:00	8	\$3,200	\$450	俊逸
	二	13:00-15:00	8	\$3,200	\$450	俊逸
	三	17:00-19:00	9	\$3,600	\$450	育震
	六	15:00-17:00	8	\$3,200	\$450	俊逸

精緻小班，3人開班4人滿班

兒童羽球團體班

成人羽球團體班

球類課程未出席

1. 未出席乙次皆補羽球場地使用卷乙張
2. 當期課程結束後，統一計算並發放
3. 使用卷期限為45天，使用仍需先預約場地
4. 付費時主動出示，不分尖離峰皆可使用
5. 每期每人最多領取2張，缺席達第3次及以上皆不予計算，視同放棄上課權益
(週六課程因堂數較少，缺席補券最多領取乙張)

兒童班：小一至小六

成人班：國中以上

03/25(六)
停課乙次

球類課程皆由本中心提供球員於上課使用，學員亦可自行攜帶個人球員

球類 家教課	適合想專精訓練、 依照個人程度 安排課程之學員	1	10堂課	單堂體驗	1	10堂課	單堂體驗
		對1	10,000元	800元	對2	13,500元	1,200元

球類運動中，運球、接球與擊球等皆屬全身鍛煉，不但可建立手眼協調、強化基礎動作，更搭配趣味活動、實際對戰等啟發興趣。課程訓練內容皆會根據學生程度調整，初學者、或已有基礎者皆適宜。

課程內容

籃球課程

- 球感&運球訓練
- 攻擊&防守腳步
- 上籃/運球/投籃基本技巧
- 綜合應用訓練
- 進階綜合技巧訓練
- 課程實戰演練
- 肌力及伸展



阿男教練

體適能指導員初級
兒童能量營籃球教練
C級籃球教練證



阿波教練

籃球全國甲級冠軍
自強國中籃球校隊
C級籃球教練

課程內容

羽球課程

- 握拍/揮拍技巧訓練
- 腳步移動訓練
- 球感訓練
- 擊球技巧訓練
- 網前小球/平球訓練
- 長球練習
- 綜合技巧訓練



俊逸教練

C級羽球教練/裁判證
飛荔盃混合雙打冠軍
竹林國小羽球隊助教



世豪教練

C級羽球教練證
B級輕艇教練證
C級游泳教練證



廷安教練

C級羽球教練證
大專羽球專長生
宜蘭縣飛盤代表



育震教練

C級羽球教練證
大專羽球專長生
B級游泳教練證

常態班

原班續報
享9折

憑簽到單/購課發票
購買月會享員享9折

幼兒

一、四	09:00-10:00
二、五	10:00-11:00
六、日	16:00-17:00
	17:00-18:00
	18:00-19:00

\$2,160
/6堂課

3人開班
5人滿班

兒童

一、四	11:00-12:00
二、五	13:00-14:00
六、日	15:00-16:00
	18:00-19:00
	20:00-21:00

\$3,500
/10堂課

4人開班
6人滿班

成人

一、四	08:00-09:00
二、五	10:00-11:00
六、日	16:00-17:00
	17:00-18:00
	20:00-21:00

\$3,000
/10堂課

5人開班
10人滿班

游泳課程

家教班

1對1教練班
\$12,000/人

1對2教練班
\$7,000/人

1對3教練班
\$5,000/人

1對4教練班
\$4,000/人

1對5教練班
\$3,800/人

適合想專精動作技巧及針對個人程度安排課程之學員，配合專屬教練更能了解個人學習需求

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

注意事項

1. 常態班由中心指派授課教練，續報班級原則上不作更換；家教班則可由學員指定教練
2. 班級開班後不接受插班上課
3. 課程期間請假或未到期者恕無法補課，請假每堂課補泳池入場一次
4. 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. 課程費用皆包含入場費、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；成人班不含課程陪同入場
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調整課程時間
2. 報名多人家教班需自行湊齊人數
3. 家教班需同時段一起上課，不接受分批及時段上課，亦不提供補課

專業師資 中心游泳教練群

B/C級游泳教練證
體育署救生證
多項運動專業證照
三年以上教學經驗



健身課程

家教課

舊生優惠
10堂9折

一般優惠
20堂9折/30堂85折

健身家教適合時間較不固定、且想訓練增肌及雕塑身材者，並提供專業教練彈性配合上課時間，及針對個人需求與目標，規劃專屬訓練課程。

1對1教練課 \$10,000/10堂

1對2教練課 \$13,500/10堂

1對3教練課 \$15,000/10堂

1對4教練課 \$16,000/10堂

單堂課體驗價

\$800

\$1,200

\$1,500

\$1,600

體能訓練室

高級木質地板，深蹲架、大飛鳥綜合訓練架、各式槓鈴、壺鈴、啞鈴、跑步機...等各式器材之獨立訓練教室

個人單次使用

1小時 \$100

訓練教學使用

教練需有教練資格
並出示證照留存
即可向中心提出申請

1小時

\$200

2小時

\$250

5小時

\$900

10小時

\$1,600

註：「2小時」須連續及同一組學員

報名須知

1. 家教班一堂課為一小時。
2. 需於兩個月內完成購買之課程。
3. 體驗價每人限使用乙次。
4. 需配合現場時段與教練預約。
5. 續報優惠僅限10堂，其餘堂數價格均以優惠價為主。



專業師資 中心健身教練群



掃我看詳細介紹

專業健身教練證
多項運動專業證照
三年以上教學經驗

百元體驗課

即日起報名至開課前兩天!

1. 體驗課三人開班，開班不另通知，未開班於開課前一晚通知退費或轉班
2. 開課成功未滿班級，開放當天報名，欲報名者請先來電詢問是否開班
3. 非體驗課學員不得以優惠價格報課，非體驗課當日報名者亦不可享優惠
4. 體驗課完報名整期之88折優惠恕無法與封面、或其他優惠併用
5. 本體驗課之整期課程亦同體驗之週次與時間，詳情請參閱後方課表

報名體驗課，上完當日報該課整期

享單人88折! 隔天起則無此優惠唷!

三人
開班

報名後
不退費

每堂課
\$100元/人
每人限報兩堂

適合年齡	樂齡課程 50歲以上	兒童課程 7-12歲	幼兒課程 3-6歲	成人或無特別標注 國中以上皆可報名
------	---------------	---------------	--------------	----------------------

體驗日期	課程名稱	時間	88折後優惠價	老師
02/17 (五)	基礎空中瑜珈	10:00-10:55	\$2,376	甜甜
	基礎瑜珈	19:00-19:55	\$1,426	Savannah
	基礎瑜珈	20:00-20:55	\$1,426	Savannah
	綜合健身	20:00-20:55	\$2,376	孫駿
02/18 (六)	兒童籃球團體班	17:00-18:00	\$3,168	阿男
	基礎重訓	20:00-20:55	\$2,112	Hao
02/20 (一)	基礎空中瑜珈	09:00-09:55	\$2,212	魚兒
	和緩瑜珈	17:00-17:55	\$1,056	Ava
	哈達瑜珈	18:00-18:55	\$1,267	Ava
	基礎飛輪	19:00-19:50	\$1,267	Monkey
	基礎重訓	20:00-20:55	\$2,112	Hao

體驗日期	課程名稱	時間	88折後優惠價	老師
02/21 (二)	TRX懸吊訓練	11:00-11:50	\$1,760	歐歐
	成人羽球團體班	13:00-14:00	\$2,816	俊逸
	基礎飛輪	20:00-20:50	\$1,267	Monkey
	燃脂重訓	20:00-20:55	\$2,112	Hao
02/22 (三)	樂齡肌力(預防肌少症)	10:00-10:55	\$1,980	Shawn
	瑜珈輪	18:00-18:55	\$2,376	Aya
	基礎瑜珈	20:00-20:55	\$1,426	Savannah
	Zumba	20:00-20:55	\$1,426	Eric
02/23(四)	兒童羽球團體班	17:00-18:00	\$3,564	俊逸

如何報名百元課程

付現/刷卡/台灣pay 線上報名限線上刷卡
親臨本中心1樓 掃描QRcode 或至本中心官網
服務台報名繳費 上方網路報名 (yilansports.com.tw)



點擊▶課程報名
期別▶11202百元體驗課



歡迎來電詢問報名人數
及開班與否 03-925-4566

兒童/幼兒

從小培養休閒運動，同時激發潛能與興趣，更有效提升專注力與學習力，以及團體社交能力。

課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價格 | 單堂價格 | 老師

兒童課程
7
12
歲

NEW 兒童MV舞蹈	三	19:00-19:55	9	\$1,620	\$210	悅悅
兒童舞動爵士		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Yuki
兒童空中瑜珈	六	11:00-11:55	8	\$2,400	\$350	甜甜
兒童空中瑜珈		14:30-15:25		\$2,800	\$400	甜甜
兒童MV舞蹈	日	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	淳翊
兒童街舞		10:00-10:55		\$1,350	\$180	淳翊

幼兒課程
3
6
歲

NEW 迷你網球	六	10:00-10:55	8	\$2,000	\$300	克里斯多福
迷你網球	日	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福

此區同享
封面優惠折扣!

運動臺灣

水陸雙全4.0 能量營



掃我看簡章



瑜珈

瑜珈是一種藉由結合呼吸、專注與放鬆練習及各種體式，來達到身心合一的訓練。

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	09:00-09:55	8	\$1,200	\$180	靜馨		
芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,200	\$180	靜馨		
芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$1,200	\$180	靜馨		
和緩瑜珈		17:00-17:55		\$1,200	\$180	Ava		
哈達瑜珈		18:00-18:55		\$1,440	\$210	Ava		
健康舒活		18:00-18:55		\$1,440	\$210	金華		
基礎瑜珈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	Savannah		
健康舒活		19:00-19:55		\$1,440	\$210	金華		
多元瑜珈	20:00-20:55	\$1,440	\$210	Savannah				
瑜珈健康Go	二	10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	Fanny		
瑜珈輪		10:00-10:55		\$2,000	\$300	Ivy		
瑜珈提斯		10:40-11:35		\$1,050	\$180	Yuki		
瑜珈健康Go		11:00-11:55		\$1,200	\$180	Fanny		
皮拉提斯		14:00-14:55		\$1,200	\$180	Cherry		
多元化瑜珈		16:00-16:55		\$1,200	\$180	明穗		
入門瑜珈		17:30-18:25		\$1,440	\$210	小穎		
健康舒活		19:00-19:55		\$1,440	\$210	金華		
健康舒活	20:00-20:55	\$1,440	\$210	金華				
晨光瑜珈	三	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	明穗		
修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	明穗		
芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨		
墊上核心		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Viki		
瑜珈健康Go		17:30-18:25		\$1,620	\$210	Fanny		
瑜珈輪		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Aya		
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,620	\$210	靜馨		
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨		
基礎瑜珈	20:00-20:55	\$1,620	\$210	Savannah				
晨光瑜珈	四	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	明穗		
修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	明穗		
皮拉提斯		13:00-13:55		\$1,350	\$180	Cherry		
健康舒活		19:00-19:55		\$1,620	\$210	金華		
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨		
流動瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah		
健康舒活		20:00-20:55		\$1,620	\$210	金華		
晨光瑜珈		五		09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	明穗
芳香瑜珈提斯	10:00-10:55		\$1,350	\$180		靜馨		
瑜珈健康Go	11:00-11:55		\$1,350	\$180		Fanny		
樂齡瑜珈	14:00-15:25		\$1,800	\$275		Janis		
基礎瑜珈	19:00-19:55		\$1,620	\$210		Savannah		
基礎瑜珈	20:00-20:55		\$1,620	\$210		Savannah		
芳香燃脂塑形瑜珈	六		11:00-11:55	8		\$1,200	\$180	靜馨
雕塑瘦身瑜珈			19:00-19:55			\$1,440	\$210	金華
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55	\$1,440		\$210	靜馨		
能量瑜珈		20:00-20:55	\$1,440		\$210	Savannah		
雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55	\$1,440		\$210	金華		
芳香燃脂塑形瑜珈		日	09:00-09:55		9	\$1,350	\$180	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈			10:00-10:55			\$1,350	\$180	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈			19:00-19:55			\$1,620	\$210	靜馨

空中瑜珈

運用懸掛的綉布，透過地心引力增加身體的協調感與核心力量的穩定性，改善身體的柔軟度。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師		
NEW 基礎空中瑜珈	一	09:00-09:55	8	\$2,400	\$350	魚兒		
基礎空中環 <small>建議有空中課程經驗者</small>		10:00-10:55		\$3,600	\$500	魚兒		
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$2,800	\$400	Shelley		
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$2,800	\$400	Shelley		
NEW 基礎空中瑜珈		21:00-21:55		\$2,800	\$400	Aya		
基礎空中瑜珈		二		09:00-09:55	9	\$2,400	\$350	Shelley
基礎空中瑜珈				11:00-11:55		\$2,400	\$350	Ivy
基礎空中瑜珈				19:00-19:55		\$2,800	\$400	Aya
基礎空中瑜珈	20:00-20:55		\$2,800	\$400		軒軒		
基礎空中瑜珈	21:00-21:55		\$2,800	\$400		軒軒		
NEW 基礎空中瑜珈	三		14:00-14:55	9		\$2,700	\$350	Aya
基礎空中瑜珈			15:00-15:55			\$2,700	\$350	甜甜
NEW 基礎空中瑜珈			16:00-16:55			\$2,700	\$350	甜甜
空中瑜珈	四	17:00-17:55	9	\$2,700	\$350	Aya		
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	魚兒		
NEW 基礎空中環 <small>建議有空中課程經驗者</small>		11:00-11:55		\$4,050	\$500	魚兒		
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Shelley		
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$3,150	\$400	軒軒		
NEW 基礎空中瑜珈		五		10:00-10:55	9	\$2,700	\$350	甜甜
基礎空中瑜珈				13:30-14:25		\$2,700	\$350	Ivy
親子空中瑜珈 <small>大人小孩需一起報名 小孩限4-12歲 上限5組</small>		六		18:30-19:25	8	\$2,800	\$400	甜甜
基礎空中瑜珈	日	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	Shelley		
空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	Shelley		
NEW 基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	小左		
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$3,150	\$400	小左		

才藝課程

將球類運動與舞蹈結合，充分展現力與美的課程，除了訓練協調更能培養業餘的才藝興趣。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
柔力球成人樂樂班	三	18:30-19:25	9	\$1,620	\$210	Sharen

改善身體柔軟度，提高身體穩定性、力量和平衡，亦可放鬆舒壓

舞蹈

學習舞蹈可以增強身體柔軟性、協調性，並糾正姿態及消耗熱量，長期訓練則可增強心肺功能、保持自己的肌肉力量。

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	7	\$1,575	\$275	Yuki
韓風MV熱舞		11:00-12:25	8	\$1,800	\$275	Grace
新古典舞-進階班	二	09:00-10:25	7	\$1,575	\$275	Yuki
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55	8	\$1,800	\$275	宜君
NEW 韓國女團MV舞蹈	三	19:00-19:55	8	\$1,440	\$210	淳翊
NEW 韓國男團MV舞蹈		20:00-20:55	8	\$1,440	\$210	淳翊
中東肚皮舞-入門基礎班	四	11:00-11:55	9	\$1,350	\$180	宜君
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55	9	\$2,025	\$275	宜君
舞感養成	五	20:00-20:55	9	\$1,620	\$210	悅悅
韓風MV熱舞		09:00-10:25	9	\$2,025	\$275	Grace
NEW Street Jazz	六	19:00-19:55	9	\$1,620	\$210	Walizen
NEW 舞感養成		20:00-20:55	9	\$1,620	\$210	Walizen
新古典舞	日	09:00-10:25	9	\$2,025	\$275	Yuki團隊
韓風Kpop		10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	淳翊
街頭爵士舞蹈		11:00-11:55	8	\$1,200	\$180	淳翊
新古典舞		14:00-15:25	9	\$2,160	\$320	Yuki團隊

有氧

多為舞蹈演變而來，主要增強心肺耐力，並讓肌肉有效運用脂肪，以及提升心臟的效率，持續訓練更能達到減重效果。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	Grace
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,440	\$210	Eric
ZUMBA	二	09:00-09:55	8	\$1,200	\$180	Grace
ZUMBA		19:00-19:55		\$1,440	\$210	尤雪
iPARTY愛派對	三	20:00-20:55	9	\$1,440	\$210	尤雪
Strong Nation		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA	四	20:00-20:55	9	\$1,620	\$210	Eric
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA	五	11:00-11:55	9	\$1,350	\$180	Grace
節奏有氧&肌力		18:00-18:55		\$1,620	\$210	Betty
NEW ZUMBA	六	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	Eric
iPARTY愛派對		19:00-19:55		\$1,620	\$210	尤雪
Strong Nation	日	20:00-20:55	9	\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA		15:50-16:45		8	\$1,440	\$210
燃脂有氧&肌力	日	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	將將
燃脂有氧&肌力		13:00-13:55		\$1,620	\$210	將將

●補班日03/25(六)本中心停課乙次



報課前務必詳讀
背面注意事項

掃描QRcode至本中心官網
點擊「運動課程」▶「課程介紹」
依照分類查詢想認識的課程吧！

適合減重、燃脂或增肌，以及鍛鍊心肺耐力與雕塑體態之課程。

TRX

TRX/全身阻力運動，是透過懸吊輔助的TRX，並運用自身體重及重力來達到鍛鍊全身各處肌力的運動。

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	8	\$2,000	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$2,000	\$300	Kiwi
NEW TRX肌力訓練		20:00-20:55		\$2,400	\$350	孫駿
NEW TRX懸吊訓練	二	11:00-11:55	8	\$2,000	\$300	歐歐
TRX懸吊訓練		18:30-19:25		\$2,400	\$350	Kiwi
TRX完美體態	三	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
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
完美體態TRX	五	11:00-11:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$2,700	\$350	孫駿
TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi
NEW TRX肌力訓練		19:00-19:55		\$2,400	\$350	孫駿
懸吊與肌力	日	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	將將
TRX曲線雕塑		14:30-15:25		\$2,700	\$350	Kiwi

飛輪

飛輪是模仿公路自行車的騎乘設計，模擬上下坡環境，透過重型飛輪在踩踏時產生阻力進行訓練的運動。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW 基礎飛輪	一	19:00-19:50	8	\$1,440	\$210	Monkey
NEW 完美體態飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$210	Monkey
完美體態飛輪	二	19:00-19:50	8	\$1,440	\$210	Ling
NEW 基礎飛輪		20:00-20:50		\$1,440	\$210	Monkey
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	9	\$1,350	\$180	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$210	Kiwi
進階飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$210	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$210	Kiwi
有氧燃脂飛輪	四	11:00-11:50	9	\$1,350	\$180	Kiwi
曲線雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$210	Rody
NEW 基礎飛輪	四	20:00-20:50	9	\$1,620	\$210	Monkey
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		\$1,350	\$180	Kiwi
NEW 基礎飛輪	五	11:00-11:50	9	\$1,350	\$180	歐歐
快樂燃脂飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪	五	19:00-19:50	9	\$1,620	\$210	Monkey
入門飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$210	Rody
入門飛輪	六	10:00-10:50	8	\$1,200	\$180	Kiwi
入門飛輪	日	09:00-09:50	9	\$1,350	\$180	Rody
基礎飛輪		10:00-10:50		\$1,350	\$180	Rody
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		\$1,620 <small>此為單人價格</small>	\$210 <small>此為單人價格</small>	Kiwi

技擊

是強調攻防與搏擊技巧的運動，著重在身體的協調與腳步的運用，可鍛鍊身心，更可成為防身技能。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW 簡易陳家太極	一	16:00-16:55	8	\$1,200	\$180	明德
NEW 簡易陳家太極		17:00-17:55		\$1,200	\$180	明德
入門拳擊		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Shawn
Boxercise舒壓拳擊	二	20:30-21:25	8	\$2,400	\$350	Kiwi
取形化意-內家形意拳	三	19:30-20:25	8	\$1,440	\$210	明德
Boxercise舒壓拳擊	四	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
走圓擺扣-八卦遊身掌	六	09:00-09:55	8	\$1,200	\$180	明德

肌力

以徒手或者健身器材，透過負重與阻力來強化肌力、核心肌群及燃燒脂肪等，長期訓練更會雕塑結實曲線的身材。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎心肺肌力養成班	一	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	Grace
基礎重訓-基礎班		18:00-18:55		\$2,400	\$350	Zoe
NEW 樂齡肌力體適能		19:00-19:55		\$2,400	\$350	Shawn
綜合健身		19:00-19:55		\$2,400	\$350	孫駿
NEW 基礎重訓	二	20:00-20:55	8	\$2,400	\$350	Hao
基礎重訓-樂齡班		10:00-10:55		\$2,000	\$300	Ruby
基礎重訓-樂齡班		15:45-16:40		\$2,000	\$300	Zoe
基礎重訓-基礎班		17:00-17:55		\$2,000	\$300	Zoe
燃脂重訓-進階班	二	18:00-18:55	8	\$2,400	\$350	Zoe
基礎重訓-基礎班		19:00-19:55		\$2,400	\$350	Zoe
UA Training 全方位體能訓練		19:30-20:25		\$2,400	\$350	Kiwi
NEW 燃脂重訓 <small>有規律運動習慣3個月以上者</small>		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Hao
基礎心肺肌力養成班	三	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Grace
NEW 樂齡肌力(預防肌少症)		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Shawn
UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi
樂齡肌力(預防肌少症)		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Shawn
燃脂重訓-進階班	三	18:00-18:55	9	\$2,700	\$350	Zoe
基礎重訓-進階班		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Zoe
綜合健身		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Teddy
NEW 肌力雕塑		21:00-21:55		\$2,700	\$350	Teddy
UA Training 全方位體能訓練	四	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
基礎重訓-樂齡班		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Ruby
基礎重訓		14:00-14:55		\$2,250	\$300	Ray
NEW 基礎重訓		15:00-15:55		\$2,250	\$300	Ray
NEW 基礎重訓	四	18:00-18:55	9	\$2,700	\$350	Ray
基礎肌力		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Ray
基礎重訓	四	20:00-20:55	9	\$2,700	\$350	Shawn
UA Training 全方位體能訓練		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Kiwi
基礎重訓-樂齡班	五	11:00-11:55	9	\$2,250	\$300	Ruby
NEW 燃脂重訓 <small>有規律運動習慣3個月以上者</small>		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Hao
綜合健身	五	20:00-20:55	9	\$2,700	\$350	孫駿
基礎重訓-進階班		10:00-10:55		\$2,000	\$300	Zoe
基礎重訓-進階班	六	11:00-11:55	8	\$2,000	\$300	Zoe
UA Training 全方位體能訓練		13:00-13:55		\$2,400	\$350	Kiwi
NEW 基礎重訓	六	20:00-20:55	9	\$2,400	\$350	Hao
基礎重訓		11:00-11:55		\$2,250	\$300	將將
基礎重訓	日	14:00-14:55	9	\$2,700	\$350	將將
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Hao

注意事項

● 補班日03/25(六)本中心停課乙次

- 報名課程欲使用優惠，需親臨本館櫃台報名，亦可來電詢問是否額滿。
- 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 - (當期該課程單堂報名之平均單價 × 已使用堂數)】 - 違約金

違約金 = 【當期該課程單堂報名之平均單價 × 未使用堂數】 × 20%

- 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或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以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，本場館保有課程簽名之最終解釋，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，最晚將於開課前一天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。

聯絡電話 | 03-925-4566
營業時間 | 06:00~22:00
地址 | 宜蘭縣宜蘭市公園路66號



宜蘭國民運動中心

按讚粉專或加入Line社群，最新課程/優惠/活動報你知！

