

3~4月 雙月期課開課表

112年03.01-04.30

宜蘭國民運動中心
Yilan 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

- 3/25(六)為補班日，停課乙次
- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第二件7折任一門沒開成可以9折改報一門課
- 第3堂課前可插班，截止日如下：
週一班級：03/20(一) 週二班級：03/21(二)

第三堂課前皆可插班

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 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		09:00-09:55	8	-	-	Grace	體能
舞蹈	歡樂寶萊塢	4/3停課	09:00-10:25	7	\$1,575	\$275	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		-	-	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		\$2,000	\$300	Kiwi	多A
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00-12:25		\$1,800	\$275	Grace	韻A
羽球	成人羽球團體班		13:00-15:00		\$3,200	\$450	俊逸	球場
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	—	13:30-14:25		\$1,200	\$180	靜馨	韻B
肌力	基礎重訓-基礎班		18:00-18:55	8	\$2,400	\$350	Zoe	體能
肌力	綜合健身		19:00-19:55		\$2,400	\$350	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		\$1,440	\$210	Savannah	韻A
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$1,440	\$210	金華	韻B
肌力	基礎重訓		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Hao	體能
技擊	入門拳擊		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Shawn	韻B
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	Savannah	韻A
有氧	ZUMBA		09:00-09:55	8	\$1,200	\$180	Grace	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00-09:55		-	-	Shelley	多C
舞蹈	新古典舞-進階班	4/4停課	09:00-10:25	7	\$1,575	\$275	Yuki	韻B
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		\$2,000	\$300	Ivy	多C
瑜珈	瑜珈提斯	4/4停課	10:40-11:35	7	\$1,050	\$180	Yuki	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		11:00-11:55		\$2,400	\$350	Ivy	多C
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$1,800	\$275	宜君	韻A
瑜珈	皮拉提斯		14:00-14:55		\$1,200	\$180	Cherry	韻B
肌力	基礎重訓-樂齡班	適合50歲以上	15:45-16:40		\$2,000	\$300	Zoe	體能
瑜珈	多元化瑜珈		16:00-16:55		\$1,200	\$180	明穗	韻B
肌力	基礎重訓-基礎班		17:00-17:55		-	-	Zoe	體能
瑜珈	入門瑜珈	—	17:30-18:25		\$1,440	\$210	小穎	韻B
肌力	燃脂重訓-進階班	—	18:00-18:55		\$2,400	\$350	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	8	\$1,440	\$210	Ling	飛輪
肌力	基礎重訓-基礎班		19:00-19:55		-	-	Zoe	體能
有氧	ZUMBA		19:00-19:55		\$1,440	\$210	尤雪	韻A
舞蹈	韓國女團MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	淳翊	韻B
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		\$1,440	\$210	金華	多A
肌力	UA Training 全方位體能訓練		19:30-20:25		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
有氧	iPARTY愛派對		20:00-20:55		\$1,440	\$210	尤雪	韻A
舞蹈	韓國男團MV舞蹈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	淳翊	韻B
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		\$1,440	\$210	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
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▶11202

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

3~4月 雙月期課間課表

112年03.01-04.30

宜蘭國民運動中心
Yilan 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

● 3/25(六)為補班日，停課乙次
 ● 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
 ● 第二件7折任一門沒開成可以9折改報一門課
 ● 第3堂課前可插班，截止日如下：
 週三班級：03/15(三) 週四班級：03/16(四)

第三堂課前皆可插班

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 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	三	09:00-09:55	9	-	-	Grace	體能	
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,350	\$180	明穗	韻A	
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$1,350	\$180	Kiwi	飛輪	
瑜珈	修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	明穗	韻A	
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨	韻B	
肌力	樂齡肌力(預防肌少症)		適合50歲以上		11:00-11:55	\$2,250	\$300	Shawn	體能
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B	
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Viki	韻B	
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$2,025	\$275	宜君	韻A	
空瑜	空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,700	\$350	Aya	多C	
羽球	成人羽球團體班		17:00-19:00		-	-	育震	球場	
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪	
肌力	燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Zoe	體能	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,620	\$210	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	基礎重訓-進階班		19:00-19:55		-	-	Zoe	體能	
有氧	Strong Nation		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Eric	多B	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B	
兒童	兒童MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	悅悅	多A	
技擊	取形化意-內家形意拳		19:50-20:45		\$1,620	\$210	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		\$2,700	\$350	Teddy	體能	
舞蹈	舞感養成	20:00-20:55	\$1,620	\$210	悅悅	多A			
瑜珈	基礎瑜珈	20:00-20:55	\$1,620	\$210	Savannah	韻B			
有氧	Strong Nation	21:00-21:55	\$1,620	\$210	Eric	多B			
肌力	UA Training 全方位體能訓練	四	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi	體能	
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,350	\$180	明穗	韻B	
舞蹈	韓風MV熱舞		09:00-10:25		\$2,025	\$275	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	-	-	Ruby	體能
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	魚兒	多C	
瑜珈	皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Cherry	韻B	
有氧	ZUMBA		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Grace	韻A	
肌力	基礎重訓		14:00-14:55		\$2,250	\$300	Ray	體能	
飛輪	曲線雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪	
飛輪	基礎飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$210	Rody	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		-	-	Ray	體能	
舞蹈	Street Jazz		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Walizen	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		\$1,620	\$210	金華	多A	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B	
TRX	TRX完美體態		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B	
肌力	基礎重訓		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Shawn	體能	
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Walizen	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		\$1,620	\$210	金華	多A	
瑜珈	流動瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah	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▶11202

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

3~4月 雙月期課開課表

112年03.01-04.30



- 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

- 3/25(六)為補班日，停課乙次
- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第二件7折任一門沒開成可以9折改報一門課
- 第3堂課前可插班，截止日如下：
週五班級：03/17(五) 週六班級：03/18(六) 週日班級：03/19(日)

第三堂課前皆可插班

非墊上課程，請帶一雙乾淨鞋替換 | 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	\$1,350	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,350	\$180	明穗	韻B
舞蹈	新古典舞		09:00-10:25		\$2,025	\$275	Yuki團隊	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	甜甜	多C
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30-14:25		\$2,700	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈 <small>適合50歲以上</small>		14:00-15:25		\$1,800	\$275	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		\$1,620	\$210	尤雪	韻A
有氧	Strong Nation		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Eric	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00-10:50		\$1,200	\$180	Kiwi	飛輪
肌力 滿	基礎重訓		10:00-10:55		-	-	Zoe	體能
舞蹈	韓風KPOP		10:00-10:55		\$1,200	\$180	淳翊	多B
兒童	兒童舞動爵士		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Yuki	韻A
肌力	基礎重訓		11:00-11:55		\$2,000	\$300	Zoe	體能
舞蹈	街頭爵士舞蹈		11:00-11:55		\$1,200	\$180	淳翊	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		11:00-11:55		\$1,200	\$180	靜馨	韻B
兒童 滿	兒童空中瑜珈		11:00-11:55		-	-	甜甜	多C
羽球 滿	兒童羽球精緻班		12:00-13:30		-	-	世豪	球場
羽球 滿	兒童羽球團體班	13:00-14:30	\$2,800	\$400	俊逸	球場		
舞蹈	新古典舞	14:00-15:25	\$2,160	\$320	Yuki團隊	韻B		
羽球 滿	成人羽球團體班	15:00-17:00	-	-	俊逸	球場		
有氧	ZUMBA	15:50-16:45	\$1,440	\$210	尤雪	韻A		
羽球 滿	兒童羽球精緻班	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	\$2,800 <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		\$1,440	\$210	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	金華	韻B
肌力 NEW	基礎重訓		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Hao	體能
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	金華	韻B
TRX	基礎懸吊&按摩		09:00-09:55		\$2,250	\$300	將將	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00-09:55		\$2,700	\$350	Shelley	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		09:00-09:55		\$1,350	\$180	靜馨	韻B
飛輪	基礎飛輪		10:00-10:50		\$1,350	\$180	Rody	飛輪
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00-10:55		\$1,350	\$180	將將	韻A
空瑜	空中瑜珈	10:00-10:55	\$2,700	\$350	Shelley	多C		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	10:00-10:55	\$1,350	\$180	靜馨	韻B		
兒童	兒童街舞	10:00-10:55	\$1,350	\$180	淳翊	多A		
肌力 滿	基礎重訓&按摩	11:00-11:55	-	-	將將	體能		
羽球	兒童羽球團體班	13:00-14:30	-	-	世豪	球場		
肌力	基礎重訓&按摩	14:00-14:55	\$2,700	\$350	將將	體能		
TRX	TRX曲線雕塑	14:30-15:25	\$2,700	\$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	兒童羽球精緻班	17:00-18:30	-	-	廷安	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	20:00-20:55	\$3,150	\$400	小左	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
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▶11202

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