

# 5~6月 雙月期課簡章

## 112年05.01-06.30



宜蘭國民運動中心  
Yi Lan Civil Sports Center

補班日  
06/17(六)  
本中心停課乙次

- 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乙張 (勞動節05/01、端午節06/22)



### New course

#### 基礎Twerk

俗稱「電臀舞」，運用尾椎力量與大腿肌肉，帶動臀部技巧的性感舞蹈

### New course

#### 雕塑球

利用球形輔具的肌力訓練，提升小肌群的感受度、有效雕塑身材



### New course

著重於放鬆、舒緩及修復日常累積之痠痛的特色瑜珈課程

舒壓晨間冥想

上班族放鬆瑜珈

健體瑜珈

眼球瑜珈

瑜珈流動

瑜珈輪

報名期間 04月12~18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 04月19~28日

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▶11203

### 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	7	\$3,150	\$500	阿男
兒童羽毛球團體班 6人開班、8人滿班	六	12:00-14:00	7	\$3,850	\$600	世豪
	六	17:00-19:00	7	\$3,850	\$600	聖祐
	日	17:00-19:00	8	\$4,400	\$600	廷安
	六	13:00-15:00	7	\$3,150	\$500	育震
	日	13:00-15:00	8	\$3,600	\$500	世豪
	日	15:00-17:00	8	\$3,600	\$500	聖祐
	日	17:00-19:00	8	\$3,600	\$500	聖祐

成人羽毛球團體班 6人開班、8人滿班	一	13:00-15:00	9	\$3,600	\$450	廷安
	三	17:00-19:00	9	\$3,600	\$450	育震
	六	15:00-17:00	7	\$2,800	\$450	聖祐

**球類課程未出席**

- 課程未出席乙次補羽球場地使用卷乙張
- 當期課程結束後，統一計算並發放
- 使用卷期限為45天，使用仍需先預約場地
- 付費時主動出示，不分尖離峰皆可使用
- 每期每人最多領取1張，缺席達第2次及以上皆不予計算，視同放棄上課權益

兒童班：小一至小六  
成人班：國中以上

06/17(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對1	10堂課	單堂體驗	1對2	10堂課	單堂體驗
		1	10,000元	800元	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級籃球教練證

### 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



**阿波教練**  
中華羽協B級教練  
竹林國小羽球隊外聘教練  
飛荔盃混合雙打冠軍



**阿男教練**  
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

本期  
停課日

補班日：6/17(六) | 端午連假：6/22(四)- 6/25(日)

## 幼兒

一、四  
二、五  
六、日

09:00-10:00  
10:00-11:00  
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  
二、五  
六、日

11:00-12:00  
13:00-14:00  
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  
二、五  
六、日

08:00-09:00  
10:00-11:00  
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

## 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



# 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、游泳課程報名手續須臨櫃填寫資料與付款，恕不接受電話與網路報名
- 2、常態班由中心指派授課教練，續報班級原則上不作更換；家教班可由學員指定教練，若無特別指定，則由中心安排
- 3、班級開課後不接受學員插班
- 4、課程期間請假或未到者，恕無法補課，請假每堂課補泳池入場一次
- 5、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
- 6、課程費用包含入場費、教材費、保險費及一位免費陪同（不下水），如需下水則補差額50元；成人班不含課程陪同入場
- 7、確定開課之班級，報名期限為開課日前一天；開課日當天起恕不接受報名

## 家教班

- 1、報名家教班須自行湊齊學員人數
- 2、家教班之上課時間由學員自行與教練協調，因中心教學水道有限，建議與教練提早預約，避免因水道滿載或中心活動而喪失上課權益
- 3、家教班須同時段一起上課，不接受學員分批或拆分時段上課，請假以補入場計算，恕不提供補課

# 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

單堂課體驗價

1對1教練課

\$10,000/10堂

\$800

1對2教練課

\$13,500/10堂

\$1,200

1對3教練課

\$15,000/10堂

\$1,500

1對4教練課

\$16,000/10堂

\$1,600

## 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。

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。

## 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

1小時

\$200

2小時

\$250

教練需有教練資格  
並出示證照留存  
即可向中心提出申請

5小時

\$900

10小時

\$1,600

本表為單人費用

註：「2小時」須連續及同一組學員



## 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

體驗日期	課程名稱	時間	88折後 優惠價	老師
04/19(三)	瑜珈輪	18:00-18:55	\$2,376	Aya
04/20(四)	基礎空中環 <small>有別於空中瑜珈的是將布網換成大環，在空中挑戰不同體式的瑜珈</small>	09:00-09:55	\$3,564	魚兒
04/21 (五)	基礎空中瑜珈	10:00-10:55	\$2,376	甜甜
	TRX懸吊訓練	10:00-10:55	\$1,980	Sabo
	ZUMBA	11:00-11:55	\$1,188	Sabo
	多元瑜珈	19:00-19:55	\$1,426	Savannah
	基礎重訓	19:00-19:55	\$2,376	Hao
	基礎Twerk <small>俗稱「電臀舞」，運用尾椎力量與大腿肌肉，帶動臀部技巧的性感舞蹈</small>	19:00-19:55	\$1,426	淳翊
	流動瑜珈	20:00-20:55	\$1,426	Savannah
	循環體能 <small>利用多組動作來循環的肌力訓練，可兼具肌力及有氧，並達到全身鍛鍊</small>	20:00-20:55	\$2,376	Sabo

體驗日期	課程名稱	時間	88折後 優惠價	老師
04/22 (六)	雕塑球 <small>利用球形輔具的肌力訓練，提升小肌群的感受度、有效雕塑身材</small>	11:00-11:55	\$1,540	Yolanda
	兒童籃球團體班	17:00-18:00	\$3,168	阿男
	能量瑜珈	20:00-20:55	\$1,109	Savannah
04/24(一)	瑜珈輪	17:00-17:55	\$1,980	Aya
04/25(二)	基礎重訓	20:00-20:55	\$2,376	Hao

## 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)



歡迎來電詢問報名人數  
及開班與否 03-925-4566

點擊 ▶ 課程報名  
期別 ▶ 百元體驗課

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

## 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
	兒童空中瑜珈	六	10:00-10:55	7	\$2,100	\$350	甜甜
	兒童空中瑜珈		11:00-11:55		\$2,100	\$350	甜甜
	兒童街舞	日	10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	淳翊
幼兒課程 3-6歲	NEW 迷你網球	六	11:15-12:10	7	\$1,750	\$300	克里斯多福
	NEW 迷你網球	日	08:00-08:55	8	\$2,000	\$300	克里斯多福

此區同享  
封面優惠折扣!





# 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	—	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	靜馨
芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$1,350	\$180	靜馨
<b>NEW</b> 瑜珈輪		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Aya
健康舒活		18:00-18:55		\$1,620	\$210	金華
健康舒活		19:00-19:55		\$1,620	\$210	金華
基礎瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Savannah
多元瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah
<b>NEW</b> 紓壓晨間冥想		09:00-09:55		\$1,350	\$180	阿尼
瑜珈輪	10:00-10:55	\$2,250	\$300	Ivy		
瑜珈健康Go	10:00-10:55	\$1,350	\$180	Fanny		
皮拉提斯	10:00-10:55	\$1,350	\$180	Cherry		
基礎瑜珈	10:00-11:25	\$2,025	\$275	誠意心		
瑜珈健康Go	11:00-11:55	\$1,350	\$180	Fanny		
多元化瑜珈	16:00-16:55	\$1,350	\$180	明穗		
入門瑜珈	17:30-18:25	\$1,620	\$210	小穎		
健康舒活	19:00-19:55	\$1,620	\$210	金華		
健康舒活	20:00-20:55	\$1,620	\$210	金華		
晨光瑜珈	—	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
<b>NEW</b> 舒緩瑜珈		11:00-11:55		\$1,350	\$180	阿尼
瑜珈健康Go		17:30-18:25		\$1,620	\$210	Fanny
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,620	\$210	靜馨
<b>NEW</b> 瑜珈輪		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Aya
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	—	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	明穗
基礎瑜珈		10:00-10:55		\$1,350	\$180	明穗
皮拉提斯		10:00-10:55		\$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
健康舒活		20:00-20:55		\$1,620	\$210	金華
流動瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$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		
<b>適合50歲以上</b> 樂齡瑜珈	—	14:00-15:25	9	\$2,025	\$275	Janis
多元瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Savannah
瑜珈體療		19:00-19:55		\$1,620	\$210	誠意心
流動瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah
<b>NEW</b> 健體瑜珈		10:00-10:55		\$1,050	\$180	誠意心
芳香燃脂塑形瑜珈		11:00-11:55		\$1,050	\$180	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$1,260	\$210	金華
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,260	\$210	靜馨
<b>NEW</b> 瑜珈流動		19:00-19:55		\$1,260	\$210	誠意心
雕塑瘦身瑜珈	20:00-20:55	\$1,260	\$210	金華		
能量瑜珈	20:00-20:55	\$1,260	\$210	Savannah		
芳香燃脂塑形瑜珈	—	09:00-09:55	8	\$1,200	\$180	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		10:00-10:55		\$1,200	\$180	靜馨
<b>NEW</b> 眼球瑜珈		14:00-15:25		\$2,160	\$320	誠意心
<b>NEW</b> 上班族放鬆瑜珈		15:00-15:55		\$1,440	\$210	阿尼
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	靜馨

# 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

## 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		
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈	—	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	魚兒		
基礎空中環		10:00-10:55		\$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		09:00-09:55		\$2,700	\$350	Shelley		
基礎空中瑜珈		11:00-11:55		\$2,700	\$350	Ivy		
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Aya		
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$3,150	\$400	軒軒		
基礎空中瑜珈		21:00-21:55		\$3,150	\$400	軒軒		
基礎空中瑜珈		14:00-14:55		\$2,700	\$350	Aya		
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈	—	15:00-15:55	9	\$2,700	\$350	甜甜		
<b>NEW</b> 基礎空中瑜珈		16:00-16:55		\$2,700	\$350	甜甜		
空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,700	\$350	Aya		
基礎空中環		09:00-09:55		\$4,050	\$500	魚兒		
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	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		
基礎空中瑜珈		21:00-21:55		\$3,150	\$400	軒軒		
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	甜甜		
基礎空中瑜珈	—	13:30-14:25	9	\$2,700	\$350	Ivy		
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	甜甜		
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Shelley		
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,400	\$350	Shelley		
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$2,800	\$400	小左		
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$2,800	\$400	小左		
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	7	\$2,450 <small>此為單人價格</small>	\$400 <small>此為單人價格</small>	甜甜

## 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

## 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
韓風MV熱舞	—	11:00-12:25	9	\$2,025	\$275	Grace
<b>NEW</b> 適合60歲以上 新古典舞-樂齡班	—	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	宥惠
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$2,025	\$275	宜君
6/20停課 韓國女團MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	淳翊
6/20停課 韓國男團MV舞蹈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	淳翊
中東肚皮舞-入門基礎班		11:00-11:55		\$1,350	\$180	宜君
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$2,025	\$275	宜君
舞感養成		20:00-20:55		\$1,620	\$210	悅悅
韓風MV熱舞		09:00-10:25		\$2,025	\$275	Grace
Street Jazz		19:00-19:55		\$1,620	\$210	蛋黃
舞感養成	20:00-20:55	\$1,620	\$210	蛋黃		
新古典舞	—	09:00-10:25	9	\$2,025	\$275	宥惠
<b>NEW</b> 基礎Twerk		20:00-20:55		\$1,620	\$210	淳翊
韓風Kpop		10:00-10:55		\$1,050	\$180	淳翊
街頭爵士舞蹈		11:00-11:55		\$1,050	\$180	淳翊

## 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	—	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	Grace
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA		09:00-09:55		\$1,350	\$180	Grace
ZUMBA		19:00-19:55		\$1,620	\$210	尤雪
iPARTY愛派對		20:00-20:55		\$1,620	\$210	尤雪
Strong Nation		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Eric
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Grace
ZUMBA	—	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	Eric
<b>NEW</b> ZUMBA		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Sabo
iPARTY愛派對		19:00-19:55		\$1,620	\$210	尤雪
Strong Nation		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Eric
<b>NEW</b> ZUMBA		10:00-10:55		\$1,050	\$180	Yolanda
ZUMBA		15:50-16:45		\$1,260	\$210	尤雪
燃脂有氧&肌力		10:00-10:55		\$1,200	\$180	將將
燃脂有氧&肌力		13:00-13:55		\$1,440	\$210	將將

●補班日06/17(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	9	\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX肌力訓練		20:00-20:55		\$2,700	\$350	孫駿
TRX懸吊訓練	二	18:30-19:25	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	三	11:00-11:55	9	\$2,250	\$300	歐歐
TRX完美體態		21:00-21:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	歐歐
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
<b>NEW</b> TRX懸吊訓練	五	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Sabo
TRX完美體態		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練	六	19:00-19:55	7	\$2,700	\$350	孫駿
TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00-09:55		\$1,750	\$300	Kiwi
TRX肌力訓練	日	19:00-19:55	8	\$2,100	\$350	孫駿
懸吊與肌力		09:00-09:55		\$2,000	\$300	將將
TRX曲線雕塑		14:30-15:20		\$2,400	\$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
<b>NEW</b> 基礎飛輪	一	19:00-19:50	9	\$1,620	\$210	Monkey
<b>NEW</b> 入門飛輪		11:00-11:50		\$1,350	\$180	小穎
<b>NEW</b> 入門飛輪		13:00-13:50		\$1,350	\$180	小穎
<b>NEW</b> 完美體態飛輪	二	18:00-18:50	9	\$1,620	\$210	Monkey
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$210	Ling
<b>NEW</b> 基礎飛輪	三	20:00-20:50	9	\$1,620	\$210	Monkey
基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$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	四	20:00-20:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
有氧燃脂飛輪		11:00-11:50		\$1,350	\$180	Kiwi
曲線雕塑飛輪	五	18:00-18:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$210	Rody
基礎飛輪	六	20:00-20:50	7	\$1,620	\$210	Monkey
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		\$1,350	\$180	Kiwi
快樂燃脂飛輪	日	18:00-18:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$210	Monkey
入門飛輪	日	20:00-20:50	8	\$1,620	\$210	Rody
入門飛輪		10:00-10:50		\$1,200	\$180	Rody
基礎飛輪	日	10:00-10:50	8	\$1,200	\$180	Rody
親子飛輪		13:30-14:20		\$1,440	\$210	Kiwi

大人小孩須一起報名  
小孩限145cm以上 | 限15組  
此為單人價格 此為單人價格

**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
簡易陳家太極	一	16:00-16:55	9	\$1,350	\$180	明德
簡易陳家太極		17:00-17:55		\$1,350	\$180	明德
入門拳擊		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Shawn
Boxercise舒壓拳擊	二	20:30-21:25	9	\$2,700	\$350	Kiwi
取形化意-內家形意拳	三	19:50-20:45	9	\$1,620	\$210	明德
Boxercise舒壓拳擊	四	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
養生八卦掌	六	09:00-09:55	7	\$1,050	\$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	9	\$2,250	\$300	Grace
綜合健身		19:00-19:55		\$2,700	\$350	孫駿
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Hao
基礎重訓-樂齡班	二	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Ruby
基礎重訓-樂齡班		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Ruby
基礎重訓-樂齡班		15:45-16:40		\$2,250	\$300	Zoe
基礎重訓-基礎班		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Zoe
UA Training 全方位體能訓練	二	19:30-20:25	9	\$2,700	\$350	Kiwi
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Hao
基礎心肺肌力養成班	三	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Grace
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	三	11:00-11:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
樂齡肌力(預防肌少症)		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Shawn
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
肌力雕塑	四	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Teddy
UA Training 全方位體能訓練		09:00-09:55		\$2,250	\$300	Kiwi
進階重訓-樂齡班	四	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Ruby
基礎重訓		14:00-14:55		\$2,250	\$300	Ray
基礎重訓		15:00-15:55		\$2,250	\$300	Ray
基礎重訓		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Ray
基礎肌力		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Ray
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Shawn
UA Training 全方位體能訓練	五	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
基礎重訓		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Hao
循環體能	六	20:00-20:55	7	\$2,700	\$350	Sabo
<b>NEW</b> 雕塑球		11:00-11:55		\$1,750	\$300	Yolanda
<b>NEW</b> 基礎重訓	日	20:00-20:55	8	\$2,100	\$350	Hao
基礎重訓&按摩		11:00-11:55		\$2,000	\$300	將將
基礎重訓&按摩	日	14:00-14:55	8	\$2,400	\$350	將將
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Hao

**樂齡班** 建議50歲以上，或想找訓練強度較低之課程者

**注意事項**

●補班日06/17(六)本中心停課乙次

- 1.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。
- 2.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%

(2)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！

