

5~6月 雙月期課開課表

112年05.01-06.30

補班日
06/17(六)
本中心停課乙次

- 彈性放假及國定假日日本中心不停課
- 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)



- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第3堂課前可插班，截止日如下：
週一班級：05/15(一)
週二班級：05/16(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	9	\$2,250	\$300	Grace	體能1F
有氧	ZUMBA		10:00~10:55		\$1,350	\$180	Grace	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多A
空瑜	基礎空中環		10:00~10:55		\$4,050	\$500	魚兒	多C
TRX	TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多A
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$2,025	\$275	Grace	韻A
羽球	成人羽球團體班		13:00~15:00		\$3,600	\$450	俊逸	球場
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30~14:25		\$1,350	\$180	靜馨	韻B
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	韻B
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	Savannah	韻A
肌力	綜合健身		19:00~19:55		\$2,700	\$350	孫駿	體能2F
瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$1,620	\$210	Savannah	韻A
技擊	入門拳擊		20:00~20:55		\$2,700	\$350	Shawn	韻B
有氧	ZUMBA		09:00~09:55		\$1,350	\$180	Grace	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$2,700	\$350	Shelley	多C
舞蹈	新古典舞-樂齡班	10:00~10:55	\$1,350	\$180	宥惠	韻A		
瑜珈	瑜珈輪	10:00~10:55	\$2,250	\$300	Ivy	多C		
瑜珈	皮拉提斯	10:00~10:55	\$1,350	\$180	Cherry	多B		
肌力	基礎重訓-樂齡班 <small>適合50歲以上</small>	10:00~10:55	\$2,250	\$300	Ruby	體能2F		
空瑜	基礎空中瑜珈	11:00~11:55	\$2,700	\$350	Ivy	多C		
舞蹈	中東肚皮舞-進階班	13:30~14:55	\$2,025	\$275	宜君	韻A		
肌力	基礎重訓-樂齡班 <small>適合50歲以上</small>	15:00~15:55	\$2,250	\$300	Zoe	體能2F		
瑜珈	多元化瑜珈	16:00~16:55	\$1,350	\$180	明穗	韻B		
肌力	基礎重訓-基礎班	17:00~17:55	\$2,250	\$300	Zoe	體能2F		
瑜珈	入門瑜珈	17:30~18:25	\$1,620	\$210	小穎	韻B		
肌力	燃脂重訓-進階班	18:00~18:55	\$2,700	\$350	Zoe	體能2F		
TRX	TRX懸吊訓練	18:30~19:25	\$2,700	\$350	Kiwi	多B		
飛輪	完美體態飛輪	19:00~19:50	\$1,620	\$210	Ling	飛輪		
有氧	ZUMBA	19:00~19:55	\$1,620	\$210	尤雪	韻A		
舞蹈	韓國女團MV舞蹈 <small>6/20停課</small>	19:00~19:55	\$1,440	\$210	淳翊	韻B		
瑜珈	健康舒活	19:00~19:55	\$1,620	\$210	金華	多A		
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00~19:55	\$3,150	\$400	Aya	多C		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30~20:25	\$2,700	\$350	Kiwi	多B		
有氧	iPARTY愛派對	20:00~20:55	\$1,620	\$210	尤雪	韻A		
瑜珈	健康舒活	20:00~20:55	\$1,620	\$210	金華	多A		
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00~20:55	\$3,150	\$400	軒軒	多C		
舞蹈	韓國男團MV舞蹈 <small>6/20停課</small>	20:00~20:55	\$1,440	\$210	淳翊	韻B		
肌力	基礎重訓	20:00~20:55	\$2,700	\$350	Hao	體能2F		
飛輪	基礎飛輪	20:00~20:55	\$1,620	\$210	Monkey	飛輪		

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▶11203

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
上課10分鐘後 便不接受報名
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

5~6月 雙月期課開課表

112年05.01-06.30

補班日
06/17(六)
本中心停課乙次

- 彈性放假及國定假日日本中心不停課
- 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)

- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第3堂課前可插班，截止日如下：
週一班級：05/17(三)
週二班級：05/18(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	滿 基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Grace	體能1F
瑜珈	晨光瑜珈		09:00~09:55		\$1,350	\$180	明穗	韻A
飛輪	滿 基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$1,350	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,350	\$180	靜馨	韻B
瑜珈	修復瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,350	\$180	明穗	韻A
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$1,350	\$180	Viki	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		14:00~14:55		\$2,700	\$350	Aya	多C
空瑜	基礎空中瑜珈		15:00~15:55		\$2,700	\$350	甜甜	多C
空瑜	空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Aya	多C
羽球	滿 成人羽球團體班		17:00~19:00		\$3,600	\$450	育震	球場
飛輪	滿 體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
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
兒童	兒童MV舞蹈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	悅悅	多A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
肌力	滿 基礎重訓-進階班		19:00~19:55		\$2,700	\$350	Zoe	體能2F
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,620	\$210	Eric	多B
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
舞蹈	舞感養成	20:00~20:55	\$1,620	\$210	悅悅	多A		
肌力	綜合健身	20:00~20:55	\$2,700	\$350	Teddy	體能2F		
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	09:00~09:55	\$2,250	\$300	Kiwi	多B		
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		
瑜珈	皮拉提斯	10:00~10:55	\$1,350	\$180	Cherry	韻B		
肌力	進階重訓-樂齡班 適合50歲以上	10:00~10:55	\$2,250	\$300	Ruby	體能2F		
空瑜	基礎空中瑜珈	10:00~10:55	\$2,700	\$350	魚兒	多C		
有氧	ZUMBA	11:00~11:55	\$1,350	\$180	Grace	韻A		
肌力	基礎重訓	14:00~14:55	\$2,250	\$300	Ray	體能2F		
飛輪	曲線雕塑飛輪	18:00~18:50	\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	18:00~18:55	\$1,620	\$210	靜馨	韻B		
飛輪	基礎飛輪	19:00~19:50	\$1,620	\$210	Rody	飛輪		
舞蹈	Street Jazz	19:00~19:55	\$1,620	\$210	蛋黃	韻A		
TRX	滿 TRX完美體態	19:00~19:55	\$2,700	\$350	Kiwi	多B		
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		
空瑜	滿 基礎空中瑜珈	19:00~19:55	\$3,150	\$400	Shelley	多C		
肌力	滿 基礎肌力	19:00~19:55	\$2,700	\$350	Ray	體能2F		
舞蹈	滿 舞感養成	20:00~20:55	\$1,620	\$210	蛋黃	韻A		
TRX	滿 TRX完美體態	20:00~20:55	\$2,700	\$350	Kiwi	多B		
瑜珈	流動瑜珈	20:00~20:55	\$1,620	\$210	Savannah	韻B		
瑜珈	健康舒活	20:00~20:55	\$1,620	\$210	金華	多A		
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00~20:55	\$3,150	\$400	軒軒	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▶11203

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

5~6月 雙月期課開課表

112年05.01-06.30

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)

- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第3堂課前可插班，截止日如下：
週五班級：05/19(五)
週六班級：05/20(六)
週日班級：05/21(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	宥惠	韻A
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		10:00~10:55		\$2,700	\$350	甜甜	多C
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		\$2,025	\$180	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
瑜珈	瑜珈體療		19:00~19:55		\$1,620	\$210	誠意心	多A
肌力	基礎重訓		19:00~19:55		\$2,700	\$350	Hao	體能2F
有氧	Strong Nation		20:00~20:55		\$1,620	\$210	Eric	韻A
舞蹈	基礎Twerk		20:00~20:55		\$1,620	\$210	淳翊	韻B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55		\$1,750	\$300	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00~10:50		\$1,050	\$180	Kiwi	飛輪
舞蹈	韓風KPOP	10:00~10:55	\$1,050	\$180	淳翊	多B		
有氧	ZUMBA	10:00~10:55	\$1,050	\$180	Yolanda	多A		
兒童	兒童街舞(Jazz)	10:00~10:55	\$1,050	\$180	蛋黃	多A		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	11:00~11:55	\$1,050	\$180	靜馨	韻B		
兒童	兒童空中瑜珈	11:00~11:55	\$2,100	\$350	甜甜	多C		
肌力	基礎重訓	11:00~11:55	\$1,750	\$300	Zoe	體能2F		
舞蹈	街頭爵士舞蹈	11:00~11:55	\$1,050	\$180	淳翊	多B		
兒童	兒童羽球團體班	六	12:00~14:00	7	\$3,850	\$600	世豪	球場
兒童	兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$3,150	\$500	俊逸	球場
羽球	成人羽球團體班		15:00~17:00		\$2,800	\$450	俊逸	球場
有氧	ZUMBA		15:50~16:45		\$1,260	\$210	尤雪	韻A
兒童	兒童羽球團體班		17:00~19:00		\$3,850	\$600	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		\$2,450 <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		\$1,260	\$210	金華	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,260	\$210	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$1,260	\$210	金華	韻B
肌力	基礎重訓		20:00~20:55		\$2,100	\$350	Hao	體能2F
飛輪	入門飛輪	日	09:00~09:50	8	\$1,200	\$180	Rody	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		09:00~09:55		\$1,200	\$180	靜馨	韻B
TRX	懸吊與肌力		09:00~09:55		\$2,000	\$300	將將	多B
空瑜	空中瑜珈		09:00~09:55		\$2,400	\$350	Shelley	多C
飛輪	基礎飛輪		10:00~10:50		\$1,200	\$180	Rody	飛輪
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$1,200	\$180	將將	韻A
兒童	兒童街舞		10:00~10:55		\$1,200	\$180	淳翊	多A
空瑜	空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,400	\$350	Shelley	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$1,200	\$180	靜馨	韻B
肌力	基礎重訓&按摩		11:00~11:55		\$2,000	\$300	將將	體能2F
兒童	兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$3,600	\$500	世豪	球場
肌力	基礎重訓&按摩		14:00~14:55		\$2,400	\$350	將將	體能2F
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
兒童	兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$3,600	\$500	俊逸	球場
兒童	兒童羽球團體班		17:00~19:00		\$3,600	\$500	俊逸	球場
兒童	兒童羽球團體班	17:00~19:00	\$4,400	\$600	廷安	球場		
肌力	基礎重訓	20:00~20:55	\$2,400	\$350	Hao	體能2F		

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▶11203

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