

7-8月 雙月期課簡章

112年07.01-08.31

六人團報 8折

須同時報名及現金繳費



原班續報 85折

不限付費方式

報名期間

6/19-6/28

新主 85折

限未報過本中心任一課程者
需親臨服務台報名

青春動盪 200元

最低面額需滿\$200，剩餘不限付款方式



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



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 <small>6人開班、15人滿班</small>	六	17:00-19:00	9	\$4,050	\$500	阿男 NEW
兒童羽球團體班 <small>6人開班、8人滿班</small>	六	12:00-14:00	9	\$4,950	\$600	世豪
	六	17:00-19:00	9	\$4,950	\$600	俊逸
	日	17:00-19:00	9	\$4,950	\$600	延安
	六	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	俊逸
	日	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	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 <small>6人開班、8人滿班</small>	一	13:00-15:00	9	\$3,600	\$450
三	17:00-19:00	9	\$3,600	\$450	育震	
六	15:00-17:00	9	\$3,600	\$450	俊逸	

球類課程未出席

- 課程未出席乙次補羽球場地使用卷乙張
- 使用卷期限為45天，使用仍需先預約場地
- 當期課程結束後，統一計算並發放
- 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

球類課程皆由本中心提供球具於上課使用，學員亦可自行攜帶個人球具

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		1對2	
		10堂課	單堂體驗	10堂課	單堂體驗
		10,000元	800元	13,500元	1,200元

球類運動中，運球、接球與擊球等皆屬全身鍛鍊，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。

籃球課程

- 課程內容**
- 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

羽球課程

- 課程內容**
- 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
中華羽協B級教練
竹林國小羽球隊外聘教練
飛嘉盃混合雙打冠軍



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



延安教練
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

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
提供供現/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
類別▶11204

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
便不接報名

堂態班 原班續報 享9折 憑券到單/購課發票 購買月會享單享9折

幼兒	一、四 二、五 六、日	08:00-09:00 10:00-11:00 16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00	\$2,160 /6堂課	3人開班 5人滿班
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------	--------------

兒童	一、四 二、五 六、日	08:00-09:00 11:00-12:00 13:00-14:00 15:00-16:00 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 18:00-19:00 20:00-21:00	\$3,000 /10堂課	5人開班 10人滿班
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------	---------------

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
- 游泳課程報名手續須填妥填寫資料與付款，恕不接受電話與網路報名
 - 常態班由中心指派授課教練，編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
 - 班級開課後不接受學員插班
 - 課程期間請假、未到者、生理假，恕無法補課，請假每堂課補泳池入場一次
 - 學員缺課憑券到單自行入場練習，使用期限為課程結束後一個月內
 - 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
 - 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
- 報名家教班須自行湊齊學員人數
 - 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
 - 家教班須同時段一起上課，不接受學員分批或折分時段上課，請假以補入場計算，恕不提供補課

專業體育中心游泳教練群

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



家教班

課程名稱	期課價格	單堂價格
1對1教練課	\$10,000/人	\$800/人
1對2教練課	\$6,750/人	\$600/人
1對3教練課	\$5,000/人	\$500/人
1對4教練課	\$4,000/人	\$400/人
1對5教練課	\$3,800/人	\$380/人

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

- 家教班一堂課為一小時。
- 體驗價每人限使用乙次。
- 需配合現場時段與教練預約。
- 續報優惠僅限10堂，其餘堂數價格均以優惠價為主。

學生優惠 1029折 多堂優惠 30285折

- #### 重訓團體班注意事項
- 開課後不接受單堂報名
 - 國定假日不停課，如無法出席則補課程體驗券
 - 未出席乙次補健身房入場券3張，達兩次(含)以上皆不計算，視同放棄上課權益
 - 入場券於課程結束後至二樓健身房領取，票券使用期限為45天

重訓團體班 同享封面折扣

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	老師
基礎重訓		17:00-17:55	7	\$2,100	zoe
7/24開課 基礎重訓	一	18:00-18:55	4	\$1,400	zoe
綜合健身		19:00-19:55	9	\$3,150	孫駿
基礎重訓-樂齡班		15:00-15:55	8	\$2,400	zoe
基礎重訓	二	17:00-17:55	8	\$2,400	zoe
燃脂重訓-進階班		18:00-18:55	8	\$2,800	zoe
7/18開課 基礎重訓		19:00-19:55	6	\$2,100	zoe
7/12開課 女性燃脂重訓-進階班		18:00-18:55	7	\$2,450	zoe
基礎重訓-進階班	三	19:00-19:55	8	\$2,800	zoe
綜合健身		20:00-20:55	9	\$3,150	Teddy
進階重訓-樂齡班		10:00-10:55		\$2,700	中心師資
基礎重訓	四	13:00-13:55	9	\$2,700	Ray
基礎重訓		14:00-14:55		\$2,700	Ray
基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150	Ray
基礎重訓	五	19:00-19:55	8	\$2,800	Hao
基礎重訓-進階班	六	11:00-11:55	7	\$2,100	zoe
進階重訓		20:00-20:55	9	\$3,150	Hao
基礎重訓&按摩		11:00-11:55		\$2,700	將將
基礎重訓&按摩	日	14:00-14:55	9	\$3,150	將將
基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	Hao

※ Zoe老師因比賽故8/5(六)-8/14(一)期間課程均停課※

百元體驗課

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！

即日起報名至開課前兩天！

三人開班 報名後不退費 \$100元/人 (每人限報兩堂)

體驗日期	課程名稱	時間	折扣後優惠價	老師	年齡
6/19(一)	幼兒迷你網球	09:00-09:55	\$1,980	克里斯多福	3-6歲
	基礎空中瑜珈	11:00-11:55	\$2,376	駒駒	
6/20(二)	幼兒迷你網球	09:00-09:55	\$1,980	克里斯多福	3-6歲
	瑜珈健康Go	11:00-11:55	\$1,188	Fanny	
6/21(三)	基礎瑜珈	20:00-20:55	\$1,426	Savannah	3-6歲
6/22(四)	幼兒迷你網球	09:00-09:55	\$1,980	克里斯多福	3-6歲
	脈輪瑜珈	11:00-12:25	\$1,782	Lynn	
6/23(五)	脈輪瑜珈	18:00-18:55	\$1,267	Lynn	3-6歲
	間歇飛輪	09:00-09:50	\$1,188	Fish	
6/24(六)	雕塑球	11:00-11:55	\$1,980	Yolanda	7-12歲
	兒童籃球團體班	17:00-18:00	\$3,564	阿男	
	能量瑜珈	20:00-20:55	\$1,426	Savannah	

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 (yiliansports.com.tw)

歡迎來電詢問報名人數及開班週期 03-925-4566

點擊 ▶ 課程報名 類別 ▶ 百元體驗課

- 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
- 開課成功未滿班班級，開放當天報名，欲報名者請先來電詢問是否開班
- 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
- 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
- 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



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。 適合3-6歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW 迷你網球	一	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
NEW 迷你網球	二	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
NEW 迷你網球	四	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
迷你網球	五	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	克里斯多福
迷你網球	六	11:10-12:05	9	\$2,250	\$300	克里斯多福

兒童

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。 適合7-12歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童MV舞蹈	三	19:00-19:55	9	\$1,620	\$210	悅悅
兒童街舞(Jazz)	六	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	Jolin
兒童街舞	日	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	淳翊

此區同享封面優惠折扣！



瑜珈

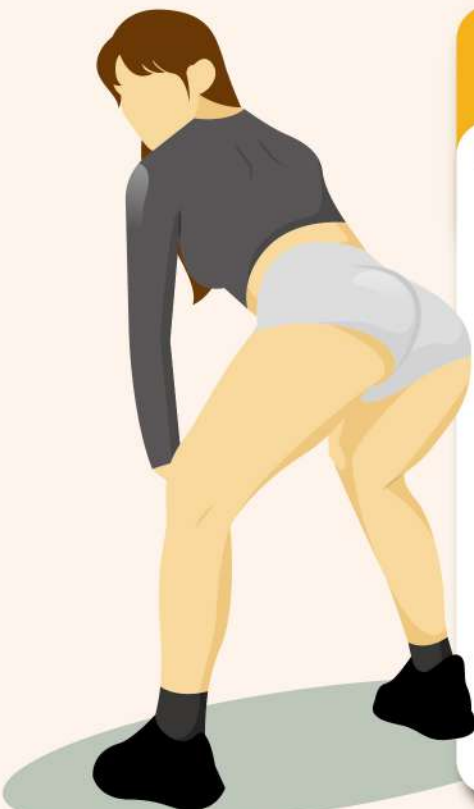
瑜珈是一種藉由結合呼吸、專注與放鬆練習及各種體式，來達到身心合一的訓練。

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		
NEW 瑜珈基礎		13:00-13:55		\$1,350	\$180	阿尼		
芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$1,350	\$180	靜馨		
NEW 瑜珈輪		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Aya		
健康舒活		18:00-18:55		\$1,620	\$210	金華		
NEW 哈達瑜珈		18:00-18:55		\$1,620	\$210	Ava		
NEW 瑜珈體療Yoga Rehab		18:00-18:55		\$1,620	\$210	誠意心		
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		
NEW 瑜珈體療Yoga Rehab		19:00-19:55		\$1,620	\$210	誠意心		
多元瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah		
NEW 瑜珈輪	—	10:00-10:55	9	\$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		
瑜珈體療Yoga Rehab		10:00-10:55		\$1,350	\$180	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	明德		
入門瑜珈		17:30-18:25		\$1,620	\$210	小穎		
瑜珈體療Yoga Rehab		18:00-18:55		\$1,620	\$210	誠意心		
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		\$1,350	\$180	明德		
修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	明德		
芳香瑜珈提斯	10:00-10:55	\$1,350	\$180	靜馨				
瑜珈健康Go	10:00-10:55	\$1,350	\$180	Fanny				
墊上核心	11:00-11:55	\$1,350	\$180	Viki				
瑜珈健康Go	11:00-11:55	\$1,350	\$180	Fanny				
NEW 瑜珈基礎	三	15:00-15:55	9	\$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		
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		
NEW 基礎瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah		
芳香燃脂塑形瑜珈		20:10-21:05		\$1,620	\$210	靜馨		
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,350	\$180	明德		
修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	明德		
皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Cherry		
NEW 脈輪瑜珈		四		11:00-12:25	9	\$2,025	\$275	Lynn
芳香燃脂塑形瑜珈				18:00-18:50		\$1,620	\$210	靜馨
NEW 基礎瑜珈	18:00-18:55		\$1,620	\$210		Lynn		
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		\$1,200	\$180		明德		
芳香瑜珈提斯	10:00-10:55		\$1,200	\$180		靜馨		
NEW 舒活瑜珈	10:00-10:55		\$1,200	\$180		Lynn		
瑜珈健康Go	11:00-11:55		\$1,200	\$180		Fanny		
NEW 基礎瑜珈	五		11:00-11:55	8		\$1,200	\$180	Lynn
樂齡瑜珈		14:00-15:25	\$1,800		\$275	Janis		
NEW 脈輪瑜珈		18:00-18:55	\$1,440		\$210	Lynn		
多元瑜珈		19:00-19:55	\$1,440		\$210	Savannah		
瑜珈體療Yoga Rehab		19:00-19:55	\$1,440		\$210	誠意心		
基礎瑜珈		20:00-20:55	\$1,440		\$210	Savannah		

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
NEW 瑜珈體療Yoga Rehab	六	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	誠意心
芳香燃脂塑形瑜珈		10:30-11:55		\$2,025	\$275	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		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
瑜珈體療Yoga Rehab		19:00-19:55		\$1,620	\$210	誠意心
雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	金華
NEW 能量瑜珈	日	20:00-20:55	9	\$1,620	\$210	Savannah
芳香燃脂塑形瑜珈		09:00-09:55		\$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



舞蹈

學習舞蹈可以增強身體柔韌性、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
新古典舞-樂齡班	—	10:00-11:25	9	\$2,025	\$275	宥惠
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$2,025	\$275	宜君
韓國女團MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	淳翊
韓國男團MV舞蹈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	淳翊
NEW 中東肚皮舞-入門基礎班	三	11:00-11:55	9	\$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	四	09:00-10:25	9	\$2,025	\$275	Grace
Street Jazz		19:00-19:55		\$1,620	\$210	蛋黃
舞感養成	五	20:00-20:55	8	\$1,620	\$210	蛋黃
新古典舞		09:00-10:25		\$1,800	\$275	宥惠
NEW 舞感養成		19:00-19:55		\$1,440	\$210	Jolin
基礎Twerk	六	19:00-19:55	9	\$1,440	\$210	淳翊
NEW 韓國MV舞蹈		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Jolin
韓風Kpop		10:00-10:55		\$1,350	\$180	淳翊
Street Jazz		11:00-11:55		\$1,350	\$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	二	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	Grace
ZUMBA		19:00-19:55		\$1,620	\$210	尤雪
iPARTY愛派對	三	20:00-20:55	9	\$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	四	21:00-21:55	9	\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Grace
NEW ZUMBA	五	09:00-09:55	8	\$1,200	\$180	Eric
iPARTY愛派對		19:00-19:55		\$1,440	\$210	尤雪
Strong Nation		19:00-19:55		\$1,440	\$210	Eric
Strong Nation	六	20:00-20:55	9	\$1,440	\$210	Eric
ZUMBA		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Yolanda
ZUMBA	日	15:50-16:45	9	\$1,620	\$210	尤雪
燃脂有氧&肌力		10:00-10:55		\$1,350	\$180	將將
燃脂有氧&肌力		13:00-13:55		\$1,620	\$210	將將



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！



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
基礎飛輪	一	19:00-19:50	9	\$1,620	\$210	Monkey
NEW 間歇飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$210	Fish
NEW 入門飛輪	二	11:00-11:50	9	\$1,350	\$180	小穎
入門飛輪		13:00-13:50		\$1,350	\$180	小穎
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
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	三	18:00-18:50	9	\$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
樂齡肌力養成飛輪		11:00-11:50		\$1,350	\$180	Kiwi
曲線雕塑飛輪	四	18:00-18:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$210	Rody
NEW 間歇飛輪	五	20:00-20:50	8	\$1,620	\$210	Fish
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		\$1,200	\$180	Kiwi
基礎飛輪	五	11:00-11:50	8	\$1,200	\$180	Kiwi
快樂燃脂飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$210	Kiwi
基礎飛輪	六	19:00-19:50	9	\$1,440	\$210	Monkey
NEW 入門飛輪		20:00-20:50		\$1,440	\$210	Rody
NEW 間歇飛輪	六	08:05-09:00	9	\$1,350	\$180	Fish
入門飛輪		10:00-10:50		\$1,350	\$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	日	13:30-14:20	9	\$1,620	\$210	Kiwi

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
基礎空中瑜珈	一	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	魚兒
基礎空中環		10:00-10:55		\$4,050	\$500	魚兒
NEW 基礎空中瑜珈	一	11:00-11:55	9	\$2,700	\$350	駒駒
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Shelley
基礎空中瑜珈	二	09:00-09:55	9	\$2,700	\$350	Shelley
基礎空中瑜珈		11:00-11:55		\$2,700	\$350	Ivy
基礎空中瑜珈	二	19:00-19:55	9	\$3,150	\$400	Aya
基礎空中瑜珈		14:00-14:55		\$2,700	\$350	Aya
基礎空中瑜珈	三	15:00-15:55	9	\$2,700	\$350	Aya
空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,700	\$350	Aya
基礎空中環	四	09:00-09:55	9	\$4,050	\$500	魚兒
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	魚兒
NEW 基礎空中瑜珈	四	11:00-11:55	9	\$2,700	\$350	Cherry
基礎空中瑜珈		13:30-14:25		\$2,400	\$350	Ivy

才藝

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

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
肌力/核心基礎訓練		20:00-20:55		\$2,700	\$350	孫駿
NEW 燃脂肌力	一	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Hao
UA Training 全方位體能訓練		19:30-20:25		\$2,700	\$350	Kiwi
NEW 燃脂肌力	二	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Hao
基礎心肺肌力養成班		09:00-09:55		\$2,250	\$300	Grace
UA Training 全方位體能訓練	三	11:00-11:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
UA Training 全方位體能訓練		09:00-09:55		\$2,250	\$300	Kiwi
UA Training 全方位體能訓練	四	10:00-10:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi
燃脂肌力		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Hao
燃脂肌力	五	21:00-21:55	9	\$2,400	\$350	Hao
NEW 雕塑球		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Yolanda
UA Training 全方位體能訓練	六	13:00-13:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
NEW 燃脂肌力		21:00-21:55		\$2,700	\$350	Hao
NEW 燃脂肌力	日	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Hao

TRX

全身阻力運動，透過懸吊TRX的輔助，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懸吊訓練	二	18:30-19:25	9	\$2,700	\$350	Kiwi
NEW TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	歐歐
TRX完美體態	三	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX完美體態	四	19:00-19:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態	五	11:00-11:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,000	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練	六	19:00-19:55	9	\$2,400	\$350	孫駿
TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00-09:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX肌力訓練	日	20:00-20:55	9	\$2,700	\$350	孫駿
懸吊與肌力		09:00-09:55		\$2,250	\$300	將將
TRX曲線雕塑	日	14:30-15:25	9	\$2,700	\$350	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
養生八卦開門掌	一	16:00-16:55	9	\$1,350	\$180	明德
養生八卦開門掌		17:00-17:55		\$1,350	\$180	明德
入門拳擊	二	20:00-20:55	9	\$2,700	\$350	Shawn
Boxercise舒壓拳擊		20:30-21:25		\$2,700	\$350	Kiwi
Boxercise舒壓拳擊	三	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
取形化意-內家形意拳		19:50-20:45		\$1,620	\$210	明德
Boxercise舒壓拳擊	四	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
養生八卦母掌拳		09:00-09:55		\$1,350	\$180	明德

新課前務必詳讀下列注意事項

- 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。
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。
- 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。
- 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。
- 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，不另行通知。



LINE 社群



FB 粉絲專頁

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！