

9-10月 雙月期課簡章  
112年09.01-10.31



團報8折

團報限現金繳費，需同時報名  
TRX、空中瑜珈、肌力、幼兒課程五人即可團報

原班續報85折

原班續報不限付費方式

報名時間8/13-19

報名時間  
8/20-29

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

注意事項：  
\*各項優惠不得合併使用

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  
線上報名(無法使用優惠) 掃描QRcode 或至本中心官網  
提供現/刷卡/台灣pay 上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡  
點▶課程報名  
期別▶11205

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

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 <b>NEW!</b>
兒童羽球團體班 6人開班 8人滿班	六	17:00-19:00	8	\$4,400	\$600	昱程 <b>9/23停課</b>
	日	17:00-19:00	9	\$4,950	\$600	廷安 <b>9/23停課</b>
	六	13:00-15:00	8	\$3,600	\$500	昱程
	日	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	世豪
		15:00-17:00	9	\$4,050	\$500	建霆
日	17:00-19:00	9	\$4,050	\$500	建霆	

成人羽球團體班 6人開班 8人滿班	一	13:00-15:00	9	\$3,600	\$450	建霆
	三	17:00-19:00	8	\$3,200	\$450	育震 <b>9/23停課</b>
	六	15:00-17:00	8	\$3,200	\$450	昱程

球類課程未出席

- 1.課程未出席乙次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

球類課程皆由本公司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	10堂課	單堂體驗	1對2	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、實際對戰等放發興趣。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



阿波教練



呈恩教練

教練經歷

體適能指導員初級 兒童能量營籃球教練 C級籃球教練證  
籃球全國甲級冠軍 自強國中籃球校隊

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



大穆教練



昱程教練



建霆教練



世豪教練



廷安教練



育震教練

教練經歷

C級羽球教練證 B級輕艇教練證 C級游泳教練證  
大專羽球專長生 宜蘭縣飛盤代表 B級游泳教練證

球類課程



# 健身課程

## 家教班

單堂課體驗價

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

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

舊生優惠 多堂優惠  
10堂9折 30堂85折

## 重訓團體班注意事項

1. 開課後不接受單堂報名
2. 國定假日不停課，如無法出席則補課程體驗券
3. 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
4. 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	星期	時間	堂數	價格	老師
基礎重訓	一	17:00-17:55	9	2,700	zoe
基礎重訓		18:00-18:55		3,150	zoe
綜合健身		19:00-19:55		3,150	孫駿
基礎重訓-樂齡班	二	10:00-10:55	9	2,700	ruby
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		2,700	zoe
基礎重訓		17:00-17:55		2,700	zoe
燃脂重訓-進階班	三	18:00-18:55	8	3,150	zoe
基礎重訓		19:00-19:55		3,150	zoe
綜合健身		20:00-20:55		2,800	Teddy
進階重訓-樂齡班	四	10:00-10:55	8	2,400	ruby
基礎重訓		13:00-13:55		2,400	Ray
基礎重訓		14:00-14:55		2,400	Ray
基礎重訓	五	19:00-19:55	9	2,800	Ray
女性基礎重訓		20:00-20:55		2,800	zoe
基礎重訓		19:00-19:55		3,150	Hao
基礎重訓-進階班	六	10:00-10:55	9	2,700	zoe
基礎重訓-進階班		11:00-11:55		2,700	zoe
進階重訓		20:00-20:55		3,150	Hao
基礎重訓-樂齡班	日	10:00-10:55	9	2,700	Hao
基礎重訓&按摩		11:00-11:55		2,700	將將
基礎重訓		14:00-14:55		3,150	將將
基礎重訓		20:00-20:55		3,150	Hao

# 百元體驗課

即日起開放報名至開課前兩天!

三人開班

報名後不退費

每堂課 \$100元/人 每人限報兩堂

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!

體驗日期	課程名稱	星期	時間	折後價格	老師
8/20(日)	基礎飛輪	日	15:00-15:50	\$1,426	Fish
8/22(二)	基礎空中瑜珈	二	13:00-13:55	\$2,376	sunny
8/23(三)	基礎空中瑜珈	三	10:00-10:55	\$2,112	sunny
	瑜珈健康Go		10:00-10:55	\$1,056	Fanny
	中東肚皮舞-入門基礎班		11:00-11:55	\$1,056	宜君
	TRX懸吊訓練		11:00-11:55	\$1,760	歐歐
8/25(五)	基礎空中瑜珈	五	19:00-19:55	\$2,464	潘婷
	基礎空中瑜珈		10:00-10:55	\$2,376	潘婷
	舒活瑜珈		10:00-10:55	\$1,188	Lynn
	基礎瑜珈		11:00-11:55	\$1,188	Lynn
8/26(六)	脈輪瑜珈	六	18:00-18:55	\$1,426	Lynn
	基礎飛輪		11:00-11:50	\$1,056	Fish
	迷你網球		11:10-12:05	\$1,760	克里斯多福
	兒童籃球團體班		17:00-18:00	\$3,168	阿男

## 注意事項

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

## 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

# 游泳課程

## 家教班

1對1教練班	1對2教練班	1對3教練班
\$12,000/人	\$7,000/人	\$5,000/人
1對4教練班	1對5教練班	
\$4,000/人	\$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

### 請假規範

1. 課程期間請假，未到、生理假、修無法補課，請儘早通知教練補課一次。
2. 學員缺課憑券到單自行入場練習，使用期限為課程結束一個月內。
3. 期滿後憑券後備放棄。
4. 補入場券限學員本人使用，權利無法轉讓。
5. 補入場券仍保留課程時間。

### 家教班

1. 報名家教班須自行繳交學員人數。
2. 家教班之上課時間由學員自行與教練協調，因中心教學資源有限，建議與教練提早預約，避免因水滿難求或中心活動而喪失上課權益。
3. 家教班須同時段一起上課，不得由學員自行拆開或分段上課，請以補入場券計算，恕不提供補課。

### 停課日

- 補班日：9/23  
中秋連假：9/29(五)-10/1(日)  
國慶連假：10/7(六)-10/10(二)

### 注意事項

1. 游泳課程報名手續須由家長或親友與付款，恕不接受電話或網路報名。
2. 教練由中心指派授課教練，請於開課前兩週前不作更換，教練可由學員指定教練，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. 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天，開課日當天恕不接受報名。
5. 課程費用包含入場費、教材費、保險費、一位教練陪同家長。
6. 課程陪同老師年滿12歲以上，且免費陪同不包含下水游泳，如須下水則補費\$50；成人班不含課程陪同入場。
7. 當次課程陪同使用限同一人，權利無法轉讓。

常態班 原班續報 享9折 憑券到單/購課發票 購買月會享享9折

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

兒童	時間	價格
一、四	09:00-10:00	\$3,500 /10堂課
二、五	11:00-12:00	
六、日	15:00-16:00	4人開班 6人滿班
	18:00-19:00	
	20:00-21:00	

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

## 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



## 幼兒

適合3-6歲，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。

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

## 兒童

適合7-12歲，增加免疫力，幫助孩子掌握肢體運用，消化、舒緩情緒

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	8	\$1,440	\$210	悅悅
兒童街舞(Jazz)	六	10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	Jolin
兒童街舞	日	10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	淳翹

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

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	9	\$1,350	\$180	靜馨		
芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨		
瑜珈基礎		11:10-12:05		\$1,350	\$180	阿尼		
芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$1,350	\$180	靜馨		
瑜珈輪		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Aya		
瑜珈體療Yoga Rehab		18:00-18:55		\$1,620	\$210	誠意心		
基礎瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Savannah		
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		
瑜珈健康Go	二	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	Fanny		
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		
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		三		09:00-09:55	8	\$1,200	\$180	明穗
修復瑜珈提斯				10:00-10:55		\$1,200	\$180	明穗
芳香瑜珈提斯	10:00-10:55		\$1,200	\$180		靜馨		
瑜珈健康Go	10:00-10:55		\$1,200	\$180		Fanny		
墊上核心	11:00-11:55		\$1,200	\$180		Viki		
瑜珈健康Go	11:00-11:55		\$1,200	\$180		Fanny		
芳香燃脂塑形瑜珈	18:00-18:55		\$1,440	\$210		靜馨		
芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55		\$1,440	\$210		靜馨		
基礎瑜珈	20:00-20:55		\$1,440	\$210		Savannah		
芳香燃脂塑形瑜珈	四	20:10-21:05	8	\$1,440	\$210	靜馨		
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,200	\$180	明穗		
修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,200	\$180	明穗		
皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Cherry		
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,440	\$210	靜馨		
基礎瑜珈		18:00-18:55		\$1,440	\$210	Lynn		
健康舒活		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		
健康舒活		20:00-20:55		\$1,440	\$210	金華		
流動瑜珈	20:00-20:55	\$1,440	\$210	Savannah				
芳香瑜珈提斯	五	10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	靜馨		
舒活瑜珈		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Lynn		
瑜珈健康Go		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Fanny		
基礎瑜珈		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Lynn		
樂齡瑜珈		14:00-15:25		\$2,025	\$275	Janis		
脈輪瑜珈		18:00-18:55		\$1,620	\$210	Lynn		
瑜珈體療Yoga Rehab		19:00-19:55		\$1,620	\$210	誠意心		
基礎瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah		
瑜珈體療Yoga Rehab		10:00-10:55		\$1,200	\$180	誠意心		
芳香燃脂塑形瑜珈	六	10:30-11:55	8	\$1,800	\$275	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		
瑜珈體療Yoga Rehab		19:00-19:55		\$1,440	\$210	誠意心		
雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	金華		
能量瑜珈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	Savannah		
芳香燃脂塑形瑜珈		日		09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	靜馨
親子瑜珈(3-7歲)				09:00-09:55		\$1,350	\$180	Janis
芳香燃脂塑形瑜珈				10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨
哈達瑜珈	10:30-11:55		\$2,025	\$275		Janis		
芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55		\$1,620	\$210		靜馨		



親子需一起報名

# 有氧

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

名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	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		20:00-20:55		\$1,620	\$210	尤雪
Strong Nation	三	19:00-19:55	8	\$1,440	\$210	Eric
ZUMBA		20:00-20:55		\$1,440	\$210	Eric
Strong Nation	四	21:00-21:55	8	\$1,440	\$210	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		\$1,200	\$180	Grace
ZUMBA	五	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	Eric
iPARTY愛派對		19:00-19:55		\$1,620	\$210	尤雪
Strong Nation		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Eric
Strong Nation		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Eric
ZUMBA	六	10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	Yolanda
ZUMBA		13:00-13:55		\$1,440	\$210	Eric
ZUMBA		15:50-16:45		\$1,440	\$210	尤雪
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



# 舞蹈

學習舞蹈可以增強身體柔韌性與協調性,糾正姿態及消耗熱量,長期訓練可增強心肺功能,保持自己肌肉力量

名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
韓風MV熱舞	一	11:00-12:25	9	\$2,025	\$275	Grace
新古典舞-樂齡班	二	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	三	19:00-19:55	7	\$1,260	\$210	淳翊
韓國男團MV舞蹈		20:00-20:55	\$1,260	\$210	淳翊	
中東肚皮舞-入門基礎班	四	11:00-11:55	8	\$1,200	\$180	宜君
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55	\$1,800	\$275	宜君	
舞感養成	五	20:00-20:55	8	\$1,440	\$210	悅悅
韓風MV熱舞		09:00-10:25	\$1,800	\$275	Grace	
Street Jazz	六	19:00-19:55	8	\$1,440	\$210	蛋黃
舞感養成		20:00-20:55	\$1,440	\$210	蛋黃	
新古典舞	日	09:00-10:25	9	\$2,025	\$275	宥惠
基礎Twerk		19:00-19:55	8	\$1,440	\$210	淳翊
韓風Kpop	日	10:00-10:55	7	\$1,050	\$180	淳翊
Street Jazz		11:00-11:55	\$1,050	\$180	淳翊	

10/3,10停課

10/6停課

10/7停課



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。

名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎飛輪	一	19:00-19:55	9	1,620	210	Monkey
入門飛輪	一	15:00-15:50	9	1,350	180	小穎
完美體態飛輪		18:00-18:50		1,620	210	Monkey
完美體態飛輪	二	19:00-19:50	9	1,620	210	Ling
基礎飛輪		20:00-20:55		1,620	210	Monkey
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	8	1,200	180	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		1,440	210	Kiwi
進階飛輪		19:00-19:50		1,440	210	Kiwi
快樂燃脂飛輪	四	20:00-20:50	8	1,440	210	Kiwi
樂齡肌力養成飛輪		11:00-11:50		1,200	180	Kiwi
曲線雕塑飛輪		18:00-18:50		1,440	210	Kiwi
基礎飛輪	五	19:00-19:50	9	1,440	210	Rody
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		1,350	180	Kiwi
基礎飛輪		11:00-11:50		1,350	180	Kiwi
快樂燃脂飛輪	六	18:00-18:50	8	1,620	210	Kiwi
基礎飛輪		19:00-19:55		1,620	210	Monkey
入門飛輪	日	20:00-20:55	9	1,620	210	Rody
間歇飛輪		09:00-09:50		1,200	180	Fish
入門飛輪		10:00-10:50		1,200	180	Kiwi
基礎飛輪	日	11:00-11:50	9	1,200	180	Fish
入門飛輪		09:00-09:50		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
基礎飛輪		15:00-15:50		1,620	210	Fish

# 空瑜

基礎空中瑜珈接受0基礎學員  
空中瑜珈需有至少5堂空中系列課程經驗

運用懸掛的絹布，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。

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
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Sunny
基礎空中瑜珈	二	20:00-20:55	9	\$3,150	\$400	Sunny
基礎空中瑜珈		09:00-09:55		\$2,700	\$350	Sunny
空中瑜珈		13:00-13:55		\$2,700	\$350	Sunny
基礎空中瑜珈	三	19:00-19:55	8	\$3,150	\$400	Aya
基礎空中瑜珈		09:00-09:55		\$2,400	\$350	Sunny
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,400	\$350	Sunny
基礎空中瑜珈	四	14:00-14:55	8	\$2,400	\$350	Aya
基礎空中瑜珈		15:00-15:55		\$2,400	\$350	Aya
空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,400	\$350	Aya
基礎空中瑜珈	五	18:00-18:55	9	\$2,800	\$400	潘婷
基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$2,800	\$400	潘婷
基礎空中環		09:00-09:55		\$3,600	\$500	魚兒
基礎空中瑜珈	五	10:00-10:55	8	\$2,400	\$350	魚兒
基礎空中瑜珈		09:00-09:50		\$2,700	\$350	潘婷
基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	潘婷
基礎空中瑜珈	日	13:30-14:25	9	\$2,700	\$350	Lvy

# 肌力

以徒手或健身器材，透過負重與阻力來強化肌肉、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。

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	9:00-9:55	9	\$2,250	\$300	Grace
基礎肌力-樂齡班		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Hao
UA Training 全方位體能訓練	二	19:30-20:25	9	\$2,700	\$350	Kiwi
基礎肌力-樂齡班		9:00-9:55		\$2,250	\$300	Mina
基礎肌力	三	10:00-10:55	8	\$2,250	\$300	Mina
UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$2,000	\$300	Kiwi
基礎心肺肌力養成班	四	9:00-9:55	8	\$2,000	\$300	Grace
UA Training 全方位體能訓練		09:00-09:55		\$2,000	\$300	Kiwi
基礎肌力	六	18:00-18:55	8	\$2,400	\$350	Mina
UA Training 全方位體能訓練		09:00-09:55		\$2,000	\$300	Yolanda
雕塑球	六	13:00-13:55	8	\$2,000	\$300	Yolanda
UA Training 全方位體能訓練		09:00-09:55		\$2,400	\$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。

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
Boxercise 舒壓拳擊	二	20:30-21:25	9	2,700	350	Kiwi
Boxercise 舒壓拳擊	三	09:00-09:55	8	2,000	300	Kiwi
取形化意-內家形意拳		19:30-20:25		1,440	210	明德
Boxercise 舒壓拳擊	四	21:00-21:55	8	2,400	350	Kiwi
Boxercise 舒壓拳擊	五	10:00-10:55	9	2,250	300	Kiwi
養生八卦母掌拳	六	09:00-09:55	8	1,200	180	明德

# 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

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	8	\$1,440	\$210	Sharen

# 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。

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

親子需一起報名，孩子需有運動習慣

報課前務必詳讀  
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 x 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 x 未使用堂數】 x 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