

9-10月 雙月期課開課表

112年09.01-10.31

- 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：09/18(一)
週二班級：09/19(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)

類型	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	一	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	Grace	體能1F
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多A
有氧	滿 ZUMBA		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Grace	韻A
肌力	樂齡肌力(預防肌少症)		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Hao	體能1F
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	建霆	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	滿 基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Sunny	多C
瑜珈	滿 多元瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah	韻B
有氧	ZUMBA	二	09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	Grace	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00-09:55		\$2,700	\$350	Sunny	多C
舞蹈	新古典舞-樂齡班		10:00-11:25		\$2,025	\$275	宥惠	韻B
飛輪	入門飛輪		15:00-15:50		\$1,350	\$180	小穎	飛輪
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$2,025	\$275	宜君	韻B
瑜珈	入門瑜珈		17:30-18:25		\$1,620	\$210	小穎	韻B
TRX	滿 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	滿 ZUMBA		19:00-19:55		\$1,620	\$210	尤雪	韻A
空瑜	空中瑜珈		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Aya	多C
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55	\$1,620	\$210	金華	多A		
舞蹈	韓國女團MV舞蹈 10/6、10/10停課	19:00-19:55	7	\$1,260	\$210	淳翊	韻B	
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30-20:25	9	\$2,700	\$350	Kiwi	多B	
有氧	iPARTY愛派對	20:00-20:55	9	\$1,620	\$210	尤雪	韻A	
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	9	\$1,620	\$210	金華	多A	
舞蹈	韓國男團MV舞蹈 10/6、10/10停課	20:00-20:55	7	\$1,260	\$210	淳翊	韻B	
技擊	Boxercise舒壓拳擊	20:30-21:25	9	\$2,700	\$350	Kiwi	多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 ▶ 11205

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

9-10月 雙月期課開課表

112年09.01-10.31

- 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，截止日期如下：
週三班級：09/20(三)
週四班級：09/21(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）

類型	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	8	\$2,000	\$300	Grace	體能1F
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$1,200	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,200	\$180	靜馨	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		\$1,200	\$180	Viki	韻B
空瑜	空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,400	\$350	Aya	多C
羽球	成人羽球團體班		17:00-19:00		\$3,200	\$450	育震	球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00-18:55		\$1,440	\$210	Anny	多B
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30-19:25		\$1,440	\$210	Sharen	韻A
飛輪	進階飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	Strong Nation		19:00-19:55		\$1,440	\$210	Eric	多B
兒童	兒童MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	Jolin	多A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
技擊	取形化意-內家形意拳		19:30-20:25		\$1,440	\$210	明德	韻A
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		20:00-20:55		\$1,440	\$210	Eric	多A
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$1,440	\$210	Jolin	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	20:10-21:05	\$1,440	\$210	靜馨	韻B		
有氧	Strong Nation	21:00-21:55	\$1,440	\$210	Eric	多B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	四	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,200	\$180	明穗	韻B
舞蹈	韓風MV熱舞		09:00-10:25		\$1,800	\$275	Grace	韻A
瑜珈	皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Cherry	韻B
TRX	TRX懸吊訓練		10:00-10:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,400	\$350	魚兒	多C
有氧	ZUMBA		11:00-11:55		\$1,200	\$180	Grace	韻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 ▶ 11205

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

9-10月 雙月期課開課表

112年09.01-10.31

- 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，截止日期如下：
週四班級：09/21(四)
週五班級：09/15(五)



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）

類型	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	四	18:00-18:50	8	\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
飛輪	基礎飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$210	Rody	飛輪
TRX	TRX完美體態		19:00-19:55		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$1,440	\$210	金華	多A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
舞蹈	Street Jazz		19:00-19:55		\$1,440	\$210	蛋黃	韻A
TRX	TRX完美體態		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55		\$1,440	\$210	金華	多A
瑜珈	流動瑜珈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	Savannah	韻B
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$1,440	\$210	蛋黃	韻A
飛輪	曲線雕塑飛輪		五		09:00-09:50	9	\$1,350	\$180
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	14:00-15:25		\$2,025	\$275		Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪	18:00-18:50		\$1,620	\$210		Kiwi	飛輪
瑜珈	脈輪瑜珈	18:00-18:55		\$1,620	\$210		Lynn	韻B
有氧	iPARTY愛派對	19:00-19:55		\$1,620	\$210		尤雪	韻A
有氧	Strong Nation	19:00-19:55		\$1,620	\$210		Eric	多B
瑜珈	瑜珈體療	19:00-19:55		\$1,620	\$210		誠意心	多A
舞蹈	基礎Twerk	19:00-19:55		\$1,440	\$210		淳翊	韻B
有氧	Strong Nation	20:00-20:55		\$1,620	\$210		Eric	多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 ▶ 11205

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

9-10月 雙月期課開課表

112年09.01-10.31

- 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，截止日期如下：
週六班級：09/16(六)
週日班級：09/17(日)



第三堂課前皆可插班

9/23(六)補班所有課程暫停一次

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)

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi	多B
肌力	雕塑球		09:00-09:55		\$2,000	\$300	Yolanda	韻A
飛輪	入門飛輪		10:00-10:50		\$1,200	\$180	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Yolanda	韻A
兒童	兒童街舞(Jazz)		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Jolin	多A
舞蹈	韓風KPOP <small>10/7停課</small>		10:00-10:55		\$1,050	\$180	淳翊	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30-11:55	8	\$1,800	\$275	靜馨	韻B
舞蹈	Street Jazz <small>10/7停課</small>		11:00-11:55	7	\$1,050	\$180	淳翊	多B
幼兒	迷你網球		11:10-12:05		\$2,000	\$300	克里斯多福	多A
兒童	兒童羽球團體班		13:00-15:00		\$3,600	\$500	昱程	球場
羽球	成人羽球團體班		15:00-17:00		\$3,200	\$450	昱程	球場
有氧	ZUMBA		15:50-16:45		\$1,440	\$210	尤雪	韻A
兒童	兒童羽球團體班		17:00-19:00	8	\$4,400	\$600	昱程	球場
TRX	親子TRX		18:00-18:55		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
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
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	20:00-20:55		\$1,440	\$210	金華	韻B	
TRX	懸吊與肌力	日	09:00-09:55	9	\$2,250	\$300	將將	多B
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
兒童	兒童街舞 <small>10/8停課</small>		10:00-10:55	8	\$1,200	\$180	淳翊	多A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨	韻B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30-11:55		\$2,025	\$275	Janis	多B
兒童	兒童羽球團體班		13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	世豪	球場
TRX	TRX曲線雕塑		14:30-15:25		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
兒童	兒童羽球團體班		15:00-17:00		\$4,050	\$500	建霆	球場
兒童	兒童羽球團體班		17:00-19:00		\$4,950	\$600	廷安	球場

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 ▶ 11205

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

9-10月 重訓團班開課表

112年09.01-10.31

- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 9/23(六)補班課程暫停一次
- 重訓團課上課教室均為2F體能教室
- 重訓團課無提供單堂課程體驗



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）

課程名稱	星期	時間	堂數	課程價格	老師
痛 基礎重訓	一	18:00-18:55	9	\$3,150	Zoe
痛 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
痛 基礎重訓-樂齡班		15:00-15:55		\$2,700	Zoe
基礎重訓		17:00-17:55		\$2,700	Zoe
燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$3,150	Zoe
痛 基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150	Zoe
女性燃脂重訓-進階班	三	18:00-18:55	8	\$2,800	Zoe
痛 基礎重訓-進階班		19:00-19:55		\$2,800	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		14:00-14:55		\$2,400	Ray
痛 基礎重訓		19:00-19:55		\$2,800	Ray
痛 女性基礎重訓		20:00-20:55		\$2,800	Zoe
進階重訓-樂齡班	五	19:30-20:25	9	\$3,150	Ruby
基礎重訓-進階班	六	10:00-10:55	8	\$2,400	Zoe
基礎重訓-進階班		11:00-11:55		\$2,400	Zoe
進階重訓		20:00-20:55		\$2,800	Hao
痛 基礎重訓&按摩	日	11:00-11:55	9	\$2,700	將將
基礎重訓&按摩		14:00-14:55		\$3,150	將將
基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	Hao

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▶11205

不開放單堂
課程體驗