

11-12月 雙月期課間課表

112年11.01-12.31

- 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：11/20(一)
週二班級：11/21(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	滿 基礎心肺肌力養成班	一	09:00-09:55	8	\$2,000	\$300	Grace	1F體能
肌力	滿 基礎肌力-樂齡班		10:00-10:55		\$2,000	\$300	Hao	1F體能
TRX	滿 TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00-10:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多A
有氧	ZUMBA		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Grace	韻A
TRX	TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多A
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00-12:25		\$1,800	\$275	Grace	韻A
羽球	成人羽球團體班		13:00-15:00		\$3,200	\$450	建霆	球場
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$1,200	\$180	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$2,800	\$400	Sunny	多C
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	Savannah	韻B
空瑜	滿 基礎空中瑜珈	二	09:00-09:55	8	\$2,400	\$350	Sunny	多C
有氧	ZUMBA		09:00-09:55		\$1,200	\$180	Grace	韻A
舞蹈	新古典舞-樂齡班		10:00-11:25		\$1,800	\$275	宥惠	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$1,800	\$275	宜君	韻B
飛輪	入門飛輪		15:00-15:50		\$1,200	\$180	小穎	飛輪
瑜珈	入門瑜珈		17:30-18:25		\$1,440	\$210	小穎	韻B
瑜珈	滿 芳香瑜珈提斯		18:00-18:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻A
TRX	TRX懸吊訓練		18:30-19:25		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
飛輪	滿 完美體態飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$210	Ling	飛輪
有氧	ZUMBA		19:00-19:55		\$1,440	\$210	尤雪	韻A
舞蹈	韓國女團MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,440	\$210	中心師資	韻B
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$1,440	\$210	金華	多A
肌力	UA Training 全方位體能訓練		19:30-20:25		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
有氧	iPARTY愛派對		20:00-20:55		\$1,440	\$210	尤雪	韻A
舞蹈	韓國男團MV舞蹈		20:00-20:55		\$1,440	\$210	中心師資	韻B
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55		\$1,440	\$210	金華	多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 ▶ 11206

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

11-12月 雙月期課開課表

112年11.01-12.31

- 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：11/15(三)
週四班級：11/16(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	9	\$2,250	\$300	Grace	1F體能
飛輪	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
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		\$1,350	\$180	Viki	韻A
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	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
空瑜	New 基礎空中瑜珈		18:00-18:55		\$3,150	\$400	潘婷	多C
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00-18:55		\$1,620	\$210	Anny	多B
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	Jolin	多A
有氧	Strong Nation		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Eric	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
技擊	取形化意-內家形意拳		19:30-20:25		\$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
有氧	ZUMBA		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Eric	多A
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Jolin	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10-21:05		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
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	四	09:00-09:55	9	\$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	滿 TRX懸吊訓練		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$2,700	\$350	魚兒	多C
有氧	滿 ZUMBA		11:00-11:55		\$1,350	\$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▶11206

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

11-12月 雙月期課開課表

112年11.01-12.31

- 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：
週四班級：11/16(四)
週五班級：11/17(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	9	\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
技擊 New	互動拳擊		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Sabo	韻A
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
TRX 滿	TRX完美體態		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
舞蹈	Street Jazz		19:00-19:55		\$1,620	\$210	蛋黃	韻A
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
TRX 滿	TRX完美體態		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$1,620	\$210	蛋黃	韻A
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55		\$1,620	\$210	金華	多A
瑜珈	流動瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah	韻B
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	9	\$1,350	\$180	Kiwi	飛輪
舞蹈 New	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 滿	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 New	脈輪瑜珈		18:00-18:55		\$1,620	\$210	Lynn	韻B
有氧	Strong Nation		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Eric	多B
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
有氧	Strong Nation		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Eric	多B
瑜珈	基礎瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah	韻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 ▶ 11206

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

11-12月 雙月期課間課表

112年11.01-12.31

- 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：
週六班級：11/18(六)
週日班級：11/19(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	9	\$2,250	\$300	Kiwi	多B
飛輪 ●	入門飛輪		10:00-10:50		\$1,350	\$180	Kiwi	飛輪
兒童	兒童街舞(Jazz)		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Jolin	多A
舞蹈	韓風KPOP		10:00-10:55		\$1,350	\$180	中心師資	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30-11:55		\$2,025	\$275	靜馨	韻B
舞蹈	Street Jazz		11:00-11:55		\$1,350	\$180	中心師資	多B
羽球 ●	兒童羽球團體班		13:00-15:00		\$4,050	\$500	昱程	球場
羽球	成人羽球團體班		15:00-17:00		\$3,600	\$450	昱程	球場
有氧	ZUMBA		15:50-16:45		\$1,620	\$210	尤雪	韻A
羽球 ●	兒童羽球團體班		17:00-19:00		\$4,950	\$600	立銘	球場
TRX	親子TRX		18:00-18:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	金華	韻B
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	金華	韻B
TRX	懸吊與肌力 11/19、11/26停課	日	09:00-09:55	7	\$1,750	\$300	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		09:00-09:55	9	\$1,350	\$180	靜馨	韻B
飛輪	基礎飛輪		10:00-10:50		\$1,350	\$180	Rody	飛輪
兒童	兒童街舞 11/26、11/31停課		10:00-10:55	7	\$1,050	\$180	中心師資	多A
有氧	燃脂有氧&肌力 11/19、11/26停課		10:00-10:55		\$1,050	\$180	將將	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00-10:55	9	\$1,350	\$180	靜馨	韻B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30-11:55		\$2,025	\$275	Janis	多B
羽球 ●	兒童羽球團體班 11/12停課		13:00-15:00	8	\$3,600	\$500	世豪	球場
TRX	TRX曲線雕塑		14:30-15:25		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
飛輪	基礎飛輪		16:30-17:20	9	\$1,620	\$210	小穎	飛輪
羽球 ●	兒童羽球精緻班		17:00-19:00		\$4,950	\$600	延安	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 ▶ 11206

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

11-12月 重訓團班開課表

112年11.01-12.31

- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 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
基礎重訓	一	13:00-13:55	8	\$2,400	Ray
痛 基礎重訓		14:30-15:25		\$2,400	Zoe
痛 基礎重訓		18:00-18:55		\$2,800	Zoe
綜合健身		19:00-19:55		\$2,800	孫駿
進階重訓-樂齡班 <small>11/7、11/14停課</small>	二	09:00-09:55	6	\$1,800	Ruby
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25	8	\$2,400	Zoe
痛 基礎重訓		17:00-17:55		\$2,400	Zoe
痛 燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$2,800	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		\$2,800	Zoe
痛 女性基礎重訓		20:00-20:55		\$2,800	Zoe
基礎重訓-樂齡班	三	14:30-15:25		9	\$2,700
女性燃脂重訓-進階班		18:00-18:55	\$3,150		Zoe
痛 基礎重訓-進階班		19:00-19:55	\$3,150		Zoe
綜合健身		20:00-20:55	\$3,150		Teddy
進階重訓-樂齡班	四	10:00-10:55	9	\$2,700	Ruby
基礎重訓		14:00-14:55		\$2,700	Ray
女性基礎重訓		18:00-18:55		\$3,150	Mina
痛 基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150	Ray
基礎重訓	五	19:30-20:25	9	\$3,150	Ruby
痛 基礎重訓-進階班	六	10:00-10:55	8	\$2,400	Zoe
痛 基礎重訓-進階班 <small>11/25停課</small>		11:00-11:55		\$2,400	Zoe
進階重訓		20:00-20:55		9	\$3,150
痛 基礎重訓	日	10:00-10:55	9	\$2,700	Hao
痛 基礎重訓&按摩 <small>11/19及11/26停課</small>		11:00-11:55	7	\$2,100	將將
基礎重訓&按摩		14:00-14:55		\$2,450	將將
基礎重訓		20:00-20:55	9	\$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