

# 7-8月 雙月期課開課表

112年07.01-08.31

- 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：07/17(一)  
週二班級：07/18(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	—	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	ZUMBA		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Grace	韻A
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	綜合球場
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
技擊	入門拳擊		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Shawn	韻A
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		二		09:00-09:55	9	\$2,700	\$350
有氧	ZUMBA	09:00-09:55		\$1,350	\$180		Grace	韻A
瑜珈	皮拉提斯	10:00-10:55		\$1,350	\$180		Cherry	多B
瑜珈	瑜珈輪	10:00-10:55		\$2,250	\$300		Ivy	多C
舞蹈	新古典舞-樂齡班	10:00-11:25		\$2,025	\$275		宥惠	韻B
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B
飛輪	入門飛輪	15:00-15:50		\$1,350	\$180		小穎	飛輪
瑜珈	入門瑜珈	17:30-18:25		\$1,620	\$210		小穎	韻B
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
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55		\$3,150	\$400		Aya	多C
舞蹈	韓國女團MV舞蹈	19:00-19:55		\$1,620	\$210		淳翊	韻B
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55		\$1,620	\$210		金華	多A
有氧	ZUMBA	19:00-19:55		\$1,620	\$210		尤雪	韻A
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30-20:25		\$2,700	\$350		Kiwi	多B
舞蹈	韓國男團MV舞蹈	20:00-20:55		\$1,620	\$210		淳翊	韻B
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	\$1,620	\$210	金華	多A		
有氧	iPARTY愛派對	20:00-20:55	\$1,620	\$210	尤雪	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▶11204

### 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

# 7-8月 雙月期課開課表

112年07.01-08.31

- 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：  
週三班級：07/19(三)  
週四班級：07/20(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	體能1F
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$1,350	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	明穗	韻A
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B
空瑜	基礎空中瑜珈		14:00-14:55		\$2,700	\$350	Aya	多C
羽球	成人羽球團體班		17:00-19:00		\$3,600	\$450	育震	綜合球場
空瑜	空中瑜珈		17:00-17:55		\$2,700	\$350	Aya	多C
飛輪	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
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
有氧	Strong Nation		19:00-19:55		\$1,620	\$210	Eric	多B
兒童	兒童MV舞蹈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	悅悅	多A
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B
有氧	ZUMBA		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Eric	多A
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	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
瑜珈	皮拉提斯		10:00-10:55		\$1,350	\$180	Cherry	韻B
有氧	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▶11204

### 單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名 上課10分鐘後 便不接受報名  
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

# 7-8月 雙月期課開課表

112年07.01-08.31

- 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：07/20(四)  
週五班級：07/21(五)  
週六班級：07/15(六)



## 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		
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	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	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B		
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$1,620	\$210	金華	多A		
TRX	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	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		
技擊	Boxercise舒壓拳擊		21:00-21:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B		
飛輪	曲線雕塑飛輪		五		09:00-09:50	8	\$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
空瑜	基礎空中瑜珈	13:30-14:25		\$2,400	\$350		Ivy	多C		
瑜珈	樂齡瑜珈	14:00-15:25		\$1,800	\$275		Janis	韻B		
飛輪	快樂燃脂飛輪	18:00-18:50		\$1,440	\$210		Kiwi	飛輪		
舞蹈	基礎Twerk	19:00-19:55		\$1,440	\$210		淳翊	韻B		
瑜珈	瑜珈體療	19:00-19:55		\$1,440	\$210		誠意心	多A		
有氧	iPARTY愛派對	19:00-19:55		\$1,440	\$210		尤雪	韻A		
有氧	Strong Nation	19:00-19:55		\$1,440	\$210		Eric	多B		
有氧	Strong Nation	20:00-20:55		\$1,440	\$210		Eric	多B		
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	09:00-09:55		\$2,250	\$300		Kiwi	多B		
飛輪	入門飛輪	10:00-10:50		\$1,350	\$180		Kiwi	飛輪		
舞蹈	韓風KPOP	10:00-10:55		\$1,350	\$180		淳翊	多B		
有氧	ZUMBA	六		10:00-10:55	9		\$1,350	\$180	Yolanda	韻A
兒童	兒童街舞(Jazz)		10:00-10:55	\$1,350		\$180	Jolin	多A		
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	淳翊	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 ▶ 11204

### 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

# 7-8月 雙月期課開課表

## 112年07.01-08.31



- 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：07/15(六)  
週日班級：07/16(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
兒童 <b>滿</b>	兒童羽球團體班	六	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	俊逸	綜合球場
羽球 <b>滿</b>	成人羽球團體班		15:00-17:00		\$3,600	\$450	俊逸	綜合球場
有氧	ZUMBA		15:50-16:45		\$1,620	\$210	尤雪	韻A
兒童 <b>滿</b>	兒童羽球精緻班		17:00-19:00		\$4,950	\$600	俊逸	綜合球場
TRX	親子TRX (孩子需滿8歲，且有規律運動習慣)		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	能量瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	Savannah	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$1,620	\$210	金華	韻B
飛輪	入門飛輪	日	09:00-09:50	9	\$1,350	\$180	Rody	飛輪
TRX	懸吊與肌力		09:00-09:55		\$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
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00-10:55		\$1,350	\$180	靜馨	韻B
有氧 <b>滿</b>	燃脂有氧&肌力		10:00-10:55		\$1,350	\$180	將將	韻A
兒童	兒童街舞		10:00-10:55		\$1,350	\$180	淳翊	多A
兒童 <b>滿</b>	兒童羽球團體班		13:00-15:00		\$4,050	\$500	世豪	綜合球場
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	俊逸	綜合球場
兒童 <b>滿</b>	兒童羽球精緻班	17:00-19:00	\$4,950	\$600	廷安	綜合球場		
兒童	兒童羽球團體班	17:00-19:00	\$4,050	\$500	俊逸	綜合球場		

#### 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 ▶ 11204

#### 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

# 7-8月 雙月期課開課表

112年07.01-08.31

重訓課程

不開放單堂報名



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	期課價格	老師
基礎重訓	一	17:00-17:55	7	\$2,450	zoe
<span>滿</span> 基礎重訓		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	二	10:00-10:55	9	\$2,700	Ruby
基礎重訓-樂齡班		15:00-15:55	8	\$2,400	zoe
<span>滿</span> 基礎重訓		17:00-17:55	8	\$2,400	zoe
<span>滿</span> 燃脂重訓-進階班		18:00-18:55	8	\$2,800	zoe
基礎重訓		19:00-19:55	6	\$2,100	zoe
<span>滿</span> 女性燃脂重訓-進階班		18:00-18:55	7	\$2,450	zoe
<span>滿</span> 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	9	\$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	9	\$2,700	Ray
<span>滿</span> 基礎重訓		19:00-19:55	9	\$3,150	Ray
基礎重訓	五	19:00-19:55	8	\$2,800	Hao
<span>滿</span> 基礎重訓-進階班	六	11:00-11:55	7	\$2,450	zoe
進階重訓		20:00-20:55	9	\$3,150	Hao
<span>滿</span> 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	9	\$3,150	將將
基礎重訓		20:00-20:55	9	\$3,150	Hao

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 ▶ 11204

重訓課程

不開放單堂報名！