

09.01-10.31

開課表

第三堂課(含)前皆可插班



彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張
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	老師	教室
肌力	基礎心肺肌力養成班	一	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace	韻A
有氧	ZUMBA		10:00~10:55		\$1,620	\$210	Grace	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	駒駒	多C
TRX	TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$2,430	\$320	Grace	韻A
瑜珈	進階瑜珈		13:30~14:25		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Sunny	多C
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Savannah	韻B
瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Savannah	韻B
有氧	ZUMBA		二		09:00~09:55	9	\$1,620	\$210
瑜珈	皮拉提斯	09:00~09:55		\$1,620	\$210		Hanhan	韻B
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		\$2,430	\$320		宥惠	韻B
羽球	成人羽球團體班	13:00~15:00		\$3,600	\$450		建霆	球場
舞蹈	中東肚皮舞-進階班	13:30~14:55		\$2,430	\$320		宜君	韻B
瑜珈	入門瑜珈	17:30~18:25		\$1,890	\$260		小穎	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯	18:00~18:55		\$1,890	\$260		靜馨	韻B
瑜珈	脈輪瑜珈	18:00~18:55		\$1,890	\$260		明穗	多A
TRX	TRX懸吊訓練	18:30~19:25		\$3,150	\$400		Kiwi	多B
飛輪	完美體態飛輪	19:00~19:50		\$1,890	\$260		Ling	飛輪
有氧	ZUMBA	19:00~19:55		\$1,890	\$260		尤雪	韻A
瑜珈	健康舒活	19:00~19:55	\$1,890	\$260	金華	多A		
舞蹈	舞感養成	19:00~19:55	\$1,890	\$260	貝瑪	韻B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30~20:25	\$3,150	\$400	Kiwi	多B		
有氧	ZUMBA	20:00~20:55	\$1,890	\$260	尤雪	韻A		
瑜珈	健康舒活	20:00~20:55	\$1,890	\$260	金華	多A		
肌力	基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Viki	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
TRX	基礎TRX懸吊訓練		15:30~16:25		\$2,700	\$350	Zoe	多B
空瑜	空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Aya	多C
羽球	成人羽球團體班		17:00~19:00		\$3,600	\$450	育震	球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪

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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11305

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

09.01-10.31

開課表

第三堂課(含)前皆可插班



彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張
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	老師	教室		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	三	18:00~18:55	9	\$1,890	\$260	靜馨	韻B		
空瑜	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		18:00~19:25		\$2,835	\$365	Anny	多A		
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30~19:25		\$1,890	\$260	Sharen	韻A		
飛輪	New 基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B		
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Eric	多B		
技擊	New 形意、螳螂拳		19:30~20:25		\$1,890	\$260	明德	韻A		
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪		
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Eric	多B		
瑜珈	New 肌力瑜珈	9/18停課	20:00~20:55	8	\$1,680	\$260	Savannah	多C		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	四	20:10~21:05	9	\$1,890	\$260	靜馨	韻B		
有氧	Strong Nation		21:00~21:55		\$1,890	\$260	Eric	韻A		
TRX	TRX完美體態		21:00~21:55		\$3,150	\$400	Kiwi	多B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練		09:00~09:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B		
瑜珈	晨光瑜珈		09:00~09:55		\$1,620	\$210	明穗	韻B		
空瑜	基礎空中環		09:00~09:55		\$4,050	\$500	魚兒	多C		
舞蹈	韓風MV熱舞		09:00~10:25		\$2,430	\$320	Grace	韻A		
TRX	TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B		
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	魚兒	多C		
有氧	ZUMBA		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Grace	韻A		
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	18:00~18:50	9	\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B		
肌力	New 肌力與滾筒放鬆		18:00~18:55		\$3,150	\$400	YRu	多B		
飛輪	基礎飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	Rody	飛輪		
舞蹈	New 韓國女團MV舞蹈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	淳翊	韻A		
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$1,890	\$260	金華	多A		
TRX	TRX完美體態		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Kiwi	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B		
瑜珈	基礎瑜珈		9/19停課		19:00~19:55	\$1,680	\$260	Savannah	多C	
TRX	滿 TRX完美體態		20:00~20:55		\$3,150	\$400	Kiwi	多B		
瑜珈	健康舒活	五	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	金華	多A		
瑜珈	流動瑜珈		9/19停課		20:00~20:55	8	\$1,680	\$260	Savannah	韻B
飛輪	曲線雕塑飛輪		09:00~09:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪		
舞蹈	New 新古典舞		09:00~10:25		\$2,160	\$320	宥惠	韻A		
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B		
瑜珈	New 皮拉提斯		11:00~11:55		\$1,440	\$210	Hanhan	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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11305

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

09.01-10.31

開課表

第三堂課(含)前皆可插班



彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張
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	老師	教室
空瑜	基礎空中瑜珈	五	13:30~14:25	8	\$2,400	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈		14:30~15:55		\$2,160	\$320	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,680	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,680	\$260	十二月	韻B
肌力	New 基礎肌力		18:00~18:55		\$2,800	\$400	卡蘿	體能1F
有氧	ZUMBA		19:00~19:55		\$1,680	\$260	尤雪	韻A
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,680	\$260	Eric	多B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		六		09:00~09:55	8	\$2,400	\$350
肌力	雕塑球	09:00~09:55		\$2,400	\$350		Yolanda	韻A
飛輪	入門飛輪	10:00~10:50		\$1,440	\$210		Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA	10:00~10:55		\$1,440	\$210		Yolanda	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	10:30~11:55		\$2,160	\$320		靜馨	韻B
兒童	兒童街舞(Jazz)	11:00~11:55		\$1,440	\$210		Jolin	韻A
舞蹈	New Street Jazz	11:00~11:55		\$1,440	\$210		貝瑪	多B
兒童	兒童羽球團體班	15:00~17:00		\$3,600	\$500		小林	球場
羽球	滿 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		\$1,680	\$260		尤雪	韻A
兒童	兒童羽球精緻班	17:00~19:00		\$4,400	\$600		泯皓	球場
肌力	New 全方位親子體能訓練*	18:00~18:55		\$2,800	\$400		Kiwi	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00~19:55		\$1,680	\$260		靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	19:00~19:55		\$1,680	\$260		金華	韻B
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	20:00~20:55		\$1,680	\$260		金華	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	日		09:00~09:55	9		\$1,620	\$210
TRX	懸吊與肌力		09:00~09:55	\$2,700		\$350	將將	多B
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55	\$1,620		\$210	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55	\$1,620		\$210	靜馨	韻B
舞蹈	New KPOP舞感養成		10:00~10:55	\$1,620		\$210	偉翎	多A
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55	\$2,430		\$320	Janis	韻A
舞蹈	New MV Dance		11:00~11:55	\$1,620		\$210	偉翎	多B
兒童	滿 兒童羽球團體班		13:00~15:00	\$4,050		\$500	世豪	球場
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25	\$3,150		\$400	Kiwi	多B
兒童	兒童羽球團體班		15:00~17:00	\$4,050		\$500	77	球場

* 親子須一起報名，小孩須8歲以上並有運動習慣

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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11305

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

09.01-10.31

重訓

開果表

第三堂課(含)前皆可插班



彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張
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 單堂價 老師

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價	老師
樂齡銀髮重訓		10:00-10:55	9	\$3,150	\$400	Hao
10/28停課 基礎重訓-樂齡班	一	14:30-15:25	8	\$2,800	\$400	Zoe、卡蘿
9/16 10/14停課 燃脂重訓		17:00-17:55	7	\$2,450	\$400	Ruby
10/28停課 基礎重訓		18:00-18:55	8	\$2,800	\$400	Zoe
綜合健身		19:00-19:55	9	\$3,150	\$400	孫駿
9/17停課 進階重訓-樂齡班	二	09:00-09:55	8	\$2,800	\$400	Ruby
女性基礎重訓		10:00-10:55		\$2,800	\$400	卡蘿
基礎重訓-樂齡班		13:30-14:25		\$2,800	\$400	Zoe
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$2,800	\$400	Zoe
10/29停課 基礎重訓		17:00-17:55		\$2,800	\$400	Zoe
燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$2,800	\$400	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		\$2,800	\$400	Zoe
女性基礎重訓		20:00-20:55		\$2,800	\$400	Zoe
10/30停課 女性基礎重訓	三	10:00-10:55	8	\$2,800	\$400	卡蘿
女性基礎重訓		11:00-11:55		\$2,800	\$400	Zoe、卡蘿
女性基礎重訓		13:30-14:25		\$2,800	\$400	Zoe
基礎重訓		14:30-15:25		\$2,800	\$400	Zoe
女性燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$2,800	\$400	Zoe
基礎重訓-進階班		19:00-19:55		\$2,800	\$400	Zoe
綜合健身		20:00-20:55	9	\$3,150	\$400	Teddy
9/19停課 進階重訓-樂齡班	四	10:00-10:55	8	\$2,800	\$400	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		\$2,800	\$400	Ruby
10/31停課 女性基礎重訓		18:00-18:55	8	\$2,800	\$400	卡蘿
基礎重訓		19:00-19:55	9	\$3,150	\$400	Ray
10/31停課 女性基礎重訓	五	20:00-20:55	8	\$2,800	\$400	卡蘿
基礎重訓		14:30-15:25	8	\$2,800	\$400	Zoe、卡蘿
9/20停課 進階重訓-樂齡班	五	18:30-19:25	7	\$2,450	\$400	Ruby
10/19 10/26停課 基礎重訓-進階班		10:00-10:55	6	\$2,100	\$400	Zoe
10/12 10/19 10/26停課 基礎重訓-進階班		11:00-11:55	5	\$1,750	\$400	Zoe
基礎重訓	日	10:00-10:55	9	\$3,150	\$400	Hao
基礎重訓&按摩		11:00-11:55		\$3,150	\$400	將將
基礎重訓&按摩		13:00-13:55		\$3,150	\$400	將將
基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150	\$400	Hao
基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	\$400	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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11305

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

宜蘭國民運動中心
Yilan City Sports Center

上課 10 分鐘後
便不接受報名