

雙月期課

11.01 - 12.31

# 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
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
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Savannah	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Sunny	多C
瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Savannah	韻B
舞蹈	Street Jazz		20:00~20:55		\$1,890	\$260	貝瑪	韻A
有氧	ZUMBA	二	09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	Grace	韻A
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
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$2,430	\$320	宜君	韻B
瑜珈	芭蕾雕塑		14:00~14:55		\$1,620	\$210	毛毛	韻A
羽球	成人羽球團體班		14:00~16:00		\$3,600	\$450	建靈	球場
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
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
舞蹈	舞感養成		19:00~19:55		\$1,890	\$260	貝瑪	韻B
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$1,890	\$260	金華	多A
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	8	\$2,400	\$350	Grace	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,440	\$210	靜馨	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 ▶ 11306

## 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

雙月期課

11.01 - 12.31

# 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	墊上核心	三	11:00~11:55	8	\$1,440	\$210	Viki	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$2,400	\$350	Kiwi	多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 <b>11/06停課</b>		17:00~19:00	7	\$2,800	\$450	奶茶	球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50	8	\$1,680	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,680	\$260	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		18:00~18:55	\$2,800	\$400	潘婷	多C	
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00~19:25	\$2,520	\$365	Anny	多A	
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30~19:25	\$1,680	\$260	Sharen	韻A	
飛輪	基礎肌力飛輪		19:00~19:50	\$1,680	\$260	Kiwi	飛輪	
有氧	Strong Nation		19:00~19:55	\$1,680	\$260	Eric	多B	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55	8	\$1,680	\$260	靜馨	韻B
技擊	<b>New</b> 形意八極拳		19:30~20:25	\$1,680	\$260	明德	韻A	
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00~20:50	\$1,680	\$260	Kiwi	飛輪	
有氧	ZUMBA		20:00~20:55	\$1,680	\$260	Eric	多B	
瑜珈	肌力瑜珈		20:00~20:55	\$1,680	\$260	Savannah	多C	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05	\$1,680	\$260	靜馨	韻B	
有氧	Strong Nation		21:00~21:55	\$1,680	\$260	Eric	韻A	
TRX	TRX完美體態		21:00~21:55	\$2,800	\$400	Kiwi	多B	
瑜珈	晨光瑜珈		四	09:00~09:55	8	\$1,440	\$210	明穗
肌力	UA Training 全方位體能訓練	09:00~09:55		\$2,400		\$350	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中環	09:00~09:55		\$3,600	\$500	魚兒	多C	
舞蹈	韓風MV熱舞 <b>11/28停課</b>	09:00~10:25		7	\$1,890	\$320	Grace	韻A
TRX	TRX懸吊訓練	10:00~10:55		8	\$2,400	\$350	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈	10:00~10:55			\$2,400	\$350	魚兒	多C
有氧	<b>滿</b> ZUMBA <b>11/28停課</b>	11:00~11:55		7	\$1,260	\$210	Grace	韻A
舞蹈	<b>New</b> 中國風爵士舞	11:00~12:25		\$2,160	\$320	毛毛	韻B	
飛輪	曲線雕塑飛輪	18:00~18:50		\$1,680	\$260	Kiwi	飛輪	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	18:00~18:55		8	\$1,680	\$260	靜馨	韻B
肌力	肌力與滾筒放鬆	18:00~18:55	\$2,800	\$400	YRu	多B		
飛輪	基礎飛輪	19:00~19:50	\$1,680	\$260	Rody	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 ▶ 11306

## 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

雙月期課

11.01 - 12.31

# 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
舞蹈 <b>New</b>	韓國女團MV舞蹈	四	19:00~19:55	8	\$1,680	\$260	淳翊	韻A
TRX <b>滿</b>	TRX完美體態		19:00~19:55		\$2,800	\$400	Kiwi	多B
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$1,680	\$260	金華	多A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	靜馨	韻B
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	Savannah	多C
TRX	TRX完美體態		20:00~20:55		\$2,800	\$400	Kiwi	多B
瑜珈	健康舒活		20:00~20:55		\$1,680	\$260	金華	多A
瑜珈	流動瑜珈		20:00~20:55		\$1,680	\$260	Savannah	韻B
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	9	\$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
空瑜 <b>New</b>	基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	齣齣	多C
瑜珈 <b>New</b>	皮拉提斯		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Hanhan	韻B
有氧 <b>New</b>	肌力有氧		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Viki	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$2,700	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈		14:30~15:55		\$2,430	\$320	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	十二月	韻B
有氧	ZUMBA		19:00~19:55		\$1,890	\$260	尤雪	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi	多B
飛輪 <b>滿</b>	入門飛輪		10:00~10:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30~11:55		\$2,430	\$320	靜馨	韻B
兒童	兒童街舞(Jazz) <b>7-12歲</b>		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Jolin	韻A
舞蹈 <b>New</b>	Street Jazz		11:00~11:55		\$1,620	\$210	貝瑪	多B
羽球 <b>滿</b>	成人羽球團體班 <b>11/16停課</b>		15:00~17:00		\$3,200	\$450	昱程	球場
兒童 <b>New</b>	兒童羽球團體班 <b>11/16停課</b>		15:00~17:00		\$3,600	\$500	小林	球場
有氧	ZUMBA		15:50~16:45		\$1,890	\$260	尤雪	韻A
兒童	兒童羽球精緻班 <b>11/16停課</b>		17:00~19:00		\$4,400	\$600	混皓	球場
肌力 <b>New</b>	全方位親子體能訓練		18:00~18:55		\$3,150	\$400	Kiwi	多B

\* 親子課程：親子須一起報名，小孩須滿8歲且有運動習慣

## 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 ▶ 11306

## 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  
便不承受報名

雙月期課

11.01 - 12.31

# 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	雕塑瘦身瑜珈	六	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	金華	韻B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻A		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	金華	韻B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	日	09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	靜馨	韻B		
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		
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	兒童羽球團體班		11/10停課 11/17停課		13:00~15:00	7	\$3,150	\$500	Alan	球場
有氧	New 燃脂有氧&肌力		14:00~14:55		14:00~14:55	9	\$1,890	\$260	將將	韻A
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		14:30~15:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi	多B
兒童	兒童羽球團體班	11/17停課	15:00~17:00	8	\$3,600	\$500	77	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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡  
點擊 ▶ 課程報名  
期別 ▶ 11306

## 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  
Yi Lan Civil Sports Center

上課10分鐘後  
便不接受報名

雙月期課重訓

11.01 - 12.31

# 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)

課程名稱

星期

時間

堂數

期課價格

單堂價

老師

12/23停課

11/25停課  
12/30停課

12/23停課

12/03停課  
12/24停課

12/24停課

12/03停課  
12/24停課

12/25停課

12/26停課

12/26停課

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 <span style="color: green;">●</span>	一	10:00~10:55	9	\$ 3,150	\$400	Hao
女性基礎重訓		13:30~14:25	8	\$ 2,800		Zoe
基礎重訓-樂齡班		14:30~15:25		\$ 2,800		Zoe
燃脂重訓-進階班		17:30~18:25	7	\$ 2,450		Ruby
基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>		18:00~18:55	8	\$ 2,800		Zoe
綜合健身		19:00~19:55	9	\$ 3,150		孫駿
燃脂重訓		20:00~20:55		\$ 3,150		Hao&Bao
進階重訓-樂齡班		09:00~09:55	9	\$ 3,150		Ruby
女性基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>		10:00~10:55	7	\$ 2,450		卡蘿
基礎重訓-樂齡班	二	13:30~14:25	8	\$ 2,800	Zoe	
		14:30~15:25		\$ 2,800	Zoe	
基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>	17:00~17:55	7	\$ 2,450	Zoe		
燃脂重訓-進階班 <span style="color: green;">●</span>	18:00~18:55		\$ 2,450	Zoe		
基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>	19:00~19:55		\$ 2,450	Zoe		
女性基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>	20:00~20:55		\$ 2,450	Zoe		
女性基礎重訓	三	10:00~10:55	7	\$ 2,450	\$400	卡蘿
女性基礎重訓		11:00~11:55		\$ 2,450		Zoe&卡蘿
女性基礎重訓		13:30~14:25		\$ 2,450		Zoe
基礎重訓		14:30~15:25		\$ 2,450		Zoe
女性燃脂重訓-進階班 <span style="color: green;">●</span>		18:00~18:55		\$ 2,450		Zoe
基礎重訓-進階班 <span style="color: green;">●</span>		19:00~19:55		\$ 2,450		Zoe
綜合健身		20:00~20:55		8		\$ 2,800
進階重訓-樂齡班	四	10:00~10:55	8	\$ 2,800	Ruby	
基礎重訓		11:00~11:55		\$ 2,800	Ruby	
女性基礎重訓		18:00~18:55	7	\$ 2,450	卡蘿	
基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>		19:00~19:55	8	\$ 2,800	Ray	
女性基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>		20:00~20:55	7	\$ 2,450	卡蘿	

以上課程教室在 2 F 體能教室

## 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 ▶ 11306

## 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

雙月期課重訓

11.01 - 12.31

# 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)

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 <span style="color: green;">●</span>		10:00~10:55	9	\$ 3,150		Hao&Bao
12/27停課 基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>	五	14:30~15:25	8	\$ 2,800	\$400	Zoe
12/27停課 基礎重訓		18:00~18:55		\$ 2,800		卡蘿
進階重訓-樂齡班		19:00~19:55	9	\$ 3,150		Ruby
曲線雕塑重訓		20:00~20:55		\$ 3,150		Hao&Bao
11/23停課 12/27停課 臀肌訓練	六	09:00~09:55	7	\$ 2,450	\$400	Zoe&卡蘿
12/27停課 基礎重訓-進階班 <span style="color: green;">●</span>		10:00~10:55		\$ 2,450		Zoe
基礎重訓-進階班 <span style="color: green;">●</span>		11:00~11:55		\$ 2,450		Zoe
基礎重訓 <span style="color: green;">●</span>	日	10:00~10:55	9	\$ 3,150	\$400	Hao
基礎重訓&按摩		11:00~11:55		\$ 3,150		將將
基礎重訓&按摩		13:00~13:55		\$ 3,150		將將
基礎重訓		19:00~19:55		\$ 3,150		Hao
基礎重訓		20:00~20:55		\$ 3,150		Hao

以上課程教室在 2F 體能教室

## 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 ▶ 11306

## 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  
Yi Lan Civil Sports Center

上課10分鐘後  
便不承受報名