

01-02月 龍年大吉

# 雙月期課簡章

113年01.01 - 02.29

超值團課價!

**早鳥優惠價**  
12/13-12/19

購買 **六人團報** **8折**  
(須同時報名及現金繳費)

購買 **原班續報** **85折**  
(不限付費方式)

**晚鳥優惠價**  
12/20-12/29

兩人 **9折** 四人 **85折**  
須同時報名及繳費，不限付費方式  
單人報多門優惠亦同

**新春限定優惠**  
12/20-12/29活動期間  
凡同一人報名2門  
即可參加 **抽抽樂活動**  
最多可享有 **75折** 優惠  
(以上活動限現金付款)

關於團報

- TRX/空瑜/肌力/幼兒課程五人即可團報
- 團報報名成功後，若於開課前異動，未達人數標準則以其他優惠計

注意事項

- 各項優惠不得合併使用
- 課程皆為6人開班
- 未開班將於上課前兩日通知
- 泳池課程及各類家教課不適用上述優惠
- 開課前皆可退費，開課後(含當日)若需退費將酌收20%手續費

期課課程

使用優惠需親臨 1樓服務台報名  
提供付現/刷卡/台灣pay

線上報名(無法使用優惠)  
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▶11301

單堂課程(開課後開放)

僅限當天現場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

停課日: 除夕至初五 2/9-2/14 停課  
補班補課日 2/17 停課

## 球類課程

| 課程名稱                  | 星期    | 時間          | 堂數 | 期課價格    | 單堂價格  | 老師   |
|-----------------------|-------|-------------|----|---------|-------|------|
| 兒童羽球精緻班<br>3人開班、4人滿班  | 六     | 17:00-19:00 | 6  | \$3,300 | \$600 | 立銘   |
|                       | 日     | 17:00-19:00 | 7  | \$3,850 | \$600 | 水母   |
| 兒童籃球初階班<br>6人開班、15人滿班 | NEW 四 | 17:00-19:00 | 9  | \$4,050 | \$500 | 鯊魚   |
|                       | NEW 六 | 17:00-19:00 | 6  | \$2,700 | \$500 | 阿男   |
| 兒童羽球團體班<br>6人開班、8人滿班  | 六     | 13:00-15:00 | 6  | \$2,700 | \$500 | 昱程   |
|                       | 日     | 13:00-15:00 | 7  | \$3,150 | \$500 | Alan |
|                       | NEW 日 | 15:00-17:00 | 7  | \$3,150 | \$500 | 立銘   |
| 成人羽球團體班<br>6人開班、8人滿班  | 一     | 13:00-15:00 | 8  | \$3,200 | \$450 | 建霆   |
|                       | 三     | 17:00-19:00 | 8  | \$3,200 | \$450 | 奶茶   |
|                       | 六     | 15:00-17:00 | 6  | \$2,400 | \$450 | 昱程   |

球類課程未出席

1. 課程未出席乙次補羽球場地使用卷乙張
2. 當期課程結束後，統一計算並發放
3. 使用卷期限為45天，使用仍需先預約場地
4. 付費時主動出示，不分尖離峰皆可使用
5. 每期每人最多領取1張，缺席達第2次及以上皆不予計算，視同放棄上課權益

幼兒班：3-6歲  
兒童班：小一至小六  
成人班：國中以上

球類課程皆由本中心提供球具於上課使用，學員亦可自行攜帶個人球具

球類  
家教課

適合想專精訓練、依照個人程度安排課程之學員

1對1

10堂課

單堂體驗  
800元

1對2

10堂課

單堂體驗  
1,200元

球類運動中，運球、接球與擊球等皆屬全身鍛鍊，不但可建立手眼協調、強化基礎動作，更搭配趣味活動、實際對戰等啟發興趣。課程訓練內容皆會根據學生程度調整，初學者、或已有基礎者皆適宜。

### 籃球課程

課程內容

- 球感&運球訓練
- 攻擊&防守腳步
- 上籃/運球/投籃基本技巧
- 綜合應用訓練
- 進階綜合技巧訓練
- 課程實戰演練
- 肌力及伸展



阿波教練



阿男教練



鯊魚教練

C級籃球教練證、兒童籃球能量營教練  
甲級籃球校隊、體適能指導員初級

### 羽球課程

課程內容

- 握拍/揮拍技巧訓練
- 腳步移動訓練
- 球感訓練
- 擊球技巧訓練
- 網前小球/平球訓練
- 長球練習
- 綜合技巧訓練



Alan教練



奶茶教練



水母教練



立銘教練



建霆教練



昱程教練

B、C級羽球教練證、大專羽球專長生、雙劍羽訓助理教練、中華國中特約教練



⚠️ 停課日：元旦連假 1/1 停課  
春節連假 2/8-2/14 停課

# 游泳課程

⚠️ 停課日：除夕至初五 2/9-2/14 停課  
補班補課日 2/17 停課

# 健身課程

常態班 原班續報 憑簽到單/購課發票 享9折 購買月會享員享9折

| 幼兒  | 一、四         | 09:00-10:00  | \$2,160 /6堂課 |
|-----|-------------|--------------|--------------|
|     | 二、五         | 10:00-11:00  |              |
|     | 六、日         | 16:00-17:00  |              |
|     | 六、日         | 17:00-18:00  |              |
| 六、日 | 19:00-20:00 | 3人開班<br>5人滿班 |              |

| 兒童  | 一、四         | 09:00-10:00  | \$3,500 /10堂課 |
|-----|-------------|--------------|---------------|
|     | 二、五         | 11:00-12:00  |               |
|     | 六、日         | 15:00-16:00  |               |
|     | 六、日         | 18:00-19:00  |               |
| 六、日 | 20:00-21:00 | 4人開班<br>6人滿班 |               |

| 成人  | 一、四         | 10:00-11:00   | \$3,000 /10堂課 |
|-----|-------------|---------------|---------------|
|     | 二、五         | 14:00-15:00   |               |
|     | 六、日         | 17:00-18:00   |               |
|     | 六、日         | 18:00-19:00   |               |
| 六、日 | 20:00-21:00 | 5人開班<br>10人滿班 |               |

泳池清場時間為每日12:00-12:30

## 家教班

|                      |                     |                     |
|----------------------|---------------------|---------------------|
| 1對1教練班<br>\$12,000/人 | 1對2教練班<br>\$7,000/人 | 1對3教練班<br>\$5,000/人 |
| 1對4教練班<br>\$4,000/人  | 1對5教練班<br>\$3,800/人 |                     |

適合想專精動作技巧及針對個人程度安排課程之學員，配合專屬教練更能了解個人學習需求

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

### 請假規範

- 課程期間請假、未到者、生理假，恕無法補課，請假每堂課補泳池入場一次
- 學員缺課憑簽到單自行入場練習，使用期限為課程結束後一個月內
- 補入場限學員本人使用，權利無法轉讓，補入場仍保留課程陪同

### 注意事項

- 游泳課程報名手續須臨櫃填寫資料與付款，恕不接受電話與網路報名
- 常態班由中心指派授課教練，續報班級原則上不作更換；家教班可由學員指定教練，若無特別指定，則由中心安排
- 班級開課後不接受學員插班
- 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天；開課日當天起恕不接受報名
- 課程費用含入場費、教材費、保險費及一位免費陪同家長
- 課程陪同者須年滿12歲以上，且免費陪同不包含下水游泳，如需下水則補差額\$50；成人班不含課程陪同入場
- 當次課程陪同使用限同一人，權利無法轉讓
- 詳細退費事項，請洽泳池櫃檯《游泳課程規範須知》

## 家教班

- 報名家教班須自行湊齊學員人數
- 家教班之上課時間由學員自行與教練協調，因中心教學水道有限，建議與教練提早預約，避免因水道滿載或中心活動而喪失上課權益
- 家教班須同時段一起上課，不接受學員分批或拆分時段上課，請假以補入場計算，恕不提供補課
- 家教班因課程時段可自行調整，恕不接受退費

## 重訓團體班 同享封面折扣

| 課程名稱                | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格    | 老師    |
|---------------------|----|-------------|----|---------|-------|
| 基礎重訓                | 一  | 13:00-13:55 | 8  | \$2,400 | Ray   |
| 基礎重訓-樂齡班            |    | 14:30-15:25 |    | \$2,400 | Zoe   |
| 基礎重訓                |    | 18:00-18:55 |    | \$2,800 | Zoe   |
| 綜合健身                |    | 19:00-19:55 |    | \$2,800 | 孫駿    |
| 2/6停課<br>進階重訓-樂齡班   | 二  | 09:00-09:55 | 7  | \$2,100 | Ruby  |
| 基礎重訓-樂齡班            |    | 10:00-10:55 |    | \$2,100 | Ruby  |
| 基礎重訓-樂齡班            |    | 14:30-15:25 |    | \$2,400 | Zoe   |
| 基礎重訓                |    | 17:00-17:55 |    | \$2,400 | Zoe   |
| 燃脂重訓-進階班            | 三  | 18:00-18:55 | 8  | \$2,800 | Zoe   |
| 基礎重訓                |    | 19:00-19:55 |    | \$2,800 | Zoe   |
| 女性基礎重訓              |    | 20:00-20:55 |    | \$2,800 | Zoe   |
| 基礎重訓                |    | 14:30-15:25 |    | \$2,400 | Zoe   |
| 2/8停課<br>女性燃脂重訓-進階班 | 四  | 18:00-18:55 | 8  | \$2,800 | Zoe   |
| 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            |    | 10:00-10:55 |    | \$2,400 | Ruby  |
| 基礎重訓                | 五  | 13:00-13:55 | 9  | \$2,700 | Ray   |
| 基礎重訓                |    | 14:00-14:55 |    | \$2,700 | Ray   |
| 女性基礎重訓              |    | 18:00-18:55 |    | \$3,150 | 中心    |
| 基礎重訓                |    | 19:00-19:55 |    | \$3,150 | Ray   |
| 基礎重訓                | 六  | 14:30-15:25 | 7  | \$2,100 | Zoe   |
| 進階重訓-樂齡班            |    | 19:30-20:25 |    | \$2,450 | Ruby  |
| 基礎重訓-進階班            |    | 10:00-10:55 |    | \$1,800 | Zoe   |
| 基礎重訓-進階班            |    | 11:00-11:55 |    | \$1,800 | Zoe   |
| 進階重訓                | 日  | 20:00-20:55 | 6  | \$2,100 | Hao   |
| 基礎重訓                |    | 10:00-10:55 |    | \$2,100 | Hao   |
| 1/28停課<br>基礎重訓&按摩   |    | 11:00-11:55 |    | \$1,800 | 將將    |
| 基礎重訓&按摩             |    | 14:00-14:55 |    | \$2,100 | 將將    |
| 基礎重訓                | 日  | 19:00-19:55 | 7  | \$2,450 | Hao   |
| 基礎重訓                |    | 20:00-20:55 |    | \$2,450 | Hao   |

### 注意事項

- 開課後不接受單堂報名
- 國定假日不停課，如無法出席則補課程體驗券
- 未出席乙次補健身房入場券三張，達兩次(含)以上皆不計算，視同放棄上課權益
- 入場券於課程結束後至二樓健身房領取，票券使用期限為45天

## 家教班

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| 1對1教練課 | \$10,000/人 | \$800/人 |
| 1對2教練課 | \$6,750/人  | \$600/人 |
| 1對3教練課 | \$5,000/人  | \$500/人 |
| 1對4教練課 | \$4,000/人  | \$400/人 |
| 1對5教練課 | \$3,800/人  | \$380/人 |

單堂課體驗價

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

- 家教班一堂課為一小時。
- 體驗價每人限使用乙次。
- 需配合現場時段與教練預約。
- 續報優惠僅限10堂，其餘堂數價格均以優惠價為主。

## 專業師資 中心游泳教練群



B/C級游泳教練證 體育署救生證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗

## 專業師資 中心健身教練群



專業健身教練證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗



**停課日：**除夕至初五 2/9-2/14 停課  
**補班補課日** 2/17 停課

# 新春 限定優惠

活動期間：12/20-12/29

在課程前有標示 **新春** 圖示，同一人報名2門新春限定課程  
 可以參加抽抽樂活動，最多可享有**75折優惠**喔!!

**瑜珈** 瑜珈是一種藉由結合呼吸、專注與放鬆練習及各種體式，來達到身心合一的訓練。

| 課程名稱               | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師       |
|--------------------|----|-------------|----|----------|--------|----------|
| 芳香晨喚瑜珈             | 一  | 09:00-09:55 | 8  | \$ 1,200 | \$ 180 | 靜馨       |
| <b>新春</b> 芳香瑜珈提斯   |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | 靜馨       |
| <b>新春</b> 陰陽瑜珈     |    | 11:30-12:25 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | 阿尼       |
| 芳香燃脂塑形瑜珈           |    | 13:30-14:25 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | 靜馨       |
| <b>新春</b> 瑜珈輪      |    | 17:00-17:55 |    | \$ 2,000 | \$ 300 | Aya      |
| 基礎瑜珈               |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Savannah |
| 瑜珈體療               |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 誠意心      |
| 多元瑜珈               |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Savannah |
| <b>新春</b> 瑜珈健康GO   |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | Fanny    |
| 瑜珈健康GO             |    | 11:00-11:55 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | Fanny    |
| 入門瑜珈               | 二  | 17:30-18:25 | 8  | \$ 1,440 | \$ 210 | 小穎       |
| 芳香瑜珈提斯             |    | 18:00-18:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 靜馨       |
| 健康舒活               |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 金華       |
| 瑜珈體療               |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 誠意心      |
| 健康舒活               |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 金華       |
| 芳香瑜珈提斯             |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | 靜馨       |
| 瑜珈健康GO             |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | Fanny    |
| 墊上核心               |    | 11:00-11:55 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | Viki     |
| 瑜珈健康GO             | 三  | 11:00-11:55 | 8  | \$ 1,200 | \$ 180 | Fanny    |
| 芳香燃脂塑形瑜珈           |    | 18:00-18:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 靜馨       |
| 芳香燃脂塑形瑜珈           |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 靜馨       |
| 芳香燃脂塑形瑜珈           |    | 20:10-21:05 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 靜馨       |
| 晨光瑜珈               |    | 09:00-09:55 |    | \$ 1,350 | \$ 180 | 明德       |
| <b>新春</b> 修復瑜珈提斯   |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,350 | \$ 180 | 明德       |
| <b>新春</b> 芳香燃脂塑形瑜珈 |    | 18:00-18:55 |    | \$ 1,620 | \$ 210 | 靜馨       |
| 健康舒活               |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,620 | \$ 210 | 金華       |
| <b>新春</b> 芳香燃脂塑形瑜珈 | 四  | 19:00-19:55 | 9  | \$ 1,620 | \$ 210 | 靜馨       |
| 健康舒活               |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,620 | \$ 210 | 金華       |
| 流動瑜珈               |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,620 | \$ 210 | Savannah |
| 芳香瑜珈提斯             |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | 靜馨       |
| 舒活瑜珈               |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | Lynn     |
| 瑜珈健康GO             |    | 11:00-11:55 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | Fanny    |
| 基礎瑜珈               |    | 11:00-11:55 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | Lynn     |
| <b>新春</b> 輕流動瑜珈    |    | 12:00-12:55 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | Mia      |
| 樂齡瑜珈               | 五  | 14:00-15:25 | 7  | \$ 1,575 | \$ 275 | Janis    |
| <b>新春</b> 脈輪瑜珈     |    | 18:00-18:55 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | Lynn     |
| 芳香瑜珈提斯             |    | 18:00-18:55 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | 靜馨       |
| 瑜珈體療               |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | 誠意心      |
| 瑜珈體療               |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | 誠意心      |
| <b>新春</b> 基礎瑜珈     |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | Savannah |

## 瑜珈

瑜珈是一種藉由結合呼吸、專注與放鬆練習及各種體式，來達到身心合一的訓練。

| 課程名稱             | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師       |
|------------------|----|-------------|----|----------|--------|----------|
| 芳香燃脂塑形瑜珈         | 六  | 10:30-11:55 | 6  | \$ 1,350 | \$ 275 | 靜馨       |
| <b>新春</b> 雕塑瘦身瑜珈 |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,080 | \$ 210 | 金華       |
| 芳香燃脂塑形瑜珈         |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,080 | \$ 210 | 靜馨       |
| <b>新春</b> 瑜珈體療   |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,080 | \$ 210 | 誠意心      |
| 雕塑瘦身瑜珈           |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,080 | \$ 210 | 金華       |
| <b>新春</b> 能量瑜珈   |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,080 | \$ 210 | Savannah |
| 芳香燃脂塑形瑜珈         | 日  | 09:00-09:55 | 7  | \$ 1,050 | \$ 180 | 靜馨       |
| 芳香燃脂塑形瑜珈         |    | 10:00-10:55 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | 靜馨       |
| <b>新春</b> 哈達瑜珈   |    | 10:30-11:55 |    | \$ 1,575 | \$ 275 | Janis    |
| 芳香燃脂塑形瑜珈         |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | 靜馨       |
| 瑜珈體療             |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | 誠意心      |

## 空中瑜珈

運用懸掛的綉布，透過地心引力增加身體的協調感與核心力量的穩定性，改善身體的柔軟度。

| 課程名稱             | 星期          | 時間          | 堂數     | 期課價格     | 單堂價格   | 老師    |
|------------------|-------------|-------------|--------|----------|--------|-------|
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 一           | 11:00-11:55 | 8      | \$ 2,400 | \$ 350 | 晴晴    |
| <b>新春</b> 空中瑜珈   |             | 18:00-18:55 |        | \$ 2,800 | \$ 400 | Sunny |
| 基礎空中瑜珈           | 二           | 19:00-19:55 | 8      | \$ 2,800 | \$ 400 | Sunny |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 09:00-09:55 |        | \$ 2,400 | \$ 350 | Sunny |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 三           | 10:00-10:55 | 8      | \$ 2,400 | \$ 350 | Mika  |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 11:00-11:55 |        | \$ 2,400 | \$ 350 | 晴晴    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 四           | 17:00-17:55 | 9      | \$ 2,400 | \$ 350 | Mika  |
| <b>新春</b> 空中瑜珈   |             | 18:00-18:55 |        | \$ 2,800 | \$ 400 | Sunny |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 五           | 11:00-11:55 | 7      | \$ 2,400 | \$ 350 | 晴晴    |
| <b>新春</b> 空中瑜珈   |             | 13:00-13:55 |        | \$ 2,400 | \$ 350 | Sunny |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 六           | 14:00-14:55 | 8      | \$ 2,400 | \$ 350 | Aya   |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 15:00-15:55 |        | \$ 2,400 | \$ 350 | Aya   |
| <b>新春</b> 空中瑜珈   | 日           | 17:00-17:55 | 9      | \$ 2,400 | \$ 350 | Aya   |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 18:00-18:55 |        | \$ 2,800 | \$ 400 | 潘婷    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 一           | 19:00-19:55 | 7      | \$ 2,800 | \$ 400 | 潘婷    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 09:00-09:55 |        | \$ 2,800 | \$ 400 | 潘婷    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 二           | 09:00-09:55 | 8      | \$ 4,050 | \$ 500 | 魚兒    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 10:00-10:55 |        | \$ 2,700 | \$ 350 | 魚兒    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 三           | 11:00-11:55 | 9      | \$ 2,700 | \$ 350 | 晴晴    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 17:00-17:55 |        | \$ 2,700 | \$ 350 | Mika  |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 四           | 09:00-09:55 | 7      | \$ 2,100 | \$ 350 | 潘婷    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 |             | 10:00-10:55 |        | \$ 2,100 | \$ 350 | 潘婷    |
| <b>新春</b> 基礎空中瑜珈 | 13:30-14:25 | \$ 2,100    | \$ 350 | Ivy      |        |       |

## 幼兒

從小培養休閒運動，同時激發潛能與興趣，更有效提升專注力與學習力，以及團體社交能力。  
**適合3-6歲**

| 課程名稱            | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師    |
|-----------------|----|-------------|----|----------|--------|-------|
| <b>新春</b> 迷你網球  | 一  | 09:00-09:55 | 8  | \$ 2,000 | \$ 300 | 克里斯多福 |
| <b>新春</b> 迷你網球  | 二  | 09:00-09:55 |    | \$ 2,000 | \$ 300 | 克里斯多福 |
| <b>新春</b> 幼兒體適能 | 三  | 16:00-16:55 |    | \$ 2,000 | \$ 300 | 黃桐嶼   |
| <b>新春</b> 迷你網球  | 四  | 09:00-09:55 |    | \$ 2,250 | \$ 300 | 克里斯多福 |
| <b>新春</b> 迷你網球  | 五  | 09:00-09:55 |    | \$ 1,750 | \$ 300 | 克里斯多福 |
| <b>新春</b> 迷你網球  | 六  | 11:10-12:05 |    | \$ 1,500 | \$ 300 | 克里斯多福 |

## 舞蹈

學習舞蹈可以增強身體柔韌性、協調性，並糾正姿態及消耗熱量，長期訓練則可增強心肺功能、保持自己的肌肉力量。

| 課程名稱                | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師    |
|---------------------|----|-------------|----|----------|--------|-------|
| 韓風MV熱舞              | 一  | 11:00-12:25 | 8  | \$ 1,800 | \$ 275 | Grace |
| <b>新春</b> 新古典舞-樂齡班  | 二  | 10:00-11:25 | 8  | \$ 1,800 | \$ 275 | 宥惠    |
| <b>新春</b> 中東肚皮舞-進階班 |    | 13:30-14:55 |    | \$ 1,800 | \$ 275 | 宜君    |
| 中東肚皮舞-入門基礎班         | 三  | 13:30-14:25 | 8  | \$ 1,200 | \$ 180 | 宜君    |
| 單人國標拉丁舞             |    | 18:00-18:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Anny  |
| <b>新春</b> 舞感養成      |    | 20:00-20:55 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Jolin |
| 韓風MV熱舞              | 四  | 09:00-10:25 | 9  | \$ 2,025 | \$ 275 | Grace |
| Street Jazz         |    | 19:00-19:55 |    | \$ 1,620 | \$ 210 | 蛋黃    |
| 舞感養成                | 五  | 20:00-20:55 | 7  | \$ 1,620 | \$ 210 | 蛋黃    |
| <b>新春</b> 新古典舞      |    | 09:00-10:25 |    | \$ 1,575 | \$ 275 | 宥惠    |
| Street Jazz         | 六  | 11:00-11:55 | 6  | \$ 900   | \$ 180 | 蛋黃    |
| <b>新春</b> 韓風Kpop    |    | 14:00-14:55 |    | \$ 1,080 | \$ 210 | 偉翎    |

## 有氧

多為舞蹈演變而來，主要增強心肺耐力，並讓肌肉有效運用脂肪，以及提升心臟的效率，持續訓練更能達到減重效果。

| 課程名稱                    | 星期          | 時間          | 堂數     | 期課價格     | 單堂價格   | 老師      |
|-------------------------|-------------|-------------|--------|----------|--------|---------|
| ZUMBA                   | 一           | 10:00-10:55 | 8      | \$ 1,200 | \$ 180 | Grace   |
| Strong Nation           |             | 21:00-21:55 |        | \$ 1,440 | \$ 210 | Eric    |
| ZUMBA                   | 二           | 09:00-09:55 | 8      | \$ 1,200 | \$ 180 | Grace   |
| ZUMBA                   |             | 19:00-19:55 |        | \$ 1,440 | \$ 210 | 尤雪      |
| iPARTY愛派對               | 三           | 20:00-20:55 | 7      | \$ 1,440 | \$ 210 | 尤雪      |
| Strong Nation           |             | 19:00-19:55 |        | \$ 1,440 | \$ 210 | Eric    |
| <b>新春</b> ZUMBA         | 四           | 20:00-20:55 | 9      | \$ 1,440 | \$ 210 | Eric    |
| <b>新春</b> Strong Nation |             | 19:00-19:55 |        | \$ 1,440 | \$ 210 | Eric    |
| ZUMBA                   | 五           | 21:00-21:55 | 7      | \$ 1,440 | \$ 210 | Eric    |
| ZUMBA                   |             | 11:00-11:55 |        | \$ 1,350 | \$ 180 | Grace   |
| ZUMBA                   | 六           | 09:00-09:55 | 6      | \$ 1,050 | \$ 180 | Eric    |
| iPARTY愛派對               |             | 19:00-19:55 |        | \$ 1,260 | \$ 210 | 尤雪      |
| <b>新春</b> Strong Nation | 日           | 19:00-19:55 | 6      | \$ 1,260 | \$ 210 | Eric    |
| <b>新春</b> Strong Nation |             | 20:00-20:55 |        | \$ 1,260 | \$ 210 | Eric    |
| ZUMBA                   | 一           | 10:00-10:55 | 6      | \$ 900   | \$ 180 | Yolanda |
| <b>新春</b> ZUMBA         |             | 13:00-13:55 |        | \$ 1,080 | \$ 210 | Eric    |
| ZUMBA                   | 二           | 15:50-16:45 | 6      | \$ 1,080 | \$ 210 | 尤雪      |
| 燃脂有氧&肌力                 |             | 10:00-10:55 |        | \$ 900   | \$ 180 | 將將      |
| 燃脂有氧&肌力                 | 13:00-13:55 | \$ 1,080    | \$ 210 | 將將       |        |         |

## 技擊

是強調攻防與搏擊技巧的運動，著重在身體的協調與腳步的運用，可鍛鍊身心，更可成為防身技能。

| 課程名稱                    | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師   |
|-------------------------|----|-------------|----|----------|--------|------|
| 養身八卦掌                   | 一  | 16:00-16:55 | 8  | \$ 1,200 | \$ 180 | 明德   |
| 養身八卦掌                   |    | 17:00-17:55 |    | \$ 1,200 | \$ 180 | 明德   |
| <b>新春</b> Boxercise舒壓拳擊 | 二  | 20:30-21:25 | 8  | \$ 2,400 | \$ 350 | Kiwi |
| Boxercise舒壓拳擊           | 三  | 09:00-09:55 | 8  | \$ 2,000 | \$ 300 | Kiwi |
| <b>新春</b> 內家八卦、形意拳      |    | 19:30-20:25 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | 明德   |
| <b>新春</b> 互動拳擊          | 四  | 18:00-18:55 | 9  | \$ 2,700 | \$ 350 | Sabo |
| Boxercise舒壓拳擊           |    | 21:00-21:55 |    | \$ 2,700 | \$ 350 | Kiwi |
| Boxercise舒壓拳擊           | 五  | 10:00-10:55 | 7  | \$ 1,750 | \$ 300 | Kiwi |
| 養身八卦掌                   | 六  | 09:00-09:55 | 6  | \$ 900   | \$ 180 | 明德   |



## 飛輪

飛輪是模仿公路自行車的騎乘設計，模擬上下坡環境，透過重型飛輪在踩踏時產生阻力進行訓練的運動。

| 課程名稱             | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師     |
|------------------|----|-------------|----|----------|--------|--------|
| <b>新春</b> 基礎飛輪   | 一  | 19:00-19:50 | 8  | \$ 1,440 | \$ 210 | Monkey |
| <b>新春</b> 入門飛輪   | 一  | 15:00-15:50 | 8  | \$ 1,200 | \$ 180 | 小穎     |
| <b>新春</b> 完美體態飛輪 | 二  | 18:00-18:50 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Monkey |
| 完美體態飛輪           | 二  | 19:00-19:50 | 8  | \$ 1,440 | \$ 210 | Ling   |
| 基礎飛輪             | 二  | 20:00-20:50 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Monkey |
| 基礎訓練飛輪           | 三  | 10:00-10:50 | 8  | \$ 1,200 | \$ 180 | Kiwi   |
| 體態雕塑飛輪           |    | 18:00-18:50 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Kiwi   |
| 進階飛輪             |    | 19:00-19:50 |    | \$ 1,440 | \$ 210 | Kiwi   |
| 快樂燃脂飛輪           | 三  | 20:00-20:50 | 8  | \$ 1,440 | \$ 210 | Kiwi   |
| 樂齡肌力養成飛輪         |    | 11:00-11:50 |    | \$ 1,350 | \$ 180 | Kiwi   |
| 曲線雕塑飛輪           | 四  | 18:00-18:50 | 9  | \$ 1,620 | \$ 210 | Kiwi   |
| <b>新春</b> 基礎飛輪   |    | 19:00-19:50 |    | \$ 1,620 | \$ 210 | Rody   |
| 曲線雕塑飛輪           | 四  | 09:00-09:50 | 7  | \$ 1,050 | \$ 180 | Kiwi   |
| 基礎飛輪             |    | 11:00-11:50 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | Kiwi   |
| 快樂燃脂飛輪           |    | 18:00-18:50 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | Kiwi   |
| 基礎飛輪             | 五  | 19:00-19:50 | 7  | \$ 1,260 | \$ 210 | Monkey |
| 入門飛輪             |    | 20:00-20:50 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | Rody   |
| 入門飛輪             | 六  | 10:00-10:50 | 6  | \$ 900   | \$ 180 | Kiwi   |
| 入門飛輪             |    | 09:00-09:50 |    | \$ 1,050 | \$ 180 | Rody   |
| 基礎飛輪             | 日  | 10:00-10:50 | 7  | \$ 1,050 | \$ 180 | Rody   |
| 親子飛輪             |    | 13:30-14:20 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | Kiwi   |
| <b>新春</b> 基礎飛輪   |    | 16:30-17:20 |    | \$ 1,260 | \$ 210 | 小穎     |

\*備註：親子需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

## TRX

全身阻力運動，透過懸吊TRX的輔助，運用自身體重及重力來達到鍛鍊全身各處肌力的運動。

| 課程名稱              | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師   |
|-------------------|----|-------------|----|----------|--------|------|
| TRX+HIIT完美曲線雕塑    | 一  | 10:00-10:55 | 8  | \$ 2,000 | \$ 300 | Kiwi |
| TRX懸吊訓練           |    | 11:00-11:55 |    | \$ 2,000 | \$ 300 | Kiwi |
| <b>新春</b> TRX懸吊訓練 | 二  | 10:00-10:55 | 8  | \$ 2,000 | \$ 300 | Zoe  |
| TRX懸吊訓練           |    | 18:30-19:25 |    | \$ 2,400 | \$ 350 | Kiwi |
| TRX完美體態           | 三  | 21:00-21:55 | 8  | \$ 2,400 | \$ 350 | Kiwi |
| TRX懸吊訓練           | 四  | 10:00-10:55 | 9  | \$ 2,250 | \$ 300 | Kiwi |
| TRX完美體態           |    | 19:00-19:55 |    | \$ 2,700 | \$ 350 | Kiwi |
| TRX完美體態           | 四  | 20:00-20:55 | 9  | \$ 2,700 | \$ 350 | Kiwi |
| TRX完美體態           |    | 11:00-11:55 |    | \$ 1,750 | \$ 300 | Kiwi |
| TRX+HIIT完美曲線雕塑    | 五  | 17:00-17:55 | 7  | \$ 1,750 | \$ 300 | Kiwi |
| TRX+HIIT完美曲線雕塑    |    | 09:00-09:55 |    | \$ 1,500 | \$ 300 | Kiwi |
| 親子TRX             | 六  | 18:00-18:55 | 6  | \$ 1,800 | \$ 350 | Kiwi |
| <b>備註</b>         |    |             |    |          |        |      |
| 懸吊與肌力             | 日  | 09:00-09:55 | 6  | \$ 1,500 | \$ 300 | 將將   |
| TRX曲線雕塑           |    | 14:30-15:25 |    | \$ 2,100 | \$ 350 | Kiwi |

\*備註：親子需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

## 肌力

以徒手或者健身器材，透過負重與阻力來強化肌力、核心肌群及燃燒脂肪等，長期訓練更會雕塑結實曲線的身材。

| 課程名稱                          | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師      |
|-------------------------------|----|-------------|----|----------|--------|---------|
| 基礎心肺肌力養成班                     | 一  | 09:00-09:55 | 8  | \$ 2,000 | \$ 300 | Grace   |
| <b>新春</b> UA Training 全方位體能訓練 | 二  | 19:30-20:25 |    | \$ 2,400 | \$ 350 | Kiwi    |
| 基礎心肺肌力養成班                     | 三  | 09:00-09:55 |    | \$ 2,000 | \$ 300 | Grace   |
| UA Training 全方位體能訓練           | 三  | 11:00-11:55 |    | \$ 2,000 | \$ 300 | Kiwi    |
| <b>新春</b> UA Training 全方位體能訓練 | 四  | 09:00-09:55 | 9  | \$ 2,250 | \$ 300 | Kiwi    |
| 雕塑球                           | 六  | 09:00-09:55 | 6  | \$ 1,500 | \$ 300 | Yolanda |
| UA Training 全方位體能訓練           |    | 13:00-13:55 |    | \$ 1,800 | \$ 350 | Kiwi    |

## 兒童

從小培養休閒運動，同時激發潛能與興趣，更有效提升專注力與學習力，以及團體社交能力。  
適合7-12歲

| 課程名稱                 | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師    |
|----------------------|----|-------------|----|----------|--------|-------|
| 兒童MV舞蹈               | 三  | 19:00-19:55 | 8  | \$ 1,440 | \$ 210 | Jolin |
| <b>新春</b> 兒童街舞(Jazz) | 六  | 11:00-11:55 | 6  | \$ 900   | \$ 180 | Jolin |

## 才藝

將球類運動與舞蹈結合，充分展現力與美的課程，除了訓練協調更能培養業餘的才藝興趣。

| 課程名稱               | 星期 | 時間          | 堂數 | 期課價格     | 單堂價格   | 老師     |
|--------------------|----|-------------|----|----------|--------|--------|
| <b>新春</b> 柔力球成人樂樂班 | 三  | 18:30-19:25 | 8  | \$ 1,440 | \$ 210 | Sharen |

## 報課前務必詳讀 下列注意事項

1. 報名課程欲使用優惠，需親臨本館櫃台報名，亦可來電詢問是否額滿。
2. 如需退費須備妥發票、如為刷卡繳費請持原信用卡與簽單，上述條件缺一者恕無法完成退費手續。  
退費金額計算方式：  
退費金額 = 【當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂報名之平均單價 x 已使用堂數)】 - 違約金  
違約金 = 【當期該課程單堂報名之平均單價 x 未使用堂數】 x 20%
3. 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。
4. 如遇颱風、地震等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課準規定辦理，本館不另行通知，補課方式公告於臉書粉絲專頁及官網。
5. 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知，本場館保有課程簽名之最終解釋，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練等權利。
6. 如課程未開成，最晚將於開課前一天通知換課或退費；如課程開課成功，不另行通知。

## 百元體驗課 \$100/堂 每人限報兩堂

| 體驗日期     | 課程名稱        | 時間          | 折後價格     | 老師                |
|----------|-------------|-------------|----------|-------------------|
| 12/20(三) | 中東肚皮舞-入門基礎班 | 11:00-11:55 | \$ 1,056 | 宜君                |
|          | 幼兒體適能       | 16:00-16:55 | \$ 1,760 | 黃桐嶼 <b>3-6歲</b>   |
| 12/21(四) | 基礎空中瑜珈      | 11:00-11:55 | \$ 2,376 | 晴晴                |
|          | 基礎空中瑜珈      | 17:00-17:55 | \$ 2,376 | Mika              |
| 12/22(五) | 迷你網球        | 09:00-09:55 | \$ 1,540 | 克里斯多福 <b>3-6歲</b> |
|          | 基礎飛輪        | 19:00-19:50 | \$ 1,109 | Monkey            |
| 12/23(六) | 雕塑球         | 09:00-09:55 | \$ 1,320 | Yolanda           |
|          | 迷你網球        | 11:10-12:05 | \$ 1,320 | 克里斯多福 <b>3-6歲</b> |
| 12/24(日) | 瑜珈體療        | 20:00-20:55 | \$ 1,109 | 誠意心               |
| 12/25(一) | 養身八卦開門掌     | 16:00-16:55 | \$ 1,056 | 明德                |
|          | 養身八卦開門掌     | 17:00-17:55 | \$ 1,056 | 明德                |
|          | 瑜珈輪         | 17:00-17:55 | \$ 1,760 | Aya               |
| 12/26(二) | 瑜珈體療        | 20:00-20:55 | \$ 1,267 | 誠意心               |
|          | TRX懸吊訓練     | 10:00-10:55 | \$ 1,760 | Zoe               |
|          | 基礎空中瑜珈      | 11:00-11:55 | \$ 2,112 | 晴晴                |
|          | 基礎空中瑜珈      | 17:00-17:55 | \$ 2,112 | Mika              |

## 報名體驗課，上完當日報該課整期享88折

### 體驗課即日起開放報名至開課前兩天！

1. 體驗課三人開班，開班不另通知，未開班於開課前一晚通知退費或轉班
2. 開課成功未滿班班級，開放當天報名，欲報名者請先來電詢問是否開班
3. 非體驗課學員不得以優惠價格報課，非體驗課當日報名者亦不可享優惠
4. 體驗課完報名整期之88折優惠恕無法與封面、或其他優惠併用
5. 本體驗課之整期課程亦同體驗之週次與時間，詳情請參閱課表

請詳閱上述事項後再報名，報名後恕無法退費

## 如何報名百元課程



線上報名限線上刷卡  
掃描QRcode 或至本中心官網  
上方網路報名 (yilansports.com.tw)  
點擊 ▶ 課程報名  
期別 ▶ 百元體驗課

付現/刷卡/台灣pay  
親臨本中心1樓  
服務台報名繳費



掃描QRcode至本中心官網  
點擊「運動課程」▶「課程介紹」  
依照分類查詢想認識的課程吧！



LINE 社群



FB 粉絲專頁

聯絡電話 | 03-925-4566

營業時間 | 06:00~22:00

地址 | 宜蘭縣宜蘭市公園路66號

宜蘭國民運動中心

按讚粉專或加入Line社群，最新課程/優惠/活動報你知！