

05-06月

雙期課

閒課來

第三堂課前皆可插班



彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張（端午節6/10）

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）

單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

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	<b>滿</b> 基礎心肺肌力養成班	一	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	Grace	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,200	\$180	靜馨	韻B
有氧	<b>滿</b> 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B
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$1,800	\$275	Grace	韻A
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	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,440	\$210	Savannah	韻B
瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$1,440	\$210	Savannah	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		二		09:00~09:55	8	\$2,400	\$350
瑜珈	<b>New</b> 皮拉提斯	09:00~09:55		\$1,200	\$180		Hanhan	韻B
有氧	<b>滿</b> 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
羽球	<b>New</b> 成人羽球團體班	13:00~15:00		\$3,200	\$450		建靈	球場
舞蹈	中東肚皮舞-進階班	13:30~14:55		\$1,800	\$275		宜君	韻B
瑜珈	入門瑜珈	17:30~18:25		\$1,440	\$210		小穎	韻A
瑜珈	<b>New</b> 脈輪瑜珈	18:00~18:55		\$1,440	\$210		Lynn	多A
瑜珈	芳香瑜珈提斯	18:00~18:55		\$1,440	\$210		靜馨	韻B
TRX	<b>滿</b> TRX懸吊訓練	18:30~19:25		\$2,400	\$350		Kiwi	多B
飛輪	完美體態飛輪	19:00~19:50		\$1,440	\$210		Ling	飛輪
瑜珈	健康舒活	19:00~19:55		\$1,440	\$210		金華	多A
有氧	ZUMBA	19:00~19:55		\$1,440	\$210		尤雪	韻A
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30~20:25		\$2,400	\$350		Kiwi	多B
有氧	<b>New</b> ZUMBA	20:00~20:55		\$1,440	\$210		尤雪	韻A
瑜珈	健康舒活	20:00~20:55	\$1,440	\$210	金華	多A		
肌力	<b>滿</b> 基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Grace	韻A
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

## 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▶11303

## 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

宜蘭國民運動中心  
Yi Lan Civil Sports Center

05-06月

雙  
期  
課閒  
課  
來

第三堂課前皆可插班



彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張（端午節6/10）  
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）  
單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

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	UA Training 全方位體能訓練	三	11:00~11:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$1,350	\$180	Viki	韻B
TRX	基礎TRX懸吊訓練		15:30~16:25		\$2,250	\$300	Zoe	多B
羽球	<b>滿</b> 成人羽球團體班		17:00~19:00		\$3,600	\$450	奶茶	球場
空瑜	空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Aya	多C
飛輪	<b>滿</b> 體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
空瑜	基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	潘婷	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00~19:25		\$2,430	\$320	Anny	多A
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
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	內家八卦、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B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05		\$1,620	\$210	靜馨	韻B
TRX	TRX完美體態		21:00~21:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
有氧	Strong Nation		21:00~21:55		\$1,620	\$210	Eric	韻A
空瑜	基礎空中環		四		09:00~09:55	9	\$4,050	\$500
瑜珈	晨光瑜珈	09:00~09:55		\$1,350	\$180		明穗	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練	09:00~09:55		\$2,250	\$300		Kiwi	多B
舞蹈	韓風MV熱舞	09:00~10:25		\$2,025	\$275		Grace	韻A
瑜珈	修復瑜珈提斯	10:00~10:55		\$1,350	\$180		明穗	韻B
TRX	TRX懸吊訓練	10:00~10:55		\$2,250	\$300		Kiwi	多B
空瑜	<b>滿</b> 基礎空中瑜珈	10:00~10:55		\$2,700	\$350		魚兒	多C
有氧	<b>滿</b> ZUMBA	11:00~11:55		\$1,350	\$180		Grace	韻A
飛輪	<b>滿</b> 曲線雕塑飛輪	18:00~18:50		\$1,620	\$210		Kiwi	飛輪
肌力	<b>New</b> 滾筒放鬆	18:00~18:55		\$2,700	\$350		YRu	多C
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

## 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▶11303

## 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 Civil Sports Center

上課10分鐘後  
便不接受報名

05-06月

雙期課

開課來

第三堂課前皆可插班



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（端午節6/10）  
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）  
單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

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	<b>New</b> 基礎瑜珈	四	19:00~19:55	9	\$1,620	\$210	Savannah	多C
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	<b>滿</b> TRX完美體態		19:00~19:55		\$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
TRX	TRX完美體態		20:00~20:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	9	\$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
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		\$2,025	\$275	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	<b>New</b> 哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,620	\$210	十二月	韻B
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,620	\$210	Eric	多B
有氧	<b>New</b> ZUMBA		19:00~19:55		\$1,620	\$210	尤雪	韻A
有氧	<b>New</b> ZUMBA		20:00~20:55		\$1,620	\$210	Eric	多B
肌力	雕塑球	六	09:00~09:55	9	\$2,250	\$300	Yolanda	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B
飛輪	<b>滿</b> 入門飛輪		10:00~10:50		\$1,350	\$180	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		10:00~10:55		\$1,350	\$180	Yolanda	韻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	蛋黃	多B
兒童	兒童街舞(Jazz)		11:00~11:55		\$1,350	\$180	Jolin	韻A
兒童	兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$4,050	\$500	子淵	球場
舞蹈	韓風KPOP		14:00~14:55		\$1,620	\$210	偉翎	韻A
兒童	兒童羽球團體班	15:00~17:00	\$4,050	\$500	子淵	球場		
羽球	<b>滿</b> 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		

## 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▶11303

## 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

05-06月

雙  
期  
課閒  
課  
來

第三堂課前皆可插班



彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張（端午節6/10）  
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）  
單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價	老師	教室
兒童	<b>滿</b> 兒童羽球精緻班 <b>5/4、5/11停課</b>	六	17:00~19:00	7	\$3,850	\$600	混皓	球場
TRX	親子TRX *備註		18:00~18:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$1,620	\$210	金華	韻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		20:00~20:55		\$1,620	\$210	金華	韻B
TRX	懸吊與肌力	日	09:00~09:55	9	\$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	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$1,350	\$180	將將	多B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$2,025	\$275	Janis	韻A
兒童	<b>滿</b> 兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$4,050	\$500	Alan	球場
幼兒	<b>New</b> 幼兒單人拉丁舞 <b>3-6歲</b>		14:00~14:55		\$2,700	\$350	Claire	多A
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$2,700	\$350	Kiwi	多B

\*備註：價格為單人價格，親子須一起報名，小孩須滿8歲並有運動習慣

## 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 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡  
點擊▶課程報名  
期別▶11303

## 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

## 重訓開課表

第三堂課前皆可插班



彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗券乙張（端午節6/10）  
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）  
單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額 | 上課10分鐘後，便不接受報名

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價	老師	教室		
基礎肌力-樂齡班	一	10:00~10:55	8	\$2,000	\$300	Hao	體能1F		
5/27停課 基礎重訓-樂齡班		14:30~15:25	7	\$2,100	\$350	Zoe、卡蘿	體能2F		
5/27停課 基礎重訓		18:00~18:55		\$2,450	\$400	Zoe	體能2F		
綜合健身 <b>滿</b>		19:00~19:55	8	\$2,800	\$400	孫駿	體能2F		
6/25停課 進階重訓-樂齡班	二	09:00~09:55	7	\$2,100	\$350	Ruby	體能2F		
女性基礎重訓		10:00~10:55		\$2,100	\$350	卡蘿	體能2F		
基礎重訓-樂齡班		13:30~14:25		\$2,100	\$350	Zoe	體能2F		
基礎重訓-樂齡班		14:30~15:25		\$2,100	\$350	Zoe	體能2F		
5/28停課 基礎重訓		17:00~17:55		\$2,100	\$350	Zoe	體能2F		
燃脂重訓-進階班		18:00~18:55		\$2,450	\$400	Zoe	體能2F		
基礎重訓 <b>滿</b>		19:00~19:55		\$2,450	\$400	Zoe	體能2F		
女性基礎重訓		20:00~20:55		\$2,450	\$400	Zoe	體能2F		
5/11停課 女性基礎重訓		三		13:30~14:25	8	\$2,400	\$350	Zoe	體能2F
5/11停課 基礎重訓				14:30~15:25		\$2,400	\$350	Zoe	體能2F
女性燃脂重訓-進階班	18:00~18:55		\$3,150	\$400	Zoe	體能2F			
基礎重訓-進階班 <b>滿</b>	19:00~19:55		9	\$3,150	\$400	Zoe	體能2F		
綜合健身 <b>滿</b>	20:00~20:55		\$3,150	\$400	Teddy	體能2F			
進階重訓-樂齡班	四	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Ruby	體能2F		
基礎重訓		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Ruby	體能2F		
基礎重訓		14:00~14:55		\$2,700	\$350	Ray	體能2F		
女性基礎重訓		18:00~18:55		\$3,150	\$400	卡蘿	體能2F		
基礎重訓 <b>滿</b>		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Ray	體能2F		
5/24停課 基礎重訓 <b>滿</b>	五	14:30~15:25	7	\$2,400	\$350	Zoe、卡蘿	體能2F		
5/24、6/28停課 燃脂重訓		16:50~17:50		\$2,100	\$350	Ruby	體能2F		
進階重訓-樂齡班		19:30~20:25		9	\$3,150	\$400	Ruby	體能2F	
基礎重訓-進階班 <b>滿</b>		10:00~10:55		8	\$2,400	\$350	Zoe	體能2F	
基礎重訓-進階班 <b>滿</b>	11:00~11:55	\$2,400	\$350		Zoe	體能2F			
基礎重訓	20:00~20:55	9	\$3,150		\$400	Hao	體能2F		
基礎重訓 <b>滿</b>	六	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Hao	體能2F		
5/19停課 基礎重訓&按摩 <b>滿</b>		11:00~11:55		8	\$2,400	\$350	將將	體能2F	
5/19停課 基礎重訓&按摩		13:00~13:55			\$2,800	\$400	將將	體能2F	
基礎重訓		19:00~19:55		9	\$3,150	\$400	Hao	體能2F	
基礎重訓		20:00~20:55			\$3,150	\$400	Hao	體能2F	

## 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▶11303

## 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