

01-02月

01/01-02/29

雙期課開課表

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：
週一：1/15 週三：1/17 週五：1/19 週日：1/21
週二：1/16 週四：1/18 週六：1/20

第三堂課前皆可插班

停課日：除夕至初五 2/9~2/14、補班補課日 2/17 停課

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）
彈性放假及國定假日（元旦1/1、和平紀念日2/28）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。

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	—	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	Grace	多B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多B
肌力	樂齡肌力(預防肌少症) 適合50歲以上		10:00~10:55		\$2,000	\$300	Hao	體能1F
有氧 滿	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
瑜珈 New	瑜珈輪		17:00~17:55		\$2,000	\$300	Aya	多C
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$2,800	\$400	Sunny	多C
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	Sunny	多C
有氧 滿	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
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B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻A
TRX 滿	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 滿	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	iPARTY愛派對	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 滿	基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	Grace	多B
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$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
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$2,000	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$1,200	\$180	Viki	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 (yiliansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊 ▶ 課程報名
期別 ▶ 11301

單堂課程

當天開放現場 1 樓服務台報名 **上課 10 分鐘後
電話可詢問名額、恕無法預約
便不接受理報名**
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

01-02月

01/01-02/29

雙期課開課表

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：
週一：1/15 週三：1/17 週五：1/19 週日：1/21
週二：1/16 週四：1/18 週六：1/20

第三堂課前皆可插班

停課日：除夕至初五 2/9~2/14、補班補課日 2/17 停課

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）
彈性放假及國定假日（元旦1/1、和平紀念日2/28）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。

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	空中瑜珈	三	17:00~17:55	8	\$2,400	\$350	Aya	多C
羽球	成人羽球團體班		17:00~19:00		\$3,200	\$450	育震	球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
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		18:00~18:55		\$1,440	\$210	Anny	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30~19:25		\$1,440	\$210	Sharen	韻A
飛輪	進階飛輪		19:00~19:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,440	\$210	Eric	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
技擊	New 內家八卦、形意拳		19:30~20:25		\$1,440	\$210	明德	韻A
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,440	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$1,440	\$210	Eric	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05		\$1,440	\$210	靜馨	韻B
TRX	New TRX完美體態		21:00~21:55		\$2,400	\$350	Kiwi	多A
有氧	Strong Nation		21:00~21:55		\$1,440	\$210	Eric	多B
瑜珈	晨光瑜珈	四	09:00~09:55	9	\$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
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
有氧	ZUMBA		11:00~11:55		\$1,350	\$180	Grace	韻A
飛輪	曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
技擊	互動拳擊		18:00~18:55		\$2,700	\$350	Sabo	韻A
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
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00~19:55	\$1,620	\$210	靜馨	韻B		
舞蹈	Street Jazz	19:00~19:55	\$1,620	\$210	蛋黃	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 ▶ 11301

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
便不接受理報名

01-02月

01/01-02/29

雙期課開課表

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：
週一：1/15 週三：1/17 週五：1/19 週日：1/21
週二：1/16 週四：1/18 週六：1/20

第三堂課前皆可插班

停課日：除夕至初五 2/9~2/14、補班補課日 2/17 停課

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）
彈性放假及國定假日（元旦1/1、和平紀念日2/28）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。

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	健康舒活	四	19:00~19:55	9	\$1,620	\$210	金華	多A
TRX	TRX完美體態		19:00~19:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
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
舞蹈	舞感養成		20:00~20:55		\$1,620	\$210	蛋黃	韻A
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	7	\$1,050	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,050	\$180	靜馨	韻B
瑜珈	輕流動瑜珈		12:00~12:55		\$1,050	\$180	Mia	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$2,100	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈 適合50歲以上		14:00~15:25		\$1,575	\$275	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,260	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	脈輪瑜珈		18:00~18:55		\$1,260	\$210	Lynn	韻B
瑜珈	瑜珈體療		19:00~19:55		\$1,260	\$210	誠意心	多A
有氧	iPARTY愛派對		19:00~19:55		\$1,260	\$210	尤雪	韻A
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,260	\$210	Eric	多B
有氧	Strong Nation	20:00~20:55	\$1,260	\$210	Eric	多B		
肌力	雕塑球	六	09:00~09:55	6	\$1,500	\$300	Yolanda	韻A
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55		\$1,500	\$300	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00~10:50		\$900	\$180	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		10:00~10:55		\$900	\$180	Yolanda	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30~11:55		\$1,350	\$275	靜馨	韻B
兒童	兒童街舞(Jazz)		11:00~11:55		\$900	\$180	Jolin	韻A
舞蹈	Street Jazz		11:00~11:55		\$900	\$180	蛋黃	多B
舞蹈	New 韓風KPOP		14:00~14:55		\$1,080	\$210	偉翎	韻A
羽球	滿 成人羽球團體班		15:00~17:00		\$2,400	\$450	昱程	球場
有氧	ZUMBA		15:50~16:45		\$1,080	\$210	尤雪	韻A
兒童	滿 兒童羽球精緻班	17:00~19:00	\$3,300	\$600	立銘	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 ▶ 11301

單堂課程

當天開放現場 1 樓服務台報名 **上課 10 分鐘後
便不接受理報名**
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

01-02月

01/01-02/29

雙期課開課表

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：
週一：1/15 週三：1/17 週五：1/19 週日：1/21
週二：1/16 週四：1/18 週六：1/20

第三堂課前皆可插班



停課日：除夕至初五 2/9~2/14、補班補課日 2/17 停課

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）
彈性放假及國定假日（元旦1/1、和平紀念日2/28）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。

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價	老師	教室
TRX	親子TRX <small>孩子須滿8歲且有運動習慣</small>		18:00~18:55		<small>單人價格 限6組</small> \$1,800	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	六	19:00~19:55	6	\$1,080	\$210	金華	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,080	\$210	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$1,080	\$210	金華	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	日	09:00~09:55	7	\$1,050	\$180	靜馨	韻B
TRX	<small>滿</small> 懸吊與肌力 <small>1/28停課</small>		09:00~09:55	6	\$1,500	\$300	將將	多B
飛輪	基礎飛輪		10:00~10:50	7	\$1,050	\$180	Rody	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$1,050	\$180	靜馨	韻B
有氧	燃脂有氧&肌力 <small>1/28停課</small>		10:00~10:55	6	\$900	\$180	將將	韻A
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$1,575	\$275	Janis	多B
兒童	兒童羽球團體班		13:00~15:00	7	\$3,150	\$500	世豪	球場
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$2,100	\$350	Kiwi	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 ▶ 11301

單堂課程

當天開放現場 1樓服務台報名 上課10分鐘後
便不接待報名
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

01-02月

01/01-02/29

重訓團班開課表

未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
重訓團課上課教室均為2F體能教室
重訓團課無提供單堂課程體驗

第三堂課前皆可插班



停課日: 除夕至初五 2/9~2/14、補班補課日 2/17 停課

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)

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

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

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▶11301

不開放單堂
課程體驗

 宜蘭國民運動中心
Yilan Civil Sports Center