

球類課程

球類課程：彈性放假及國定假日，本中心不停課

03-04月

雙月期課簡章

開始報名囉!

在這個春天運動起來!!

早鳥優惠
01/29-02/04

晚鳥優惠 優惠3選1
02/18-02/27 (各項優惠不得合併)

班代可享7折優惠! /

8.85折

六人團報 原班續報

1. 須同時報名及現金繳費
2. 一人代表繳費，此班代可享7折優惠

不限付費方式

任選兩門 第二件 7折

以價低者計，若一門沒開成，另一門享8折優惠(只限同一人，不能存載具)



動滋券 現折\$300

限新生，沒有報名整期課 最低面額須滿\$200，剩餘不限付款方式



網路報名 9折

不限新舊生，或掃描下方QRcode報名

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	1對2	10堂課	單堂體驗	1對3	10堂課	單堂體驗	1對4	10堂課	單堂體驗
	10,000元	800元		13,500元	1,200元		15,000元	1500元		16,000元	1600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



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



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
線上報名可享9折(不限新舊生)
掃描QRcode或至本中心官網上
提供現/刷卡/台灣pay 上方網路報名 (yilansports.com.tw)



限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11302

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

泳池課程：清明連假 4/4 - 4/7 停課

游泳課程

重訓課程 | 彈性放假及國定假日日本中心不停課，國定假日4/4(四)當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張

重訓課程

常態班

原班續報
享9折

憑簽到單/購課發票
購買月會享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	3人開班 5人滿班
	17:00-18:00	
	19:00-20:00	

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	4人開班 6人滿班
	18:00-19:00	
	20:00-21:00	

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	5人開班 10人滿班
	18:00-19:00	
	20:00-21:00	

泳池清場時間為每日12:00-12:30

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
循環肌力訓練	一	10:00-10:55	9	\$2,700	Jake
循環肌力訓練		11:00-11:55		\$2,700	Jake
基礎重訓		13:00-13:55		\$2,700	Ray
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$2,700	Zoe
樂齡基礎重訓		16:00-17:00		\$2,700	孫駿
基礎重訓		18:00-18:55		\$3,150	Zoe
綜合健身	二	19:00-19:55	9	\$3,150	孫駿
進階重訓-樂齡班		09:00-09:55		\$2,700	Ruby
女性基礎重訓		10:00-10:55		\$2,700	卡蘿
基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$2,700	Zoe
基礎重訓		17:00-17:55		\$2,700	Zoe
燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$3,150	Zoe
基礎重訓	三	19:00-19:55	8	\$3,150	Zoe
女性基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	Zoe
循環肌力訓練		11:00-11:55		\$2,400	Jake
女性基礎重訓		13:30-14:25		\$2,400	Zoe
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	四	19:00-19:55	8	\$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		13:00-13:55		\$2,400	Ray
基礎重訓		14:00-14:55		\$2,400	Ray
女性基礎重訓		18:00-18:55		\$2,800	卡蘿
基礎重訓	五	19:00-19:55	9	\$2,800	Ray
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,800	卡蘿
基礎重訓		14:30-15:25		\$2,700	Zoe
循環肌力訓練		18:00-18:55		\$3,150	Jake
進階重訓-樂齡班		19:30-20:25		\$3,150	Ruby
基礎重訓-進階班		10:00-10:55		\$2,700	Zoe
基礎重訓-進階班	六	11:00-11:55	9	\$2,700	Zoe
進階重訓		20:00-20:55		\$3,150	Hao
基礎重訓		10:00-10:55		\$2,700	Hao
基礎重訓&按摩		11:00-11:55		\$2,700	將將
基礎重訓&按摩		14:00-14:55		\$3,150	將將
循環肌力訓練		18:00-18:55		\$3,150	Jake
基礎重訓	日	19:00-19:55	9	\$3,150	Hao
基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	Hao
基礎重訓					

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

*家教班3/1起更新價格

單堂課體驗價	1對1教練課	1對2教練課	1對3教練課	1對4教練課	1對5教練課
\$800/人	\$12,000/人	\$7,000/人	\$5,000/人	\$4,000/人	\$3,800/人

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



專業師資 中心健身教練群



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

專業健身教練證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗

百元體驗課 \$100/堂

體驗日期	課程名稱	時間	折後價格	老師
2/18(日)	NEW 迷你網球	13:10~14:05	\$ 2,376	克里斯多福
	瑜珈體療	20:00~20:55	\$ 1,426	誠意心
2/19(一)	NEW 翹臀養成訓練	09:00~09:55	\$ 1,980	Ashley
	循環肌力訓練	10:00~10:55	\$ 2,700	Jake
	循環肌力訓練	11:00~11:55	\$ 2,700	Jake
	基礎空中瑜珈	11:00~11:55	\$ 2,376	晴晴
	養身八卦開門掌	16:00~16:55	\$ 1,188	明德
	養身八卦開門掌	17:00~17:55	\$ 1,188	明德
	NEW 基礎肌力雕塑	18:00~18:55	\$ 2,376	卡蘿
	NEW 基礎肌力雕塑	19:00~19:55	\$ 2,376	卡蘿
	基礎瑜珈	19:00~19:55	\$ 1,426	Savannah
	瑜珈健康GO	10:00~10:55	\$ 1,188	Fanny
2/20(二)	NEW 女性基礎重訓	10:00~10:55	\$ 2,376	卡蘿
	基礎空中瑜珈	11:00~11:55	\$ 2,376	晴晴
	NEW 基礎TRX懸吊訓練	11:00~11:55	\$ 1,980	Zoe
	成人羽球團體班	13:00~15:00	\$ 3,168	建霆
	NEW 極球有氧	16:00~16:55	\$ 1,188	Sabo
	基礎空中瑜珈	17:00~17:55	\$ 2,376	Mika
2/21(三)	NEW 基礎肌力雕塑	17:00~17:55	\$ 1,980	卡蘿
	NEW 基礎空中瑜珈	18:00~18:55	\$ 2,772	Sunny
	NEW 翹臀養成訓練	09:00~09:55	\$ 1,760	Ashley
	NEW 瑜珈健康GO	10:00~10:55	\$ 1,056	Fanny
2/22(四)	NEW 基礎TRX懸吊訓練	15:30~16:25	\$ 1,760	Zoe
	基礎空中環	09:00~09:55	\$ 3,168	魚兒
	樂齡肌力養成飛輪	11:00~11:50	\$ 1,056	Kiwi
	基礎空中瑜珈	17:00~17:55	\$ 2,112	Mika
	兒童籃球初階班	17:00~19:00	\$ 3,168	呈恩
	NEW 女性基礎重訓	20:00~20:55	\$ 2,464	卡蘿
2/23(五)	NEW 翹臀養成訓練	09:00~09:55	\$ 1,980	Ashley
	Boxercise 舒壓拳擊	10:00~10:55	\$ 2,112	Kiwi
	舒活瑜珈	10:00~10:55	\$ 1,188	Lynn
	基礎瑜珈	11:00~11:55	\$ 1,188	Lynn
	瑜珈健康GO	11:00~11:55	\$ 1,188	Fanny
	NEW 極球有氧	15:00~15:55	\$ 1,188	Sabo
2/24(六)	NEW 基礎肌力雕塑	18:00~18:55	\$ 2,376	卡蘿
	兒童羽球團體班	13:00~15:00	\$ 3,564	俊逸
	兒童羽球團體班	15:00~17:00	\$ 3,564	俊逸
	幼兒籃球團體班	17:00~18:00	\$ 2,112	桐嶼
	兒童籃球初階班	17:00~19:00	\$ 3,564	阿男
	NEW 極球有氧	18:00~18:55	\$ 1,426	Sabo
能量瑜珈	20:00~20:55	\$ 1,426	Savannah	
瑜珈體療	20:00~20:55	\$ 1,426	誠意心	

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

期課 | 彈性放假及國定假日日本中心不停課，國定假日4/4(四)
課程 | 當天學員未到者，可補等值課程體驗券乙張

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	—	09:00~09:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 1,350	\$ 180	靜馨
NEW 芳香燃脂塑形瑜珈		13:30~14:25		\$ 1,350	\$ 180	靜馨
瑜珈輪		17:00~17:55		\$ 2,250	\$ 300	Aya
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,620	\$ 210	Savannah
NEW 經絡瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,620	\$ 210	夢飛
瑜珈體療		20:00~20:55		\$ 1,620	\$ 210	誠意心
多元瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,620	\$ 210	Savannah
瑜珈健康GO		10:00~10:55		\$ 1,350	\$ 180	Fanny
瑜珈健康GO	11:00~11:55	\$ 1,350	\$ 180	Fanny		
入門瑜珈	17:30~18:25	\$ 1,620	\$ 210	小穎		
芳香瑜珈提斯	二	18:00~18:55	9	\$ 1,620	\$ 210	靜馨
健康舒活		19:00~19:55		\$ 1,620	\$ 210	金華
健康舒活		20:00~20:55		\$ 1,620	\$ 210	金華
瑜珈體療	20:00~20:55	\$ 1,620	\$ 210	誠意心		
芳香瑜珈提斯	三	10:00~10:55	8	\$ 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		11:00~11:55		\$ 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	四	09:00~09:55	8	\$ 1,200	\$ 180	明德
修復瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 1,200	\$ 180	明德
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,440	\$ 210	靜馨
健康舒活		19:00~19:55		\$ 1,440	\$ 210	金華
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,440	\$ 210	靜馨
健康舒活		20:00~20:55		\$ 1,440	\$ 210	金華
流動瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,440	\$ 210	Savannah
NEW 經絡瑜珈		09:00~09:55		\$ 1,350	\$ 180	夢飛
芳香瑜珈提斯	10:00~10:55	\$ 1,350	\$ 180	靜馨		
舒活瑜珈	10:00~10:55	\$ 1,350	\$ 180	Lynn		
瑜珈健康GO	11:00~11:55	\$ 1,350	\$ 180	Fanny		
基礎瑜珈	11:00~11:55	\$ 1,350	\$ 180	Lynn		
輕流動瑜珈	12:00~12:55	\$ 1,350	\$ 180	Mia		
NEW 樂齡瑜珈	五	14:30~15:55	9	\$ 2,025	\$ 275	Janis
NEW 陰陽瑜珈		14:30~15:25		\$ 1,350	\$ 180	阿尼
芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$ 1,620	\$ 210	靜馨
脈輪瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,620	\$ 210	Lynn
瑜珈體療		19:00~19:55		\$ 1,620	\$ 210	誠意心
瑜珈體療		20:00~20:55		\$ 1,620	\$ 210	誠意心
基礎瑜珈	20:00~20:55	\$ 1,620	\$ 210	Savannah		
NEW 芳香燃脂塑形瑜珈	六	10:30~11:55	9	\$ 2,025	\$ 275	靜馨
NEW 經絡瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,620	\$ 210	夢飛
雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,620	\$ 210	金華
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,620	\$ 210	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,620	\$ 210	金華
瑜珈體療		20:00~20:55		\$ 1,620	\$ 210	誠意心
能量瑜珈	20:00~20:55	\$ 1,620	\$ 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	日	09:00~09:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$ 1,350	\$ 180	靜馨
哈達瑜珈		10:30~11:55		\$ 2,025	\$ 275	Janis
NEW 經絡瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,620	\$ 210	夢飛
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,620	\$ 210	靜馨
瑜珈體療		20:00~20:55		\$ 1,620	\$ 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
基礎空中瑜珈	—	11:00~11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	晴晴
空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 3,150	\$ 400	Sunny
基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$ 3,150	\$ 400	Sunny
基礎空中瑜珈	二	09:00~09:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Sunny
基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$ 2,700	\$ 350	晴晴
基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$ 2,700	\$ 350	Mika
NEW 基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 3,150	\$ 400	Sunny
基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$ 2,400	\$ 350	晴晴
空中瑜珈		13:00~13:55		\$ 2,400	\$ 350	Sunny
基礎空中瑜珈	三	14:00~14:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Aya
基礎空中瑜珈		15:00~15:55		\$ 2,400	\$ 350	Aya
空中瑜珈		17:00~17:55		\$ 2,400	\$ 350	Aya
基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 2,800	\$ 400	潘婷
基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$ 2,800	\$ 400	潘婷
基礎空中環		09:00~09:55		\$ 3,600	\$ 500	魚兒
基礎空中瑜珈	四	10:00~10:55	8	\$ 2,400	\$ 350	魚兒
基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$ 2,400	\$ 350	晴晴
基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$ 2,400	\$ 350	Mika
基礎空中瑜珈	五	09:00~09:55	9	\$ 2,700	\$ 350	潘婷
基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$ 2,700	\$ 350	潘婷
基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$ 2,700	\$ 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
迷你網球	—	09:00~09:55	9	\$ 2,250	\$ 300	克里斯多福
迷你網球	二	09:00~09:55	9	\$ 2,250	\$ 300	克里斯多福
幼兒體適能	三	16:00~16:55	8	\$ 2,000	\$ 300	桐嶼
迷你網球	四	09:00~09:55	8	\$ 2,000	\$ 300	克里斯多福
迷你網球	五	09:00~09:55	9	\$ 2,250	\$ 300	克里斯多福
NEW 迷你網球	六	10:00~10:55	9	\$ 2,250	\$ 300	克里斯多福
兒童街舞(Jazz)		11:00~11:55		\$ 1,350	\$ 180	Jolin
NEW 幼兒體適能		14:00~14:55		\$ 2,700	\$ 350	桐嶼
NEW 幼兒體適能	日	15:00~15:55	9	\$ 2,700	\$ 350	桐嶼
NEW 迷你網球		12:05~13:00		\$ 2,700	\$ 350	克里斯多福
NEW 迷你網球		13:10~14:05		\$ 2,700	\$ 350	克里斯多福
NEW 幼兒體適能		14:00~14:55		\$ 2,700	\$ 350	桐嶼
NEW 幼兒體適能		15:00~15:55		\$ 2,700	\$ 350	桐嶼

期課 彈性放假及國定假日日本中心**不停課**，國定假日4/4(四)
課程 當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張

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
基礎飛輪	一	19:00~19:50	9	\$ 1,620	\$210	Monkey
入門飛輪	二	16:30~17:20	9	\$ 1,350	\$180	小穎
完美體態飛輪		18:00~18:50		\$ 1,620	\$210	Monkey
完美體態飛輪	二	19:00~19:50	9	\$ 1,620	\$210	Ling
基礎飛輪		20:00~20:50		\$ 1,620	\$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 80歲以上		11:00~11:50		\$ 1,200	\$180	Kiwi
曲線雕塑飛輪	四	18:00~18:50	8	\$ 1,440	\$210	Kiwi
基礎飛輪		19:00~19:50		\$ 1,440	\$210	Rody
曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	9	\$ 1,350	\$180	Kiwi
基礎飛輪		11:00~11:50		\$ 1,350	\$180	Kiwi
快樂燃脂飛輪	五	18:00~18:50	9	\$ 1,620	\$210	Kiwi
基礎飛輪		19:00~19:50		\$ 1,620	\$210	Monkey
入門飛輪	六	20:00~20:50	9	\$ 1,620	\$210	Rody
入門飛輪		10:00~10:50		\$ 1,350	\$180	Kiwi
入門飛輪	日	09:00~09:50	9	\$ 1,350	\$180	Rody
基礎飛輪		10:00~10:50		\$ 1,350	\$180	Rody
親子飛輪 *備註	日	13:30~14:20	9	\$ 1,620	\$210	Kiwi

*備註：為單人價格，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	9	\$ 2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$ 2,250	\$300	Kiwi
NEW TRX懸吊訓練入門班	二	10:00~10:55	9	\$ 2,250	\$300	Zoe
NEW 基礎TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$ 2,250	\$300	Zoe
TRX懸吊訓練	三	18:30~19:25	8	\$ 2,700	\$350	Kiwi
NEW 基礎TRX懸吊訓練		15:30~16:25		\$ 2,000	\$300	Zoe
TRX完美體態	四	21:00~21:55	9	\$ 2,400	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$ 2,000	\$300	Kiwi
TRX完美體態	四	19:00~19:55	8	\$ 2,400	\$350	Kiwi
TRX完美體態		20:00~20:55		\$ 2,400	\$350	Kiwi
TRX完美體態	五	11:00~11:55	9	\$ 2,250	\$300	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00~17:55		\$ 2,250	\$300	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	9	\$ 2,250	\$300	Kiwi
親子TRX *備註		18:00~18:55		\$ 2,700	\$350	Kiwi
懸吊與肌力	日	09:00~09:55	9	\$ 2,250	\$300	將將
TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$ 2,700	\$350	Kiwi

*備註：為單人價格，親子需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

舞蹈 學習舞蹈可以增強身體柔韌性、協調性，並糾正姿勢及消耗熱量，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	9	\$ 2,025	\$275	Grace
新古典舞-樂齡班	二	10:00~11:25	9	\$ 2,025	\$275	宥惠
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$ 2,025	\$275	宜君
中東肚皮舞-入門基礎班	三	13:30~14:55	8	\$ 1,800	\$275	宜君
NEW 單人國標拉丁舞		18:00~19:25		\$ 2,160	\$320	Anny
韓風MV熱舞	四	09:00~10:25	8	\$ 1,800	\$275	Grace
Street Jazz		19:00~19:55		\$ 1,440	\$210	蛋黃
舞感養成	五	20:00~20:55	9	\$ 1,440	\$210	蛋黃
新古典舞		09:00~10:25		\$ 2,025	\$275	宥惠
Street Jazz	六	11:00~11:55	9	\$ 1,350	\$180	蛋黃
NEW 韓風KPOP		14:00~14:55		\$ 1,620	\$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	9	\$ 1,350	\$180	Grace
Strong Nation		21:00~21:55		\$ 1,620	\$210	Eric
ZUMBA	二	09:00~09:55	9	\$ 1,350	\$180	Grace
NEW 極球有氧		16:00~16:55		\$ 1,350	\$180	Sabo
ZUMBA	二	19:00~19:55	9	\$ 1,620	\$210	尤雪
iPARTY愛派對		20:00~20:55		\$ 1,620	\$210	尤雪
Strong Nation	三	19:00~19:55	8	\$ 1,440	\$210	Eric
ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,440	\$210	Eric
Strong Nation	四	21:00~21:55	8	\$ 1,440	\$210	Eric
ZUMBA		11:00~11:55		\$ 1,200	\$180	Grace
ZUMBA	五	09:00~09:55	9	\$ 1,350	\$180	Eric
NEW 極球有氧		15:00~15:55		\$ 1,350	\$180	Sabo
iPARTY愛派對	五	19:00~19:55	9	\$ 1,620	\$210	尤雪
Strong Nation		19:00~19:55		\$ 1,620	\$210	Eric
Strong Nation	六	20:00~20:55	9	\$ 1,620	\$210	Eric
ZUMBA		10:00~10:55		\$ 1,350	\$180	Yolanda
ZUMBA	六	13:00~13:55	9	\$ 1,620	\$210	Eric
ZUMBA		15:50~16:45		\$ 1,620	\$210	尤雪
NEW 極球有氧	日	18:00~18:55	9	\$ 1,620	\$210	Sabo
燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$ 1,350	\$180	將將
燃脂有氧&肌力	日	13:00~13:55	9	\$ 1,620	\$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
養生八卦開門掌	一	16:00~16:55	9	\$ 1,350	\$180	明德
養生八卦開門掌		17:00~17:55		\$ 1,350	\$180	明德
Boxercise紓壓拳擊	二	20:30~21:25	9	\$ 2,700	\$350	Kiwi
Boxercise紓壓拳擊	三	09:00~09:55	8	\$ 2,000	\$300	Kiwi
內家八卦、形意拳		19:30~20:25		\$ 1,440	\$210	明德
互動拳擊	四	18:00~18:55	8	\$ 2,400	\$350	Sabo
Boxercise紓壓拳擊		21:00~21:55		\$ 2,400	\$350	Kiwi

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
Boxercise紓壓拳擊	五	10:00~10:55	9	\$ 2,250	\$300	Kiwi
養生八卦掌	六	09:00~09:55	9	\$ 1,350	\$180	明德

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
NEW 翹臀養成訓練	一	09:00~09:55	9	\$ 2,250	\$300	Ashley
基礎心肺肌力養成班		09:00~09:55		\$ 2,250	\$300	Grace
基礎肌力-樂齡班	二	10:00~10:55	9	\$ 2,250	\$300	Hao
NEW 基礎肌力雕塑		18:00~18:55		\$ 2,700	\$350	卡蘿
NEW 基礎肌力雕塑	二	19:00~19:55	9	\$ 2,700	\$350	卡蘿
NEW 基礎肌力雕塑		17:00~17:55		\$ 2,250	\$300	卡蘿
UA Training全方位體能訓練	三	19:30~20:25	8	\$ 2,700	\$350	Kiwi
NEW 翹臀養成訓練		09:00~09:55		\$ 2,000	\$300	Ashley
基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	8	\$ 2,000	\$300	Grace
UA Training全方位體能訓練		11:00~11:55		\$ 2,000	\$300	Kiwi
UA Training全方位體能訓練	四	09:00~09:55	8	\$ 2,000	\$300	Kiwi
NEW 翹臀養成訓練		09:00~09:55		\$ 2,250	\$300	Ashley
NEW 基礎肌力雕塑	五	18:00~18:55	9	\$ 2,700	\$350	卡蘿
雕塑球		09:00~09:55		\$ 2,250	\$300	Yolanda
UA Training全方位體能訓練	六	13:00~13:55	9	\$ 2,700	\$350	Kiwi

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樂齡的才藝興趣。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
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

- 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。
- 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：
 $退費金額 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂報名之平均單價 \times 已使用堂數)] - 違約金$
 $違約金 = [當期該課程單堂報名之平均單價 \times 未使用堂數] \times 20\%$
- 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。
- 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。
- 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。
- 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。



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！



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！



如何報名百元課程

點擊 ▶ 課程報名
 期別 ▶ 百元體驗課

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)

付現/刷卡/台灣pay
 親臨本中心 1樓
 服務台報名繳費