

03.01 — 04.30

雙月期課

開課表

第三堂課(含)
前皆可插班

彈性放假及國定假日 04/04 (五) 本中心不停課

如遇當天無法出席，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	滿 基礎心肺肌力養成班	—	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace	韻A
有氧	滿 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
瑜珈	NEW 基礎瑜珈		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Daisy	韻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	NEW 基礎瑜珈		17:30~18:55		\$2,835	\$365	Ivy	韻A
3/17停課 瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55	8	\$1,680	\$260	Savannah	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55	9	\$3,150	\$400	Sunny	多C
舞蹈	Street Jazz		20:00~20:55		\$1,890	\$260	貝瑪	多B
3/17停課 瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55	8	\$1,680	\$260	Savannah	韻B
有氧	滿 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
瑜珈	NEW 基礎瑜珈		10:00~10:55		\$1,620	\$210	Daisy	多B
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
肌力	芭蕾雕塑		14:00~14:55		\$2,700	\$350	毛毛	韻A
空瑜	NEW 基礎空中瑜珈		15:00~15:55		\$2,700	\$350	Ivy	多C
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	滿 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
3/04停課 3/11停課 有氧	ZUMBA		19:00~19:55	7	\$1,470	\$260	尤雪	韻A
舞蹈	舞感養成		19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	貝瑪	韻B
肌力	滿 UA Training 全方位體能訓練		19:30~20:25		\$3,150	\$400	Kiwi	多B
3/04停課 3/11停課 有氧	ZUMBA		20:00~20:55	7	\$1,470	\$260	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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡

點擊▶課程報名

期別▶11402

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

03.01 — 04.30

雙月期課

開課表

第三堂課(含)
前皆可插班

彈性放假及國定假日 04/04 (五) 本中心不停課

如遇當天無法出席，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	滿 基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$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
舞蹈	NEW 當代現代舞		10:00~10:55		\$1,620	\$210	Amber	多B
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Viki	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	NEW 基礎瑜珈		15:00~15:55		\$1,620	\$210	Daisy	韻B
羽球	滿 成人羽球團體班		17:00~19:00		\$3,600	\$450	奶茶	綜合球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B
才藝	柔力球成人樂樂班		18:00~18:55		\$1,890	\$260	Sharen	韻A
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00~18:55		\$1,890	\$260	Anny	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	潘婷	多C
飛輪	基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪
技擊	形意.八極拳		19:00~19:55		\$1,890	\$260	明德	韻A
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Eric	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,890	\$260	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Eric	多B
3/19停課 瑜珈	肌力瑜珈		20:00~20:55	8	\$1,680	\$260	Savannah	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05	9	\$1,890	\$260	靜馨	韻B
有氧	Strong Nation		21:00~21:55		\$1,890	\$260	Eric	韻A
肌力	UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	8	\$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		09:00~10:25		\$2,160	\$320	Grace	韻A
TRX	TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$2,400	\$350	Kiwi	多B
有氧	ZUMBA		11:00~11:55		\$1,440	\$210	Grace	韻A
舞蹈	NEW 中國風爵士舞		11:00~12:25		\$2,160	\$320	毛毛	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 ▶ 11402

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 便不接受報名
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理

03.01 — 04.30

雙月期課

開課表

第三堂課(含)
前皆可插班

彈性放假及國定假日 04/04 (五) 本中心不停課

如遇當天無法出席，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
飛輪	曲線雕塑飛輪	四	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
技擊 NEW	女性養生氣功		18:00~18:55		\$1,680	\$260	克里夫	韻A
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
舞蹈	韓國女團MV舞蹈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	淳翊	韻A
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$1,680	\$260	金華	多A
TRX	TRX完美體態		19:00~19:55		\$2,800	\$400	Kiwi	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55	7	\$1,680	\$260	靜馨	韻B
3/20停課 瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,470	\$260	Savannah	多C
舞蹈 NEW	韓國男團MV舞蹈		20:00~20:55		\$1,680	\$260	淳翊	韻A
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	7	\$1,680	\$260	金華	多A
3/20停課 瑜珈	流動瑜珈		20:00~20:55		\$1,470	\$260	Savannah	韻B
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	8	\$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
瑜珈 NEW	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$2,160	\$320	Janis	韻A
瑜珈	皮拉提斯		11:00~11:55		\$1,440	\$210	Hanhan	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$2,400	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈		14:30~15:55		\$2,160	\$320	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,680	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,680	\$260	十二月	韻B
3/07停課 3/14停課 有氧	ZUMBA		19:00~19:55	6	\$1,260	\$260	尤雪	韻A
有氧	Strong Nation		19:00~19:55	8	\$1,680	\$260	Eric	多B
TRX 滿	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00~10:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
舞蹈 NEW	K-POP Dance		10:00~10:55		\$1,620	\$210	淳翊	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30~11:55		\$2,430	\$320	靜馨	韻B
舞蹈	Street Jazz		11:00~11:55		\$1,620	\$210	貝瑪	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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡

點擊▶課程報名

期別▶11402

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

03.01 ——— 04.30

雙月期課

開課表

第三堂課(含)
前皆可插班

彈性放假及國定假日 04/04 (五) 本中心不停課

如遇當天無法出席，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
兒童	兒童街舞(Jazz) 7-12歲	六	11:00~11:55	9	\$1,620	\$210	Jolin	韻A
兒童	兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$4,050	\$500	小林	綜合球場
羽球	成人羽球團體班		15:00~17:00		\$3,600	\$450	昱程	綜合球場
3/08停課 3/15停課 有	氧 ZUMBA		15:50~16:45	7	\$1,470	\$260	尤雪	韻A
兒童	兒童羽球精緻班		17:00~19:00	9	\$4,950	\$600	水母	綜合球場
肌力	全方位親子體能訓練★		18:00~18:55		\$3,150	\$400	Kiwi	多B
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$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		09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	靜馨	韻B
3/2停課 TRX	懸吊與肌力	日	09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	將將	多B
3/2停課 有	氧 燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$1,440	\$210	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$2,430	\$320	Janis	韻A
兒童	兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$4,050	\$500	Alan	綜合球場
3/2停課 有	氧 燃脂有氧&肌力		14:00~14:55	8	\$1,680	\$260	將將	韻A
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi	多B
兒童	兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$4,050	\$500	\$77	綜合球場

* 全方位親子體能訓練：親子須一起報名，小孩須8歲以上並有運動習慣

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 (vilansports.com.tw)



限線上刷卡

點擊▶課程報名

期別▶11402

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

03.01 ——— 04.30

重訓期課

開課表

第三堂課(含)
前皆可插班

重訓課程前三堂體驗課程，單堂\$400元

彈性放假及國定假日04/04(五)本中心不停課
如遇當天無法出席，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
樂齡銀髮重訓	一	10:00-10:55	9	\$3,150	Hao
 女性基礎重訓		13:30-14:25		\$3,150	Zoe
 基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$3,150	Zoe
 基礎重訓		18:00-18:55		\$3,150	Zoe
 綜合健身		19:00-19:55		\$3,150	孫駿
3/18停課 進階重訓-樂齡班	二	09:00-09:55	8	\$2,800	Ruby
 女性基礎重訓		10:00-10:55	9	\$3,150	卡蘿
 基礎重訓-樂齡班		13:30-14:25		\$3,150	Zoe
 基礎重訓-樂齡班		14:30-15:25		\$3,150	Zoe
基礎重訓		17:00-17:55		\$3,150	Zoe
 燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$3,150	Zoe
 基礎重訓		19:00-19:55		\$3,150	Zoe
 女性基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	Zoe
 女性基礎重訓	三	11:00-11:55	9	\$3,150	Zoe、卡蘿
基礎重訓		13:30-14:25		\$3,150	Zoe
基礎重訓		14:30-15:25		\$3,150	Zoe
 女性燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		\$3,150	Zoe
 基礎重訓-進階班		19:00-19:55		\$3,150	Zoe
綜合健身		20:00-20:55		\$3,150	Teddy
進階重訓-樂齡班	四	10:00-10:55	8	\$2,800	Ruby
3/6停課 基礎重訓		11:00-11:55	7	\$2,450	Ruby
女性基礎重訓		18:00-18:55	8	\$2,800	卡蘿
 基礎重訓		19:00-19:55		\$2,800	Ray
女性基礎重訓		20:00-20:55		\$2,800	卡蘿

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▶11402

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

03.01 ——— 04.30

重訓期課

開課表

第三堂課(含)
前皆可插班

重訓課程前三堂體驗課程，單堂\$400元

 彈性放假及國定假日04/04(五)本中心不停課
如遇當天無法出席，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 銀髮全方位重訓	五	10:00-10:55	8	\$2,800	Hao&Bao
4/4停課 基礎重訓		14:30-15:25	7	\$2,450	Zoe
4/4停課 基礎重訓		18:00-18:55		\$2,450	卡蘿
進階重訓-樂齡班		19:00-19:55	8	\$2,800	Ruby
滿 曲線雕塑重訓		20:00-20:55		\$2,800	Hao&Bao
滿 基礎重訓	六	09:00-09:55	7	\$2,450	Zoe、卡蘿
3/1停課 4/5停課 滿 基礎重訓-進階班		10:00-10:55		\$3,150	Zoe
基礎重訓-進階班		11:00-11:55		\$3,150	Zoe
基礎重訓	日	10:00-10:55	9	\$3,150	Hao
3/2停課 滿 基礎重訓&按摩		11:00-11:55	8	\$2,800	將將
3/2停課 基礎重訓&按摩		13:00-13:55	9	\$2,800	將將
基礎重訓		19:00-19:55	9	\$3,150	Hao
滿 基礎重訓		20:00-20:55		\$3,150	Hao

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▶11402

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 便不接受報名
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理