

開課表

10.01-10.31

第一堂課前皆可插班



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
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	單月價格	單堂價	老師	教室
肌力	滿 基礎心肺肌力養成班 10/27停課	—	09:00~09:55	3	\$900	\$350	Grace	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00~10:55	4	\$1,200	\$350	蒂蒂	多C
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$1,200	\$350	Kiwi	多B
舞蹈	流行舞蹈		10:00~10:55		\$720	\$210	宥惠	韻B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$720	\$210	靜馨	多A
有氧	滿 ZUMBA 10/27停課		10:00~10:55	3	\$540	\$210	Grace	韻A
瑜珈	基礎瑜珈 10/06停課		11:00~11:55		\$540	\$210	Daisy	韻B
TRX	TRX懸吊訓練		11:00~11:55	4	\$1,200	\$350	Kiwi	多B
舞蹈	韓風MV熱舞 10/27停課		11:00~12:25	3	\$810	\$320	Grace	韻A
瑜珈	進階瑜珈		13:30~14:25	4	\$720	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	基礎瑜珈		17:30~18:55		\$1,260	\$365	Sammy	韻A
肌力	基礎綜合肌力訓練 10/06 10/27 停課	—	18:00~18:55	2	\$700	\$400	卡蘿	多B
瑜珈	經絡瑜珈		18:00~18:55	4	\$840	\$260	Savannah	韻B
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$840	\$260	Savannah	韻B
空瑜	滿 基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$1,400	\$400	Sunny	多C
肌力	滿 基礎核心肌力訓練 10/06 10/27 停課		19:00~19:55	2	\$700	\$400	卡蘿	多B
舞蹈	Street Jazz		20:00~20:55	4	\$840	\$260	貝瑪	多B
瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$840	\$260	Savannah	韻B
肌力	肌力與體能訓練		09:00~09:55	4	\$1,200	\$350	Roxie	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$1,200	\$350	Sunny	多C
瑜珈	皮拉提斯		09:00~09:55		\$720	\$210	Hanhan	韻B
有氧	滿 ZUMBA 10/28停課	—	09:00~09:55	3	\$540	\$210	Grace	韻A
瑜珈	哈達瑜珈 10/07停課		10:00~10:55		\$540	\$210	Daisy	韻B
肌力	滿 50歲以上 樂齡肌力訓練		10:00~10:55	4	\$1,200	\$350	Aaron	多B
舞蹈	50歲以上 新古典舞-樂齡班		10:00~11:25		\$1,080	\$320	宥惠	韻A
肌力	New 芭蕾雕塑		13:30~14:25		\$1,200	\$350	毛毛	多B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$1,080	\$320	宜君	韻A
瑜珈	舒緩瑜珈 10/07停課		14:30~15:55	3	\$810	\$320	Daisy	韻B
瑜珈	瑜珈輪		17:00~17:55	4	\$1,200	\$350	Aya	多C
羽球	滿 成人羽球團體班		17:00~19:00		\$1,600	\$450	楊燦	綜合球場
瑜珈	入門瑜珈		17:30~18:25		\$840	\$260	小穎	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$840	\$260	靜馨	韻B
TRX	滿 TRX懸吊訓練	—	18:30~19:25	4	\$1,400	\$400	Kiwi	多B
飛輪	燃脂飛輪		19:00~19:50		\$840	\$260	小星	飛輪
舞蹈	舞感養成		19:00~19:55		\$840	\$260	貝瑪	韻B
有氧	ZUMBA		19:00~19:55		\$840	\$260	尤雪	韻A
肌力	UA Training 全方位體能訓練		19:30~20:25	4	\$1,400	\$400	Kiwi	多B
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$840	\$260	尤雪	韻A

單月課程

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▶11405

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

開課表

10.01-10.31

第一堂課前皆可插班



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
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	單月價格	單堂價	老師	教室
肌力	基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	5	\$1,500	\$350	Grace	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$900	\$210	Kiwi	飛輪
肌力	燃脂雕塑肌力訓練		10:00~10:55		\$1,500	\$350	阿波	多B
舞蹈	當代現代舞		10:00~10:55		\$900	\$210	Amber	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$900	\$210	靜馨	韻B
舞蹈	基礎現代舞		11:00~11:55		\$900	\$210	Amber	韻A
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$1,500	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$900	\$210	Viki	韻B
羽球	成人羽球團體班		17:00~19:00		\$2,000	\$450	奶茶	綜合球場
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,050	\$260	Kiwi	飛輪
才藝	柔力球成人樂樂班		18:00~18:55		\$1,050	\$260	Sharen	韻A
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00~18:55		\$1,050	\$260	Anny	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,050	\$260	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$1,750	\$400	潘婷	多C
飛輪	基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$1,050	\$260	Kiwi	飛輪
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,050	\$260	Eric	多B
技擊	形意、八極、八卦掌		19:00~19:55		\$1,050	\$260	明德	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,050	\$260	靜馨	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,050	\$260	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$1,050	\$260	Eric	多B
舞蹈	K-POP Dance		20:00~20:55		\$1,050	\$260	Grace	韻A
瑜珈	肌力瑜珈		20:00~20:55		\$1,050	\$260	Savannah	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05		\$1,050	\$260	靜馨	韻B
有氧	肌力有氧		21:00~21:55		\$1,050	\$260	Eric	多B
肌力	UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	5	\$1,500	\$350	Kiwi	多B
瑜珈	皮拉提斯		09:00~09:55		\$900	\$210	Hanhan	韻B
舞蹈	韓風MV熱舞		09:00~10:25		\$1,350	\$320	Grace	韻A
TRX	TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$1,500	\$350	Kiwi	多B
肌力	樂齡肌力訓練		10:00~10:55		\$1,500	\$350	Zoe	1F體能
舞蹈	中國風爵士舞		11:00~11:55		\$900	\$210	毛毛	韻B
有氧	ZUMBA		11:00~11:55		\$900	\$210	Grace	韻A
飛輪	曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,050	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	伸展瑜珈		18:00~18:55		\$1,050	\$260	Savannah	多C
肌力	肌力與筋膜放鬆		18:00~18:55		\$1,750	\$400	YRu	多B
技擊	女性養生氣功		18:00~18:55		\$1,050	\$260	克里夫	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,050	\$260	靜馨	韻B
飛輪	基礎飛輪		19:00~19:50		\$1,050	\$260	Rody	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,050	\$260	靜馨	韻B

單月課程

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▶11405

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

開課表

10.01-10.31

第一堂課前皆可插班



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
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	單月價格	單堂價	老師	教室
瑜珈	基礎瑜珈	四	19:00~19:55	5	\$1,050	\$260	Savannah	多C
瑜珈	健康舒活		19:00~19:55		\$1,050	\$260	金華	多A
TRX	滿 TRX完美體態		19:00~19:55		\$1,750	\$400	Kiwi	多B
舞蹈	韓國女團MV舞蹈		19:00~19:55		\$1,050	\$260	淳翊	韻A
飛輪	New 燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,050	\$260	小星	飛輪
有氧	New 流行有氧		20:00~20:55		\$1,050	\$260	竹竹	韻B
舞蹈	韓國男團MV舞蹈		20:00~20:55		\$1,050	\$260	淳翊	韻A
瑜珈	健康舒活		20:00~20:55		\$1,050	\$260	金華	多A
TRX	滿 TRX完美體態	五	20:00~20:55	5	\$1,750	\$400	Kiwi	多B
飛輪	曲線雕塑飛輪		09:00~09:50		\$900	\$210	Kiwi	飛輪
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$1,500	\$350	蒂蒂	多C
肌力	滿 50歲以上 樂齡肌力訓練		09:00~09:55		\$1,500	\$350	Aaron	多B
舞蹈	古風小品		10:00~10:55		\$900	\$210	延欣	多B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$900	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$1,350	\$320	Janis	韻A
瑜珈	皮拉提斯		11:00~11:55		\$900	\$210	Hanhan	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$1,500	\$350	Ivy	多C
瑜珈	50歲以上 樂齡瑜珈		14:00~15:25		\$1,350	\$320	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,050	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	哈達瑜珈		18:00~18:55		\$1,050	\$260	十二月	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$1,750	\$400	Vina	多C
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$1,050	\$260	Eric	多B
有氧	ZUMBA		19:00~19:55		\$1,050	\$260	尤雪	韻A
TRX	滿 TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	4	\$1,200	\$350	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00~10:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
舞蹈	K-POP Dance		10:00~10:55		\$720	\$210	淳翊	韻A
肌力	基礎綜合肌力訓練 10/25停課		10:00~10:55	3	\$900	\$350	卡蘿	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30~11:55	4	\$1,080	\$320	靜馨	韻B
舞蹈	Street Jazz		11:00~11:55		\$720	\$210	貝瑪	多B
兒童	7-12歲 兒童街舞(Jazz)		11:00~11:55		\$720	\$210	Jolin	韻A
羽球	滿 成人羽球團體班 10/18停課		15:00~17:00	3	\$1,200	\$450	昱程	綜合球場
兒童	滿 兒童羽球團體班 10/18停課		15:00~17:00		\$1,350	\$500	小林	綜合球場
有氧	ZUMBA		15:50~16:45	4	\$840	\$260	尤雪	韻A
肌力	*全方位親子體能訓練		18:00~18:55		\$1,400	\$400	Kiwi	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$840	\$260	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55	4	\$840	\$260	金華	韻B
兒童	滿 兒童羽球精緻班 10/18停課		19:00~21:00	3	\$1,650	\$600	水母	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

單月課程

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▶11405

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

10.01-10.31

開課表

第一堂課前皆可插班



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
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	單月價格	單堂價	老師	教室
瑜珈	能量瑜珈	六 日	20:00~20:55	4	\$840	\$260	Savannah	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$840	\$260	金華	韻B
TRX	懸吊與肌力		09:00~09:55	4	\$1,200	\$350	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		09:00~09:55		\$720	\$210	靜馨	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$720	\$210	靜馨	韻B
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$720	\$210	將將	多B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$1,080	\$320	Janis	韻A
兒童	滿 兒童羽球團體班 10/19停課		13:00~15:00	3	\$1,350	\$500	Alan	綜合球場
有氧	燃脂有氧&肌力		14:00~14:55	4	\$840	\$260	將將	韻A
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$1,400	\$400	Kiwi	多B
羽球	滿 成人羽球團體班 10/19停課		15:00~17:00	3	\$1,200	\$450	小林	綜合球場
兒童	滿 兒童羽球團體班 10/19停課		15:00~17:00		\$1,350	\$500	77	綜合球場

單月課程

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 ▶ 11405

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
便不接受理報名