

球類課程

9月 10月 雙月期課 簡章

8/13
|
8/19

早鳥優惠

8折
六人團報

須同時報名
及現金繳費
一人代表繳
費，班代可
享7折優惠

85折
原班續報

不限付款方式

8/20
|
8/29

晚鳥優惠

9折
兩人團報

85折
四人團報

不限同門課程
不限付款方式
需同時完成報名繳費
單人報多門同享優惠

肌力課程 88折
一門即享

加碼優惠

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

- 期課課程皆不刷載具
- 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

- 使用優惠須親臨櫃台
- 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

使用優惠須親臨
1樓服務台報名
提供付現/刷卡/台灣pay
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(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

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童羽球精緻班 3人開班、4人滿班	六	19:00-21:00	7	\$3,850	\$600	水母
兒童羽球團體班 6人開班、8人滿班	六	15:00-17:00	7	\$3,150	\$500	小林
	日	13:00-15:00	7	\$3,150	\$500	Alan
		15:00-17:00		\$3,150	\$500	77
成人羽球團體班 6人開班、8人滿班	NEW 一	14:00-16:00	9	\$3,600	\$450	建靈
	二	17:00-19:00	9	\$3,600	\$450	楊爍
	三	17:00-19:00	9	\$3,600	\$450	奶茶
	六	13:00-15:00	7	\$2,800	\$450	小林
		15:00-17:00		\$2,800	\$450	昱程
	NEW 日	15:00-17:00	7	\$2,800	\$450	小林

10/18
停課

10/19
停課

10/18
停課

10/19
停課

球類課程未出席

- 1.課程未出席乙次補羽球場地使用卷乙張
- 2.當期課程結束後，統一計算並發放
- 3.使用卷期限為45天，使用仍需先預約場地
- 4.付費時主動出示，不分尖離峰皆可使用
- 5.每期每人最多領取1張，缺席達第2次及以上皆不予計算，視同放棄上課權益

兒童班：小一至小六

成人班：國中以上

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|屬客製化課程，因課程時間彈性，無任何缺課相關補課、補卷之辦法

1對1	10堂課	單堂體驗	1對1	10堂課	單堂體驗	1對1	10堂課	單堂體驗	1對1	10堂課	單堂體驗
1	12,000元	800元	2	14,000元	1,200元	3	15,000元	1500元	4	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。

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



Alan教練



奶茶教練



水母教練



楊爍教練



建靈教練



昱程教練



77教練

羽球課程

常態班停課日 | 教師節連假 9/27 - 9/29 | 中秋節連假 10/04-10/06 | 國慶日連假 10/10-10/12

游泳課程

團體班適用
封面折扣

前三堂可
單堂體驗 \$400

重訓課程

常態班

原班
續報 9 折

幼兒

一、四 09:00-10:00
二、五 11:00-12:00
六、日 16:00-17:00
17:00-18:00
19:00-20:00

\$2,160
/6堂課

3人開班
5人滿班

兒童

一、四 08:00-09:00
二、五 10:00-11:00
六、日 15:00-16:00
18:00-19:00
20:00-21:00

\$3,500
/10堂課

4人開班
6人滿班

成人

一、四 10:00-11:00
二、五 11:00-12:00
六、日 14:00-15:00
18:00-19:00
20:00-21:00

\$3,000
/10堂課

5人開班
10人滿班

泳池清場時間為每日 12:00-12:30
(泳池12:00清場；泳池更衣室12:20清場)

家教班

1對1教練班 \$12,000/人
1對2教練班 \$7,000/人
1對3教練班 \$5,000/人

1對4教練班 \$4,000/人
1對5教練班 \$3,800/人
適合想專精動作技巧及針對個人程度安排課程之學員，配合專屬教練更能了解個人學習需求

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

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》
- 自03期起，不再訂製中心泳帽，現有庫存發完為止

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

團體班

週一

課程名稱	時間	堂數	期課價	老師
基礎重訓	09:00~09:55	7	\$2,450	卡蘿
樂齡銀髮重訓	10:00~10:55	9	\$3,150	Hao
樂齡銀髮重訓	11:00~11:55		\$3,150	Hao&Bao
女性基礎重訓	13:30~14:25		\$2,450	Zoe
基礎重訓-樂齡班	14:30~15:25	7	\$2,450	Zoe
基礎重訓	17:00~17:55		\$2,450	Zoe.卡蘿
基礎重訓	18:00~18:55		\$2,450	Zoe
綜合健身	19:00~19:55	9	\$3,150	孫駿
基礎重訓	20:00~20:55		\$3,150	Aaron

週二

基礎重訓-樂齡班	09:00~09:55		\$3,150	Ruby
女性基礎重訓	10:00~10:55		\$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	9	\$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

週三

基礎重訓	09:00~09:55		\$3,150	卡蘿
基礎重訓	10:00~10:55		\$3,150	Zoe
女性基礎重訓	11:00~11:55		\$3,150	Zoe
燃脂重訓	12:00~12:55		\$3,150	Hao&Bao
基礎重訓	13:30~14:25	9	\$3,150	Zoe
基礎重訓	14:30~15:25		\$3,150	Zoe
曲線雕塑重訓	17:00~17:55		\$3,150	Hao&Bao
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

週四

基礎重訓-樂齡班	10:00~10:55		\$3,150	Ruby
基礎重訓	11:00~11:55		\$3,150	Ruby
基礎重訓	13:00~13:55		\$3,150	Ray
基礎重訓	14:00~14:55		\$3,150	Aaron
基礎重訓	17:00~17:55	9	\$3,150	卡蘿
女性基礎重訓	18:00~18:55		\$3,150	卡蘿
基礎重訓	19:00~19:55		\$3,150	Ray
女性基礎重訓	20:00~20:55		\$3,150	卡蘿
基礎重訓	21:00~21:55		\$3,150	卡蘿

- 國定假日不停課，如無法出席則補課程體驗券乙張
 - 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60天
- 備註:建議50歲以上

週五

基礎重訓	09:00~09:55	7	\$2,450	卡蘿
樂齡銀髮重訓	10:00~10:55	9	\$3,150	Hao&Bao
全方位重訓	11:00~11:55		\$3,150	阿波
基礎重訓	15:00~15:55	7	\$2,450	Zoe.卡蘿
燃脂重訓	17:30~18:25	8	\$2,800	Ruby
基礎重訓	18:00~18:55	7	\$2,450	卡蘿
進階重訓-樂齡班	19:00~19:55	9	\$3,150	Ruby
曲線雕塑重訓	20:00~20:55		\$3,150	Hao&Bao

週六

基礎重訓	09:00~09:55		\$2,450	Zoe.卡蘿
基礎重訓-進階班	10:00~10:55	7	\$2,450	Zoe
基礎重訓-進階班	11:00~11:55		\$2,450	Zoe
燃脂重訓	13:00~13:55	8	\$2,800	Hao&Bao
基礎重訓	16:00~16:55		\$2,450	卡蘿
基礎重訓	18:00~18:55	7	\$2,450	卡蘿
多功能重訓	20:00~20:55	8	\$2,800	Hao&Bao

週日

基礎重訓	10:00~10:55		\$2,800	Hao
基礎重訓&按摩	11:00~11:55		\$2,800	將將
基礎重訓&按摩	13:00~13:55		\$2,800	將將
曲線雕塑重訓	14:00~14:55	8	\$2,800	Hao&Bao
全方位重訓	18:00~18:55		\$2,800	Hao&Bao
基礎重訓	19:00~19:55		\$2,800	Hao
基礎重訓	20:00~20:55		\$2,800	Hao

家教班

單堂課體驗價

1對1	\$12,000/人	\$800/人
1對2	\$7,000/人	\$600/人
1對3	\$5,000/人	\$500/人
1對4	\$4,000/人	\$400/人
1對5	\$3,800/人	\$380/人

每班共10堂課，需提前與教練預約課程時段

- 每堂課為一小時
- 體驗價每人限使用乙次
- 須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

舊生優惠

10堂9折

多堂優惠

30堂8.5折

海怪

奶茶

Yellow

水母

河童

鴨鴨

奶爸

Zoe

Ruby

Hao

Aaron

BaoBao

Teddy

YRu

卡蘿

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

全新課程登場!

百元體驗課

活動期間

08.19e → 08.26e

\$150/堂

每人限報兩堂

日期	課程名稱	時間	期課價格	折後價格	老師
8/20(三)	基礎空中瑜珈	08:00~08:55	\$2,700	\$2,376	蒂蒂
	燃脂雕塑肌力訓練	10:00~10:55	\$2,700	\$2,376	阿波
	流行有氧	17:00~17:55	\$1,620	\$1,426	竹竹
8/21(四)	肌力與體能訓練	11:00~11:55	\$2,700	\$2,376	Roxie
	燃脂飛輪	20:00~20:50	\$1,890	\$1,663	小星
	流行有氧	20:00~20:55	\$1,890	\$1,663	竹竹
8/22(五)	燃脂雕塑肌力訓練	10:00~10:55	\$2,700	\$2,376	阿波
	肌力與體能訓練	18:00~18:55	\$3,150	\$2,772	Roxie
8/23(六)	能量瑜珈	20:00~20:55	\$1,680	\$1,478	Savannah
8/25(一)	基礎空中瑜珈	10:00~10:55	\$2,700	\$2,376	蒂蒂
	成人羽球團體班	14:00-16:00	\$3,600	\$3,168	建霆
	經絡瑜珈	18:00~18:55	\$1,890	\$1,663	Savannah
	基礎核心肌力訓練	19:00~19:55	\$2,450	\$2,156	卡蘿
8/26(二)	肌力與體能訓練	09:00~09:55	\$2,700	\$2,376	Roxie

報名體驗課，上完當日報該課享整期 88 折

體驗課即日起開放報名至開課前兩天

- 即日起開始報名至開課前兩天，每堂課150元/人
一人限報2堂
- 體驗課三人開班，成班後不退費，開班不另通知，若未開班最晚於開課前一晚通知退費或轉班
- 開課成功且未滿班之班級，開放當天報名，欲報名者請來電詢問是否開班
- 上完體驗課當日報該整期課程享88折優惠
- 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
- 以上優惠無法合併其他優惠使用

請詳閱上述事項後再報名，報名後恕無法退費

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
形意、八極、八卦掌	三	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	明德
女性養生氣功	四	18:00~18:55	9	\$1,890	\$260	克里夫
Boxercise舒壓拳擊		21:00~21:55		\$3,150	\$400	Kiwi



期課課程

國定假日(教師節、中秋節、雙十國慶、光復節)正常上課
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	
芳香瑜珈提斯	一	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	靜馨	
 基礎瑜珈		11:00~11:55	8	\$1,440	\$210	Daisy	
 伸展瑜珈		13:00~13:55	9	\$1,620	\$210	Savannah	
進階瑜珈		13:30~14:25		\$1,620	\$210	靜馨	
 舒緩瑜珈		13:30~14:25	8	\$1,440	\$210	Daisy	
 基礎瑜珈		14:00~14:55	9	\$1,620	\$210	Savannah	
基礎瑜珈		17:30~18:55		\$2,835	\$365	Ivy	
 經絡瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	Savannah	
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Savannah	
多元瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Savannah	
皮拉提斯	二	09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	Hanhan	
瑜珈輪		10:00~10:55		\$2,700	\$350	Sunny	
哈達瑜珈		10:00~10:55	8	\$1,440	\$210	Daisy	
 舒緩瑜珈		12:00~12:55		\$1,440	\$210	Daisy	
舒緩瑜珈		14:30~15:55		\$2,160	\$320	Daisy	
瑜珈輪		17:00~17:55	9	\$2,700	\$350	Aya	
入門瑜珈		17:30~18:25		\$1,890	\$260	小穎	
芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨	
芳香瑜珈提斯	三	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	靜馨	
墊上核心		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Viki	
心瑜珈		13:00~14:25		\$2,430	\$320	Ivy	
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨	
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	
 經絡瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Savannah	
肌力瑜珈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Savannah	
芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05		\$1,890	\$260	靜馨	
皮拉提斯	四	09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	Hanhan	
 伸展瑜珈		13:00~13:55		\$1,620	\$210	Savannah	
芳香燃脂塑形瑜珈		13:30~14:25		\$1,620	\$210	靜馨	
 基礎瑜珈		14:00~14:55		\$1,620	\$210	Savannah	
芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	靜馨	
伸展瑜珈		18:00~18:55		\$1,890	\$260	Savannah	
健康舒活		19:00~19:55		\$1,890	\$260	金華	
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	靜馨	
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$1,890	\$260	Savannah	
健康舒活		20:00~20:55		\$1,890	\$260	金華	
流動瑜珈	五	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	Savannah	
芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		8	\$1,620	\$210	靜馨
哈達瑜珈		10:30~11:55			\$2,430	\$320	Janis
皮拉提斯		11:00~11:55			\$1,620	\$210	Hanhan
 樂齡瑜珈		14:00~15:25			\$2,430	\$320	Janis
哈達瑜珈		18:00~18:55			\$1,890	\$260	十二月
芳香燃脂塑形瑜珈	六	10:30~11:55	8	\$2,160	\$320	靜馨	
雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	金華	
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	靜馨	
雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$1,680	\$260	金華	
 能量瑜珈		20:00~20:55		\$1,680	\$260	Savannah	
芳香燃脂塑形瑜珈	日	09:00~09:55	8	\$1,440	\$210	靜馨	
芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$1,440	\$210	靜馨	
哈達瑜珈		10:30~11:55		\$2,160	\$320	Janis	
芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$1,680	\$260	靜馨	



期課課程

國定假日(教師節、中秋節、雙十國慶、光復節)正常上課

當天學員未到者，可補等值課程體驗券乙張

備註：

本期新開課程

建議50歲以上

單人價格，需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

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
基礎心肺肌力養成班	一	09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	Grace
基礎綜合肌力訓練		18:00~18:55	7	\$2,450	\$400	卡蘿
基礎核心肌力訓練		19:00~19:55		\$2,450	\$400	卡蘿
肌力與體能訓練	二	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Roxie
樂齡肌力訓練		09:00~09:55		\$2,700	\$350	Aaron
樂齡銀髮肌力		09:00~09:55		\$2,700	\$350	Hao
樂齡肌力訓練		10:00~10:55		\$2,700	\$350	Aaron
基礎綜合肌力訓練		17:30~18:25		\$3,150	\$400	卡蘿
UA Training 全方位體能訓練		19:30~20:25		\$3,150	\$400	Kiwi
Animal Flow 動物流		20:30~21:25		\$3,150	\$400	Kiwi
基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Grace
燃脂雕塑肌力訓練		10:00~10:55		\$2,700	\$350	阿波
UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi
UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
肌力與體能訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Roxie
肌力與筋膜放鬆		18:00~18:55		\$3,150	\$400	YRu
樂齡肌力訓練	五	09:00~09:55	9	\$2,700	\$350	Aaron
高效燃脂HIIT		10:00~10:55		\$2,700	\$350	Kiwi
燃脂雕塑肌力訓練		10:00~10:55		\$2,700	\$350	阿波
Animal Flow 動物流		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi
肌力與體能訓練		18:00~18:55		\$3,150	\$400	Roxie
基礎綜合肌力訓練	六	10:00~10:55	7	\$2,100	\$350	卡蘿
UA Training 全方位體能訓練		13:00~13:55	8	\$2,800	\$400	Kiwi
全方位親子體能訓練		18:00~18:55		\$2,800	\$400	Kiwi

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
入門飛輪	二	16:30~17:20	9	\$1,620	\$210	小穎
燃脂飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	小星
基礎訓練飛輪	三	10:00~10:50	9	\$1,620	\$210	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,890	\$260	Kiwi
基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,890	\$260	Kiwi
曲線雕塑飛輪	四	18:00~18:50	9	\$1,890	\$260	Kiwi
基礎飛輪		19:00~19:50		\$1,890	\$260	Rody
燃脂飛輪	五	20:00~20:50	9	\$1,890	\$260	小星
曲線雕塑飛輪		09:00~09:50		\$1,620	\$210	Kiwi
快樂燃脂飛輪	六	18:00~18:50	9	\$1,890	\$260	Kiwi
入門飛輪		10:00~10:50		\$1,440	\$210	Kiwi
大家一起騎飛輪	日	13:30~14:20	8	\$1,680	\$260	Kiwi

舞蹈

學習舞蹈可以增強身體柔軟性、協調性，並糾正姿態及消耗熱量，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
流行舞蹈	一	10:00~10:55	9	\$1,620	\$210	宥惠
韓風MV熱舞		11:00~12:25	8	\$2,160	\$320	Grace
古風小品		16:00~16:55	9	\$1,620	\$210	延欣
親子律動		17:00~17:55		\$1,620	\$210	延欣
Street Jazz	二	20:00~20:55	9	\$1,890	\$260	貝瑪
新古典舞-樂齡班		10:00~11:25		\$2,430	\$320	宥惠
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$2,430	\$320	宜君
舞感養成		19:00~19:55		\$1,890	\$260	貝瑪
美體芭蕾	三	09:00~09:55	9	\$1,620	\$210	米豆
當代現代舞		10:00~10:55		\$1,620	\$210	Amber
基礎現代舞		11:00~11:55		\$1,620	\$210	Amber
K-POP Dance		17:00~17:55		\$1,620	\$210	淳翊
單人國標拉丁舞	四	18:00~18:55	9	\$1,890	\$260	Anny
K-POP Dance		20:00~20:55		\$1,890	\$260	Grace
韓風MV熱舞		09:00~10:25		\$2,430	\$320	Grace
中東肚皮舞-入門基礎班		13:30~14:55		\$2,430	\$320	宜君
韓國女團MV舞蹈	五	19:00~19:55	9	\$1,890	\$260	淳翊
韓國男團MV舞蹈		20:00~20:55		\$1,890	\$260	淳翊
樂齡流行舞		09:00~09:55		\$1,620	\$210	米豆
中國風爵士舞		09:00~09:55		\$1,620	\$210	延欣
新古典舞	六	09:00~10:25	9	\$2,430	\$320	宥惠
古風小品		10:00~10:55		\$1,620	\$210	延欣
K-POP Dance		10:00~10:55		\$1,440	\$210	淳翊
Street Jazz		11:00~11:55	8	\$1,440	\$210	貝瑪

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業餘的才藝興趣。

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	18:00~18:55	9	\$1,890	\$260	Sharen

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。

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
幼兒律動	五	17:00~17:55	9	\$2,250	\$300	延欣

兒童

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7-12歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童空中瑜珈	三	16:00~16:55	9	\$2,700	\$350	Mika
兒童遊戲式律動		17:00~17:55		\$1,620	\$210	延欣
兒童遊戲式律動	五	16:00~16:55	9	\$1,620	\$210	延欣
兒童MV舞蹈	六	09:00~09:55	8	\$1,440	\$210	米豆
兒童街舞(Jazz)		11:00~11:55		\$1,440	\$210	Jolin

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 x 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 x 未使用堂數】 x 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。

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	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	二	18:30~19:25	9	\$3,150	\$400	Kiwi
TRX完美體態	三	21:00~21:55	9	\$3,150	\$400	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00~10:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
樂齡肌力養成TRX		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態		19:00~19:55		\$3,150	\$400	Kiwi
TRX完美體態	五	20:00~20:55	9	\$3,150	\$400	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00~17:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	Kiwi
懸吊與肌力	日	09:00~09:55	8	\$2,400	\$350	將將
TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$2,800	\$400	Kiwi



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▶05期百元體驗課

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)

親臨本中心1樓

服務台報名繳費

付現/刷卡/台灣pay