



官方網站



Facebook



Instagram



體驗課課表



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

12月單月課程

報名日期 11/22-11/28

優惠一 體驗後立即報名該課享85折優惠(限體驗課學員、限當日)

優惠二 兩人9折、四人85折

*各項優惠不得合併使用

空瑜系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
空中瑜珈	六	18:00-18:55	4	\$1,400	\$400	甜甜	多功能教室B

瑜珈系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
舞極流	三	10:00-10:55	5	\$600	\$150	凡凡	多功能教室B
Barre	四	11:00-11:55	5	\$600	\$150	LuluC.	韻律教室B
墊上核心	日	19:00-19:55	4	\$600	\$180	Isabella	韻律教室B

技擊系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
陳氏太極拳	五	11:00-11:55	4	\$480	\$150	陳忠山	韻律教室A
Thump Boxing		19:00-19:55		\$720	\$200	小馬	韻律教室A
拳擊體適能	六	18:00-18:55	4	\$720	\$200	小馬	韻律教室A

飛輪系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
享瘦飛輪	二	20:00-20:50	5	\$900	\$200	Monkey	飛輪教室
燃脂耐力飛輪	四	12:20-13:10	5	\$600	\$150	LuluC.	飛輪教室

羽球系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
成人羽球團體班	六	20:00-22:00	4	\$1,600	\$450	俊逸	綜合球場

幼兒系列

*適合3-6歲

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
幼兒籃球團體班	一	18:00-19:00	4	\$1,200	\$350	大江	綜合球場
幼兒律動	六	12:00-12:55	4	\$1,200	\$350	凡凡	韻律教室A

非墊上課程

(飛輪、有氧、舞蹈、TRX、肌力、技擊等)

請帶一雙乾淨鞋替換



官方網站



Facebook



Instagram



體驗課課表



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

12月單月課程

報名日期 11/22-11/28

優惠一 體驗後立即報名該課享85折優惠(限體驗課學員、限當日)

優惠二 兩人9折、四人85折

*各項優惠不得合併使用

肌力系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
基礎壺鈴	一	18:00-18:55	4	\$1,200	\$350	Ari	體能教室
綜合健身CROSS FIT		19:00-19:55		\$1,000	\$300	孫駿	體能教室
混合肌力	四	14:00-14:55	5	\$1,000	\$250	Ray	體能教室
肌力訓練		15:00-15:55		\$1,000	\$250	Ray	體能教室
基礎重量訓練		18:00-18:55		\$1,250	\$300	Ray	體能教室
全方位體能訓練課程	五	10:00-10:55	4	\$800	\$250	Kiwi	多功能教室B
綜合健身CROSS FIT		20:00-20:55		\$1,000	\$300	孫駿	體能教室

舞蹈系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
韓風MV熱舞	一	11:00-11:55	4	\$480	\$150	Grace	韻律教室B
熱舞派對	三	09:00-09:55	5	\$600	\$150	小穎	多功能教室A
國際標準拉丁舞		18:00-18:55		\$750	\$180	Mike	多功能教室A
*新古典舞-進階班	四	13:00-14:30	4	\$480	\$150	凡凡	韻律教室A
Breaking	六	10:00-10:55	4	\$480	\$150	Blackie	多功能教室A

*「新古典舞-進階班」12/3停課一次

有氧系列

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
ZUMBA	一	18:00-18:55	4	\$600	\$180	Poca	多功能教室A
節奏有氧	四	18:00-18:55	5	\$750	\$180	Betty	韻律教室B
Strong Nation	日	18:00-18:55	4	\$600	\$180	Isabella	韻律教室B

兒童系列

*適合7-12歲

課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師	使用教室
兒童羽球團體班	一	17:00-18:30	5	\$1,750	\$400	廷安	綜合球場
兒童桌球團體班		19:00-20:30		\$1,250	\$300	小黑	桌球教室
兒童飛盤團體班	三	17:00-18:30	5	\$1,500	\$350	廷安	綜合球場
兒童街舞	六	09:00-09:55	4	\$480	\$150	Blackie	多功能教室A
兒童籃球團體班		13:00-14:00		\$1,400	\$400	小郭	綜合球場
兒童羽球團體班		14:00-15:30		\$1,400	\$400	育震	綜合球場
兒童羽球團體班		18:00-19:30		\$1,400	\$400	俊逸	綜合球場
兒童網球	日	14:50-15:45	4	\$600	\$180	Jason	多功能教室A
兒童羽球團體班		13:00-14:30		\$1,400	\$400	世豪	綜合球場
兒童羽球團體班		14:30-16:00		\$1,400	\$400	育震	綜合球場

11, 12月開課表

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
瑜珈	一	08:00-08:55	香氛晨練瑜珈	靜馨	9	\$1,080	\$150	韻律教室A	
舞蹈		09:00-10:30	歡樂宵萊塢	凡凡		\$1,620	\$200	多功能教室B	
有氧		09:00-09:55	拳擊有氧	Yama		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷		\$1,080	\$150	韻律教室B	
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Grace		\$1,080	\$150	韻律教室A	
TRX		10:00-10:55	TRX+HITT高強度肌力訓練	Kiwi		\$2,250	\$300	多功能教室A	
有氧		11:00-11:55	拳擊有氧	Yama		\$1,080	\$150	韻律教室A	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴		\$2,700	\$350	多功能教室B	
瑜珈		13:30-14:25	全方位能量瑜珈	靜馨		\$1,080	\$150	韻律教室A	
TRX		14:30-15:25	TRX懸吊訓練	Kevin		\$2,250	\$300	多功能教室B	
有氧		18:00-18:55	ZUMBA	Eric		\$1,350	\$180	韻律教室A	
TRX		18:00-18:55	TRX懸吊訓練	Iris		\$2,700	\$350	多功能教室B	
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	韻律教室B	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活-進階	金華		\$1,350	\$180	韻律教室B	
有氧		19:00-19:55	鼓棒有氧	Poca		\$1,350	\$180	韻律教室A	滿
TRX		19:00-19:55	TRX懸吊訓練	Mac		\$2,700	\$350	多功能教室B	
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	Eric		\$1,350	\$180	韻律教室A	
有氧		20:00-20:55	Barre芭蕾雕塑	Tilly		\$1,350	\$180	韻律教室B	

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
有氧	二	09:00-09:55	ZUMBA	Grace	9	\$1,080	\$150	韻律教室A	
舞蹈		09:00-10:30	爵士舞	凡凡		\$1,620	\$200	韻律教室B	
瑜珈		11:00-11:55	舒緩瑜珈	筱晴		\$1,080	\$150	韻律教室B	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	Ivy		\$2,700	\$350	多功能教室B	
空瑜		13:00-13:55	空中瑜珈	Ivy		\$2,700	\$350	多功能教室B	
舞蹈		13:30-15:00	中東肚皮舞-進階班	宜君		\$1,620	\$200	韻律教室B	
有氧		14:50-15:45	iPARTY愛派對有氧	尤雲		\$1,080	\$150	韻律教室A	
飛輪		15:00-15:50	入門飛輪	Ling		\$1,080	\$150	飛輪教室	
瑜珈		15:50-16:45	瑜珈提斯	尤雲		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		17:30-18:25	入門瑜珈	小穎		\$1,350	\$180	韻律教室B	
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦歲		\$1,350	\$180	韻律教室A	
飛輪		18:00-18:50	完美體態飛輪	Ling		\$1,620	\$200	飛輪教室	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Ivy		\$3,150	\$400	多功能教室B	滿
飛輪		19:00-19:50	完美體態飛輪	Ling		\$1,620	\$200	飛輪教室	
有氧		19:00-19:55	ZUMBA	尤雲		\$1,350	\$180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	多功能教室A	
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	多功能教室A	
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	Ivy		\$3,150	\$400	多功能教室B	
有氧	20:00-20:55	iPARTY愛派對有氧	尤雲	\$1,350	\$180	韻律教室A			
瑜珈	20:00-20:55	中階瑜珈	Cindy	\$1,350	\$180	韻律教室B			
有氧	21:00-21:55	拳擊有氧	Yama	\$1,350	\$180	韻律教室A			

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
瑜珈	三	08:00-08:55	晨光瑜珈	明種	9	\$1,080	\$150	韻律教室B	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明種		\$1,080	\$150	韻律教室B	
瑜珈		09:00-09:55	瑜珈提斯	凡凡		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷		\$1,080	\$150	韻律教室B	
瑜珈		10:00-10:55	皮拉提斯	小穎		\$1,080	\$150	韻律教室A	
飛輪		10:00-10:50	基礎訓練飛輪	Kiwi		\$1,080	\$150	飛輪教室	
TRX		11:10-12:05	TRX懸吊訓練	Kevin		\$2,250	\$300	多功能教室B	
舞蹈		14:15-15:40	中東肚皮舞-進階班	宜君		\$1,620	\$200	韻律教室A	
瑜珈		17:30-18:25	瑜珈健康GO	Fanny		\$1,350	\$180	韻律教室B	
肌力		18:00-18:55	燃脂重訓	Zoe		\$2,250	\$300	體能教室	
飛輪		18:00-18:50	體態雕塑飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
才藝		18:40-19:35	柔力球成人樂樂班	Sharen		\$1,620	\$200	韻律教室B	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	筱晴		\$3,150	\$400	多功能教室B	滿
瑜珈		19:00-19:55	心流瑜珈	巧純		\$1,350	\$180	韻律教室A	
飛輪		19:00-19:50	進階飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
飛輪		20:00-20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵		\$3,600	\$450	綜合球場	滿
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	筱晴		\$3,150	\$400	多功能教室B	
有氧	21:00-21:55	Strong Nation	Eric	\$1,350	\$180	韻律教室A			

11/21前插班報名享 2人9折，4人85折

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
舞蹈	四	09:00-10:30	韓國MV熱舞	Grace	9	\$1,620	\$200	韻律教室B	
有氧		09:00-09:55	ZUMBA	Nelly		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		\$1,080	\$150	多功能教室B	
瑜珈		10:00-10:55	瑜珈輪	Ivy		\$1,350	\$180	多功能教室B	滿
有氧		10:00-10:55	Strong Nation	Eric		\$1,080	\$150	韻律教室A	
TRX		10:00-10:55	TRX懸吊訓練	Kiwi		\$2,250	\$300	多功能教室A	
有氧		11:00-11:55	ZUMBA	Grace		\$1,080	\$150	韻律教室A	
空瑜		11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy		\$2,700	\$350	多功能教室B	
有氧		14:50-15:45	ZUMBA	尤雲		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		15:00-15:55	修復瑜珈	小廷		\$1,080	\$150	韻律教室B	
空瑜		17:30-18:25	空中瑜珈	Ivy		\$3,150	\$400	多功能教室B	
飛輪		18:00-18:50	完美曲線飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦崙		\$1,350	\$180	韻律教室A	
瑜珈		18:30-19:25	基礎瑜珈	Ivy		\$1,350	\$180	多功能教室B	滿
肌力		19:00-19:55	混合肌力	Kevin		\$2,250	\$300	體能教室	滿
飛輪		19:00-19:50	風火輪	Monkey		\$1,620	\$200	飛輪教室	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	韻律教室B	
TRX		19:00-19:55	完美體態TRX	Kiwi		\$2,700	\$350	多功能教室A	滿
TRX		20:00-20:55	完美體態TRX	Kiwi		\$2,700	\$350	多功能教室B	滿
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	韻律教室B	

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
瑜珈	五	09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗	8	\$960	\$150	韻律教室B	
飛輪		09:00-09:50	曲線雕塑飛輪	Kiwi		\$960	\$150	飛輪教室	
舞蹈		09:00-10:30	新古典舞	凡凡		\$1,440	\$200	韻律教室A	
有氧		10:00-10:55	iPARTY愛派對有氧	尤雲		\$960	\$150	韻律教室B	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴		\$2,400	\$350	多功能教室B	
空瑜		13:30-14:25	空中瑜珈	Ivy		\$2,400	\$350	多功能教室B	
空瑜		18:00-18:55	空中瑜珈	Tilly		\$2,800	\$400	多功能教室B	
飛輪		18:00-18:50	100%完美享瘦飛輪	Kiwi		\$1,440	\$200	飛輪教室	
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Tilly		\$1,750	\$400	多功能教室B	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵		\$3,200	\$450	綜合球場	
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	尤雲		\$1,200	\$180	韻律教室B	
有氧		20:00-20:55	Strong Nation	Eric		\$1,200	\$180	韻律教室A	
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	婷婷		\$2,800	\$400	多功能教室B	
空瑜		21:00-21:55	空中瑜珈	婷婷		\$2,800	\$400	多功能教室B	
有氧		21:00-21:55	Strong Nation	Eric		\$1,200	\$180	韻律教室A	

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
TRX	六	09:00-09:55	TRX+HITT曲線雕塑	Kiwi	8	\$2,000	\$300	多功能教室B	
瑜珈		09:00-09:55	修復瑜珈	小廷		\$960	\$150	韻律教室B	
兒童		09:00-09:55	兒童爵士舞	凡凡		\$960	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		\$960	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷		\$960	\$150	韻律教室B	滿
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Yolanda		\$960	\$150	多功能教室B	
羽球		10:00-11:30	兒童羽球團體班	世豪		\$2,800	\$400	綜合球場	
飛輪		10:00-10:50	入門飛輪	Kiwi		\$960	\$150	飛輪教室	
幼兒		10:30-11:25	迷你網球	克里斯多福		\$2,000	\$300	多功能教室A	
TRX		12:30-13:25	TRX+HITT曲線雕塑	Kiwi		\$2,000	\$300	多功能教室B	滿
有氧		15:50-16:45	iPARTY愛派對有氧	尤雲		\$1,200	\$180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
瑜珈		20:00-20:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
瑜珈		20:00-20:55	美容燃脂塑形瑜珈	靜馨		\$1,200	\$180	韻律教室A	

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
有氧	日	09:00-09:55	舞動有氧&核心	將將	9	\$1,080	\$150	韻律教室A	
空瑜		09:00-09:55	空中瑜珈	婷婷		\$2,700	\$350	多功能教室B	滿
有氧		10:00-10:55	燃脂有氧&肌力	將將		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	基礎瑜珈	Janis		\$960	\$150	韻律教室B	
空瑜		10:00-10:55	空中瑜珈	Ivy		\$2,700	\$350	多功能教室B	滿
籃球		16:00-17:30	兒童籃球團體班	King		\$3,150	\$400	綜合球場	
有氧		20:00-20:55	拳擊有氧	Yama		\$1,350	\$180	韻律教室A	
舞蹈		20:00-20:55	URBAN DANCE	Warren		\$1,350	\$180	韻律教室B	