

12月 單月課程開課表

112年12.01-12.31

- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第一堂課前可插班



第一堂課前皆可插班

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	單堂價格	老師	教室
TRX	滿 TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00-10:55	4	\$1,000	\$300	Kiwi	多B
有氧	滿 ZUMBA		10:00-10:55		\$600	\$180	Grace	韻A
TRX	TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$1,000	\$300	Kiwi	多B
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00-12:25		\$900	\$275	Grace	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$600	\$180	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$1,400	\$400	Sunny	多C
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55		\$720	\$210	Savannah	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈	二	09:00-09:55	4	\$1,200	\$350	Sunny	多C
有氧	ZUMBA		09:00-09:55		\$600	\$180	Grace	韻A
舞蹈	新古典舞-樂齡班		10:00-11:25		\$900	\$275	宥惠	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$900	\$275	宜君	韻B
飛輪	入門飛輪		15:00-15:50		\$600	\$180	小穎	飛輪
瑜珈	入門瑜珈		17:30-18:25		\$720	\$210	小穎	韻B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		18:00-18:55		\$720	\$210	靜馨	韻A
TRX	TRX懸吊訓練		18:30-19:25		\$1,200	\$350	Kiwi	多B
飛輪	完美體態飛輪		19:00-19:50		\$720	\$210	Ling	飛輪
有氧	ZUMBA		19:00-19:55		\$720	\$210	尤雪	韻A
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$720	\$210	金華	多A
肌力	UA Training 全方位體能訓練		19:30-20:25		\$1,200	\$350	Kiwi	多B
有氧	iPARTY愛派對		20:00-20:55		\$720	\$210	尤雪	韻A
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55		\$720	\$210	金華	多A
飛輪	基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	4	\$600	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$600	\$180	靜馨	韻B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$1,000	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		\$600	\$180	Viki	韻A
空瑜	空中瑜珈		17:00-17:55		\$1,200	\$350	Aya	多C
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
空瑜	New 基礎空中瑜珈		18:00-18:55		\$1,400	\$400	潘婷	多C
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00-18:55		\$720	\$210	Anny	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		\$720	\$210	靜馨	韻B
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30-19:25		\$720	\$210	Sharen	韻A
飛輪	進階飛輪		19:00-19:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
兒童	兒童MV舞蹈		19:00-19:55		\$720	\$210	Jolin	多A

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



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

12月 單月課程開課表

112年12.01-12.31

- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第一堂課前可插班



第一堂課前皆可插班

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	單堂價格	老師	教室
有氧	Strong Nation	三	19:00-19:55	4	\$720	\$210	Eric	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$720	\$210	靜馨	韻B
技擊	取形化意-內家形意拳		19:30-20:25		\$720	\$210	明德	韻A
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		20:00-20:55		\$720	\$210	Eric	多A
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$720	\$210	Jolin	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10-21:05		\$720	\$210	靜馨	韻B
有氧	Strong Nation		21:00-21:55		\$720	\$210	Eric	多B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		四		09:00-09:55	4	\$1,000	\$300
瑜珈	晨光瑜珈	09:00-09:55		\$600	\$180		明德	韻B
舞蹈	韓風MV熱舞	09:00-10:25		\$900	\$275		Grace	韻A
TRX	滿 TRX懸吊訓練	10:00-10:55		\$1,000	\$300		Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈	10:00-10:55		\$1,200	\$350		魚兒	多C
有氧	ZUMBA	11:00-11:55		\$600	\$180		Grace	韻A
飛輪	曲線雕塑飛輪	18:00-18:50		\$720	\$210		Kiwi	飛輪
技擊	New 互動拳擊	18:00-18:55		\$1,200	\$350		Sabo	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	18:00-18:55		\$720	\$210		靜馨	韻B
飛輪	基礎飛輪	19:00-19:50		\$720	\$210		Rody	飛輪
TRX	滿 TRX完美體態	19:00-19:55		\$1,200	\$350		Kiwi	多B
舞蹈	Street Jazz	19:00-19:55		\$720	\$210		蛋黃	韻A
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55		\$720	\$210		金華	多A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55		\$720	\$210		靜馨	韻B
TRX	滿 TRX完美體態	20:00-20:55		\$1,200	\$350		Kiwi	多B
舞蹈	舞感養成	20:00-20:55		\$720	\$210		蛋黃	韻A
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	\$720	\$210	金華	多A		
瑜珈	流動瑜珈	20:00-20:55	\$720	\$210	Savannah	韻B		
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	5	\$750	\$180	Kiwi	飛輪
舞蹈	New 新古典舞		09:00-10:25		\$1,125	\$275	宥惠	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$750	\$180	靜馨	韻B
瑜珈	New 輕流動瑜珈		12:00-12:55		\$750	\$180	Mia	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30-14:25		\$1,500	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈		14:00-15:25		\$1,125	\$275	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00-18:50		\$900	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	New 脈輪瑜珈		18:00-18:55		\$900	\$210	Lynn	韻B

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



宜蘭國民運動中心
 Yi Lan Civil Sports Center

12月 單月課程開課表

112年12.01-12.31

- 未開班學員可使用相同折扣轉至已開課班級
- 第一堂課前可插班



第一堂課前皆可插班

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	單堂價格	老師	教室		
有氧	Strong Nation	五	19:00-19:55	5	\$900	\$210	Eric	多B		
有氧	iPARTY愛派對		19:00-19:55		\$900	\$210	尤雪	韻A		
瑜珈	瑜珈體療		19:00-19:55		\$900	\$210	誠意心	多A		
有氧	Strong Nation		20:00-20:55		\$900	\$210	Eric	多B		
瑜珈	基礎瑜珈		20:00-20:55		\$900	\$210	Savannah	多A		
TRX	滿 TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00-09:55	5	\$1,250	\$300	Kiwi	多B		
飛輪	滿 入門飛輪		10:00-10:50		\$750	\$180	Kiwi	飛輪		
兒童	兒童街舞(Jazz)		10:00-10:55		\$750	\$180	Jolin	多A		
舞蹈	韓風KPOP		10:00-10:55		\$750	\$180	偉翎	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30-11:55		\$1,125	\$275	靜馨	韻B		
有氧	New ZUMBA		10:00-10:55		\$750	\$180	Yolanda	韻A		
舞蹈	Street Jazz		11:00-11:55		\$750	\$180	蛋黃	多B		
有氧	ZUMBA		15:50-16:45		\$900	\$210	尤雪	韻A		
TRX	親子TRX		18:00-18:55		\$1,500	\$350	Kiwi	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$900	\$210	靜馨	韻A		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		\$900	\$210	金華	韻B		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		\$900	\$210	金華	韻B		
TRX	懸吊與肌力		日		09:00-09:55	5	\$1,250	\$300	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈				09:00-09:55		\$750	\$180	靜馨	韻B
飛輪	基礎飛輪	10:00-10:50		\$750	\$180		Rody	飛輪		
有氧	燃脂有氧&肌力	10:00-10:55		\$750	\$180		將將	韻A		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	10:00-10:55		\$750	\$180		靜馨	韻B		
瑜珈	哈達瑜珈	10:30-11:55		\$1,125	\$275		Janis	多B		
TRX	TRX曲線雕塑	14:30-15:25		\$1,500	\$350		Kiwi	多B		
飛輪	基礎飛輪	16:30-17:20		\$900	\$210		小穎	飛輪		

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



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center