

2月
課程

金豬報喜



單月報名

1/21-1/31

優惠 2人9折

3人88折 4人85折



宜蘭國民運動中心 | 查詢



TRX系列課程 Total body Resistance exercise

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
TRX燃脂肌力	一	11:10-12:10	3	\$ 750	\$ 300	YOKO
基礎TRX		17:30-18:30	3	\$ 900	\$ 350	達仁
基礎TRX	二	15:50-16:50	3	\$ 750	\$ 300	JCU
基礎TRX	三	11:10-12:10	3	\$ 750	\$ 300	達仁
TRX肌力與體能		17:30-18:30	3	\$ 900	\$ 350	Josh
TRX肌力與體能		18:40-19:40	3	\$ 900	\$ 350	Josh
TRX肌力與體能	五	18:40-19:40	3	\$ 900	\$ 350	Josh

有氧系列課程 Aerobic/Dance

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
Zumba	二	08:50-09:50	3	\$ 360	\$ 150	大芯
iPARTY派對有氧		10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	尤雪
拳擊有氧入門		17:30-18:30	3	\$ 450	\$ 180	JCU
iPARTY愛派對		17:30-18:30	3	\$ 450	\$ 180	郭家宇
iENERGY愛塑身		19:50-20:50	3	\$ 450	\$ 180	yuChen
基礎有氧	五	18:40-19:40	3	\$ 450	\$ 180	小宇
燃脂有氧		19:50-20:50	3	\$ 450	\$ 180	小宇
iWALK愛健走有氧	日	10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	將將
iPARTY愛派對有氧		11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	將將



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

舞蹈系列課程 Dance

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
初學社交舞班	—	13:30-14:30	3	\$ 360	\$ 150	柳叮
拉丁舞班	—	18:40-19:40	3	\$ 450	\$ 180	柳叮
中東肚皮舞	三	14:40-15:40	3	\$ 360	\$ 150	宜君

技擊系列課程 Hammer

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
傳統老架熊氏太極拳	—	08:50-09:50	3	\$ 360	\$ 150	林朝來
基礎拳擊	—	18:40-19:40	3	\$ 1,050	\$ 400	達仁
太極拳氣功導引	—	08:50-09:50	3	\$ 360	\$ 150	林朝來
初階拳擊	—	11:10-12:10	3	\$ 900	\$ 350	達仁
燃脂拳擊	三	10:00-11:00	3	\$ 900	\$ 350	達仁

空中瑜珈系列課程 Aerial Yoga

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
空中瑜珈	—	11:10-12:10	3	\$ 900	\$ 350	Isabella
空中瑜珈	二	19:50-20:50	3	\$ 1,050	\$ 400	Ivy
空中瑜珈	五	11:10-12:10	3	\$ 900	\$ 350	Isabella
空中瑜珈		17:30-18:30	3	\$ 1,050	\$ 400	Ivy
空中瑜珈	日	11:10-12:10	4	\$ 1,400	\$ 400	Ivy

兒童/幼兒系列課程 Children

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	備註
幼兒體能	二	18:40-19:40	3	\$ 1,050	\$ 400	Nemo	3-6歲
雙語幼兒瑜珈	三	14:40-15:40	3	\$ 900	\$ 350	EVA	3-6歲
柔力球小屁孩班		18:40-19:50	3	\$ 750	\$ 300	Shan	國小-國中
幼兒體能	五	09:00-09:50	3	\$ 900	\$ 350	承運	3-6歲
兒童律動	日	14:00-14:50	4	\$ 1,000	\$ 300	斑馬	3-6歲

肌力系列課程 Strength Exercises

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
全方位雕塑	日	18:40-19:40	4	\$ 720	\$ 200	謝大哲



* 孕婦瑜珈 (懷孕滿3個月以上)

* 育兒媽媽瑜珈

(可帶1-4歲幼兒一起上課, 課程以大人為主)

瑜珈系列課程 <small>Yoga</small>						
課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
* 育兒媽媽瑜珈	一	10:00-11:00	3	\$ 600	\$ 250	Janis
輔助瑜珈		10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	Linda
修復瑜珈		10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	小廷
維密塑形瑜珈		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	靜馨
脈輪瑜珈		13:30-14:30	3	\$ 360	\$ 150	巧純
女神養成		18:40-19:40	3	\$ 450	\$ 180	筱晴
椅子循環體操	二	08:50-09:50	3	\$ 360	\$ 150	吉鵝
瑜珈提斯		10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	吉鵝
皮拉提斯		10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	毓暉
脈輪瑜珈		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	巧純
正位瑜珈		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	吉鵝
基礎瑜珈		17:30-18:30	3	\$ 450	\$ 180	Cindy
入門瑜珈		17:30-18:30	3	\$ 450	\$ 180	小穎
健康舒活		18:40-19:40	3	\$ 450	\$ 180	金華
核心強化皮拉提斯	三	08:50-09:50	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
脊椎螺旋		10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
墊上核心		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	小珮
心靈美體瑜珈		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	靜馨
筋膜放鬆舒壓課		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
瑜珈療癒與呼吸冥想		12:00-13:20	3	\$ 360	\$ 150	EVA
阿斯坦加瑜珈		13:30-14:30	3	\$ 360	\$ 150	EVA
生活瑜珈		14:40-15:40	3	\$ 360	\$ 150	Linda
療癒心瑜珈		17:30-18:30	3	\$ 450	\$ 180	羅拉
呼吸與陰瑜珈		19:50-20:50	3	\$ 450	\$ 180	小圓
脊椎螺旋	五	08:50-09:50	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
核心強化皮拉提斯		10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
生活瑜珈		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	Linda
筋膜放鬆舒壓課		11:10-12:10	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
瑜珈伸展		14:40-15:40	3	\$ 360	\$ 150	Kate
輔助瑜珈		14:50-15:50	3	\$ 360	\$ 150	Linda
瑜珈球		15:50-16:50	3	\$ 360	\$ 150	Kate
健康舒活		18:40-19:40	3	\$ 450	\$ 180	金華
脈輪瑜珈		18:40-19:40	3	\$ 450	\$ 180	巧純
修復瑜珈		19:50-20:50	3	\$ 450	\$ 180	小廷
基礎瑜珈	日	10:00-11:00	4	\$ 600	\$ 180	Janis
* 孕婦瑜珈		11:10-12:10	4	\$ 600	\$ 180	Janis
瑜珈球		18:40-19:40	4	\$ 600	\$ 180	Kate



飛輪系列課程 Spinning

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
肌耐力飛輪	一	18:00-18:50	3	\$ 540	\$ 200	台富
心肺飛輪		20:00-20:50	3	\$ 540	\$ 200	台富
肌耐力飛輪	二	14:00-14:50	3	\$ 360	\$ 150	台富
肌耐力飛輪		16:00-16:50	3	\$ 360	\$ 150	台富
完美體態飛輪		19:00-19:50	3	\$ 540	\$ 200	Ling
享瘦飛輪		20:00-20:50	3	\$ 540	\$ 200	Monkey
基礎訓練飛輪	三	10:00-11:00	3	\$ 360	\$ 150	Kiwi
肌耐力飛輪		18:00-18:50	3	\$ 540	\$ 200	台富
進階飛輪		19:00-19:50	3	\$ 540	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50	3	\$ 540	\$ 200	Kiwi
肌耐力飛輪	五	15:00-15:50	3	\$ 360	\$ 150	台富
進階飛輪		20:00-20:50	3	\$ 540	\$ 200	Monkey
基礎訓練飛輪	日	16:00-16:50	4	\$ 720	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		18:00-18:50	4	\$ 720	\$ 200	Kiwi
入門飛輪		20:00-20:50	4	\$ 720	\$ 200	Monkey

才藝系列課程 Art classes

課名	星期	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師
* 成人烏克麗麗	一	18:00-19:30	3	\$ 900	\$ 350	達觀
* 陶笛魔法屋	三	10:00-12:10	3	\$ 1,080	\$ 400	玉米
* 兒童黏土		13:00-14:30	3	\$ 810	\$ 320	Lisa
正念與身心照護		14:40-16:50	3	\$ 1,080	\$ 400	正念課程團隊
飲食覺知與健康		17:30-19:40	3	\$ 1,200	\$ 450	正念課程團隊
柔力球成人樂樂班		18:40-19:40	3	\$ 600	\$ 250	Sharen
* 休閒風景油畫	五	19:00-21:00	3	\$ 1,200	\$ 450	Lisa
* 兒童創意繪畫		13:30-14:30	3	\$ 540	\$ 200	Lisa
* 休閒粉彩畫		15:00-16:30	3	\$ 810	\$ 320	Lisa
* 兒童烏克麗麗	日	08:50-10:20	4	\$ 1,200	\$ 350	達觀
* 成人烏克麗麗		10:30-12:00	4	\$ 1,200	\$ 350	達觀

* 材料費、印譜費另計



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center