



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center



四月時程

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	5	5	4	3	3	4	4
停課日期				4/4	4/5		

4月單月課程



優惠一

任選第二件半價
(價低之課程半價)

限本人使用



優惠二

2人9折、3人88折
4人85折



LINE



官方網站



Facebook粉絲專頁

注 1. 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿。
 意 2. 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。
 事 3. 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
 項 (1) 退費金額計算方式：
 退費金額 = 【當期該課程總費用 - (當期該課程單堂原價 X 已使用堂數)】 - 違約金
 違約金 = 【當期該課程總費用 - (當期該課程單堂原價 X 已使用堂數)】 X 20%
 (2) 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。颱風、地震、豪雨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標準規定辦理，本館不另行通知，補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
 (3) 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公佈為主，為保障您的權益，請密切注意通知，本場館保有課程報名之最終解釋，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更換及更換教練等權利。
 (4) 如課程未開成，將會於課程開課前三天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。

- Line ID: @zri0584k
- 電話：(03)925-4566
- 地址：26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號



宜蘭國民運動中心

Yi Lan Civil Sports Center



優惠一

任選第二件半價



優惠二

2人9折、3人88折、4人85折

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
TRX	懸吊TRX	一	14:40-15:40	5	\$300	\$1250	JCU
	基礎TRX	一	15:50-16:50	5	\$300	\$1250	JCU
	懸吊TRX	三	10:00-11:00	4	\$300	\$1000	JCU
	懸吊TRX		11:10-12:10	4	\$300	\$1000	阿Q
	懸吊TRX	五	17:30-18:30	3	\$350	\$900	阿Q
	懸吊TRX	六	08:50-09:50	4	\$350	\$1200	JCU
	懸吊TRX	六	10:00-11:00	4	\$350	\$1200	JCU
	懸吊TRX	日	13:30-14:30	4	\$350	\$1200	JCU

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
肌力	肌力與滾筒放鬆	五	21:00-22:00	3	\$200	\$540	小宇
	全方位雕塑	六	20:00-21:00	4	\$200	\$720	謝大哲
	全方位雕塑	日	18:40-19:40	4	\$200	\$720	謝大哲

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
有氧	肚皮舞有氧	一	17:30-18:30	5	\$180	\$750	小穎
	ZUMBA	二	08:50-09:50	5	\$150	\$600	大芯
	iPARTY派對有氧		10:00-11:00	5	\$150	\$600	尤雪
	拳擊有氧入門		17:30-18:30	5	\$180	\$750	JCU
	拳擊有氧入門	三	12:20-13:20	4	\$150	\$480	JCU
	ZUMBA	四	08:50-09:50	3	\$150	\$360	大芯
	ZUMBA		14:40-15:40	3	\$150	\$360	尤雪
	iPARTY派對有氧		19:50-20:50	3	\$180	\$450	尤雪
	ZUMBA	五	14:40-15:40	3	\$150	\$360	YuChen
	派對雙響砲		18:40-19:40	3	\$180	\$450	Candy
	熱舞有氧		21:00-22:00	3	\$180	\$450	Candy
	拳擊有氧入門	六	11:10-12:10	4	\$180	\$600	JCU
	iPARTY派對有氧		14:40-15:40	4	\$180	\$600	尤雪
	iPARTY愛派對有氧	日	08:50-09:50	4	\$180	\$600	將將
	iWALK愛健走有氧		10:00-11:00	4	\$180	\$600	將將
iPARTY派對有氧	11:10-12:10		4	\$180	\$600	將將	

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
舞蹈	MV熱舞	一	18:40-19:40	5	\$180	\$750	小穎
	初學社交舞班	一	13:30-14:30	5	\$150	\$600	柳叮
	拉丁舞班	一	18:40-19:40	5	\$180	\$750	柳叮
	中東肚皮舞	三	14:40-15:40	4	\$150	\$480	宜君
	大溪地有氧草裙舞	四	10:00-11:00	3	\$150	\$360	珮瑄
	魔登舞班(華爾滋)		13:30-14:30	3	\$150	\$360	柳叮

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
技擊	Thump Boxing	五	18:40-19:40	3	\$300	\$750	小宇

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師	年齡
幼兒	親子動一動	一	10:00-10:50	5	\$350	\$1500	小穎	2-6歲
	幼兒體能	二	18:40-19:40	5	\$400	\$1750	Nemo	3-6歲
	雙語幼兒瑜伽	三	14:40-15:40	4	\$350	\$1200	EVA	3-6歲
	柔力球小屁孩班		18:40-19:40	4	\$300	\$1000	Shan	國小-國中
	幼兒體能	四	09:00-09:50	3	\$350	\$900	楊承運	3-6歲
	幼兒體能		14:00-14:50	3	\$350	\$900	楊承運	3-6歲
	幼兒體能	五	09:00-09:50	3	\$350	\$900	楊承運	3-6歲
	親子MV舞蹈	六	11:10-12:00	4	\$300	\$1000	小穎	2-6歲

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
瑜珈	筋絡瑜珈	一	08:50-09:50	5	\$150	\$600	美華
	* 育兒媽媽瑜珈		10:00-11:00	5	\$250	\$1000	Janis
	修復瑜珈		10:00-11:00	5	\$150	\$600	小廷
	輔助瑜珈		11:10-12:10	5	\$150	\$600	文雯
	維密塑形瑜珈		11:10-12:10	5	\$150	\$600	靜馨
	全方位能量瑜珈		13:30-14:30	5	\$150	\$600	靜馨
	脈輪能量瑜珈		13:30-14:30	5	\$150	\$600	巧純
	活力瑜珈		14:40-15:40	5	\$150	\$600	靜馨
	輪棒瑜珈		17:30-18:30	5	\$180	\$750	明穗
	輪棒瑜珈		19:50-20:50	5	\$180	\$750	明穗
	椅子循環體操	二	08:50-09:50	5	\$150	\$600	吉鵝
	皮拉提斯		10:00-11:00	5	\$150	\$600	毓暉
	瑜伽提斯		10:00-11:00	5	\$150	\$600	吉鵝
	舒緩瑜珈		11:10-12:10	5	\$150	\$600	吉鵝
	入門瑜珈		17:30-18:30	5	\$180	\$750	小穎
	基礎瑜珈		17:30-18:30	5	\$180	\$750	Cindy
	筋絡瑜珈		18:40-19:40	5	\$180	\$750	美華
	健康舒活		18:40-19:40	5	\$180	\$750	金華
	覺知瑜珈		19:50-20:50	5	\$180	\$750	小蘭

* 育兒媽媽瑜珈，可帶一位1-4歲孩子，課程以大人為主

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師	
瑜珈	核心強化皮拉提斯	三	08:50-09:50	4	\$150	\$480	宸瑤	
	筋絡瑜伽		08:50-09:50	4	\$150	\$480	美華	
	脊椎螺旋運動		10:00-11:00	4	\$150	\$480	宸瑤	
	修復瑜伽		10:00-11:00	4	\$150	\$480	小廷	
	* 筋膜按摩放鬆課		11:10-12:10	4	\$150	\$480	宸瑤	
	心靈美體瑜伽		11:10-12:10	4	\$150	\$480	靜馨	
	墊上核心		11:10-12:10	4	\$150	\$480	小珮	
	瑜伽療癒與呼吸冥想		12:00-13:20	4	\$200	\$720	EVA	
	阿斯坦加瑜伽		13:30-14:30	4	\$150	\$480	EVA	
	生活瑜伽		14:40-15:40	4	\$150	\$480	文雯	
	曲線雕塑皮拉提斯		17:30-18:30	4	\$180	\$600	宸瑤	
	脊椎螺旋運動		18:40-19:40	4	\$180	\$600	宸瑤	
	呼吸與陰瑜伽		18:40-19:40	4	\$180	\$600	小圓	
	修復瑜伽		19:50-20:50	4	\$180	\$600	小廷	
	修復瑜伽		21:00-22:00	4	\$180	\$600	小廷	
	晚安放鬆瑜伽		21:00-22:00	4	\$180	\$600	筱晴	
	體適能瑜伽		四	10:00-11:00	3	\$150	\$360	吉鵝
	流動瑜伽			11:10-12:10	3	\$150	\$360	吉鵝
	脈輪能量瑜伽	11:10-12:10		3	\$150	\$360	巧純	
	曲線雕塑皮拉提斯	14:40-15:40		3	\$150	\$360	宸瑤	
	* 筋膜放鬆舒壓	17:30-18:30		3	\$180	\$450	宸瑤	
	整體美型脊柱瑜伽	17:30-18:30		3	\$180	\$450	靜馨	
	輪棒瑜伽	17:30-18:30		3	\$180	\$450	明德	
	康健舒活瑜伽	18:40-19:40		3	\$180	\$450	靜馨	
	健康舒活	18:40-19:40		3	\$180	\$450	金華	
	脊椎螺旋	五		08:50-09:50	3	\$150	\$360	宸瑤
	核心強化皮拉提斯		10:00-11:00	3	\$150	\$360	宸瑤	
	生活瑜伽		11:10-12:10	3	\$150	\$360	文雯	
	* 筋膜按摩放鬆課		11:10-12:10	3	\$150	\$360	宸瑤	
	脈輪能量瑜伽		13:30-14:30	3	\$150	\$360	巧純	
	瑜伽伸展		14:40-15:40	3	\$150	\$360	Kate	
	輔助瑜伽		14:40-15:40	3	\$150	\$360	文雯	
瑜伽球	15:50-16:50		3	\$150	\$360	Kate		
脈輪能量瑜伽	18:40-19:40		3	\$180	\$450	巧純		
健康舒活	18:40-19:40		3	\$180	\$450	金華		
修復瑜伽	19:50-20:50		3	\$180	\$450	小廷		
修復瑜伽	21:00-22:00		3	\$180	\$450	小廷		
雕塑瑜伽	六	17:30-18:30	4	\$180	\$600	靜馨		
紓壓心靈瑜伽		18:40-19:40	4	\$180	\$600	靜馨		
基礎瑜伽	日	10:00-11:00	4	\$180	\$600	Janis		
孕婦瑜伽		11:10-12:10	4	\$180	\$600	Janis		
瑜伽球		18:40-19:40	4	\$180	\$600	Kate		

* 筋膜放鬆舒壓課，\$2,000材料費另計

* 孕婦懷孕滿三個月為宜

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
飛輪	心肺飛輪	一	11:00-11:50	5	\$150	\$600	台富
	肌耐力飛輪		18:00-18:50	5	\$200	\$900	台富
	心肺飛輪		20:00-20:50	5	\$200	\$900	台富
	肌耐力飛輪	二	14:00-14:50	5	\$150	\$600	台富
	肌耐力飛輪		16:00-16:50	5	\$150	\$600	台富
	享瘦飛輪		20:00-20:50	5	\$200	\$900	Monkey
	基礎飛輪		21:00-21:50	5	\$200	\$900	Monkey
	低衝擊燃脂飛輪	三	09:00-09:50	4	\$150	\$480	JCU
	基礎訓練飛輪		10:00-10:50	4	\$150	\$480	Kiwi
	邁向完美飛輪		11:00-11:50	4	\$150	\$480	Kiwi
	肌耐力飛輪		18:00-18:50	4	\$200	\$720	台富
	進階飛輪		19:00-19:50	4	\$200	\$720	Kiwi
	快樂燃脂飛輪		20:00-20:50	4	\$200	\$720	Kiwi
	入門飛輪	四	19:00-19:50	3	\$200	\$540	Monkey
	肌耐力飛輪		20:00-20:50	3	\$200	\$540	台富
	曲線雕塑飛輪	五	10:00-10:50	3	\$150	\$360	Kiwi
	心肺飛輪		11:00-11:50	3	\$150	\$360	台富
	肌耐力飛輪		15:00-15:50	3	\$150	\$360	台富
	100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50	3	\$200	\$540	Kiwi
	雕塑飛輪		20:00-20:50	3	\$200	\$540	Candy
	初階飛輪		21:00-21:50	3	\$200	\$540	Monkey
	入門飛輪	六	10:00-10:50	4	\$200	\$720	阿Q
	基礎訓練飛輪		11:00-11:50	4	\$200	\$720	Kiwi
	低衝擊燃脂飛輪		13:00-13:50	4	\$200	\$720	JCU
	肌耐力飛輪		14:00-14:50	4	\$200	\$720	台富
	快樂燃脂飛輪		15:00-15:50	4	\$200	\$720	Kiwi
	入門飛輪		19:00-19:50	4	\$200	\$720	謝大哲
	週末享瘦飛輪	日	15:00-15:50	4	\$200	\$720	Kiwi
基礎訓練飛輪	16:00-16:50		4	\$200	\$720	Kiwi	
快樂燃脂飛輪	18:00-18:50		4	\$200	\$720	Kiwi	
入門飛輪	20:00-20:50		4	\$200	\$720	Monkey	
EZ飛輪	21:00-21:50		4	\$200	\$720	Monkey	

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師	材料費	年齡
才藝	陶笛魔法屋	三	10:00-12:10	4	\$400	\$1440	玉米	\$ 100	
	兒童黏土		13:00-14:30	4	\$320	\$1080	Lisa	\$ 800	7-12歲
	正念與身心照護		14:40-16:50	4	\$400	\$1440	正念課程團隊		
	飲食覺知與健康		17:30-19:40	4	\$450	\$1600	正念課程團隊		
	柔力球成人樂樂班		18:40-19:40	4	\$250	\$800	Sharen		
	休閒風景油畫		19:00-21:00	4	\$450	\$1600	Lisa	\$ 1200	
	幼兒黏土	四	09:30-10:30	3	\$200	\$540	Lisa	\$ 300	3-6歲
	兒童創意繪畫	五	13:30-14:30	3	\$450	\$1600	Lisa	\$ 300	7-12歲
	休閒粉彩畫		15:00-16:30	3	\$350	\$1200	Lisa	\$ 450	
	兒童創意繪畫課	六	09:30-11:30	4	\$450	\$1600	Lisa	\$ 400	7-12歲
兒童黏土	13:30-15:00		4	\$350	\$1200	Lisa	\$ 800	7-12歲	

*才藝課程材料費另計

系列	課名	星期	時間	堂數	單堂費用	期課費用	老師
空瑜	空中瑜珈	一	11:30-12:30	5	\$350	\$1500	筱晴
	空中瑜珈		14:40-15:40	5	\$350	\$1500	Ivy
	空中瑜珈		18:40-19:40	5	\$400	\$1750	筱晴
	空中療癒瑜珈		19:50-20:50	5	\$400	\$1750	筱晴
	空中瑜珈	二	11:10-12:10	5	\$350	\$1500	Ivy
	空中瑜珈		13:00-14:30	5	\$500	\$2250	Ivy
	空中療癒瑜珈		14:40-15:40	5	\$350	\$1500	Ivy
	空中瑜珈	四	11:10-12:10	3	\$350	\$ 900	Ivy
	空中療癒瑜珈		14:40-15:40	3	\$350	\$ 900	Ivy
	空中瑜珈	五	12:20-13:20	3	\$350	\$ 900	筱晴
	空中瑜珈		13:30-14:30	3	\$350	\$ 900	Ivy
	空中瑜珈	六	11:10-12:10	4	\$400	\$1400	筱晴
空中瑜珈	日	11:10-12:10	4	\$400	\$1400	Ivy	