

**宜蘭國民運動中心**  
Yi Lan Civil Sports Center

108-3期  
**05 > 06月**  
雙月期課簡章  
自108年05月01日至108年06月30日止

**五、六月時程**

星期	一	二	三	四	五	六	日
課室次數	8	8	8	9	8	9	9
停課日期			5/1勞動節		6/7端午節		

**課程優惠活動**

- 4/13-4/19  
原班續報85折  
不分新舊生，6人團報即享8折優惠
- 4/20-4/26  
於體驗課後報名該課即享9折優惠
- 4/20-4/30  
半價優惠  
（同一人購買兩門課方可享價低者半價優惠）  
優惠二：兩人9折、三人88折、四人85折

**會員方案**

- 游泳池月會員 \$1,500元/35天
- 健身房月會員 \$1,200元/35天
- 泳健卡月會員 \$2,100元/35天
- \*65歲以上  
樂齡游泳池月卡 \$500元/35天  
（每日12點前可使用游泳池）  
樂齡健身房月卡 \$500元/35天  
（每日18點前可使用健身房）

**TRX 系列課程**

藉由懸吊的訓練方式，改變身體重心，來達到訓練的效果，除了雕塑身材、刺激肌肉增加身體基礎代謝率，更可以燃燒脂肪、鍛鍊線條。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
TRX燃脂肌力	一	10:00-10:55	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
TRX燃脂肌力	一	11:00-11:55	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
TRX核心訓練	二	14:50-15:45	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
TRX核心訓練	二	15:50-16:45	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
懸吊TRX	三	10:00-10:55	8	\$ 2,000	\$ 300	JCU
懸吊TRX	三	11:10-12:05	8	\$ 2,000	\$ 300	阿Q
TRX肌力與體能	三	19:00-19:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh
TRX懸吊	四	18:00-18:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX懸吊	四	19:00-19:55	9	\$ 2,700	\$ 350	台富
TRX肌力與體能	四	20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
懸吊TRX	四	20:00-20:55	9	\$ 2,700	\$ 350	阿Q
懸吊TRX	五	17:30-18:25	8	\$ 2,400	\$ 350	阿Q
TRX肌力與體能	五	20:00-20:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Josh
懸吊TRX	六	09:00-09:55	9	\$ 2,700	\$ 350	JCU
懸吊TRX	六	10:00-10:55	9	\$ 2,700	\$ 350	JCU
TRX肌力與體能	六	14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Josh
TRX懸吊	日	08:30-09:25	9	\$ 2,700	\$ 350	雅涵
懸吊入門	日	13:50-14:45	9	\$ 2,700	\$ 350	JCU
TRX核心訓練	日	15:50-16:45	9	\$ 2,700	\$ 350	雯雯

**有氧 系列課程**

隨著音樂起舞，消耗體內脂肪的同時也提升免疫力、強健心血管功能，除了能夠協助塑造完美體態，也可以調劑身心、舒緩壓力。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
肚皮舞有氧	一	18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小穎
Zumba	一	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	大芯
iPARTY派對有氧	二	14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	尤雪
拳擊有氧入門	二	18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	JCU
拳擊有氧入門	三	12:20-13:15	8	\$ 960	\$ 150	JCU
Zumba	三	09:00-09:55	9	\$ 1,080	\$ 150	大芯
Zumba	四	14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雪
iPARTY派對有氧	四	20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	尤雪
Zumba	四	14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	YuChen
派對雙響炮	四	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Candy
燃脂有氧	五	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小宇
熱舞有氧	五	21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Candy
iPARTY派對有氧	六	14:50-15:45	9	\$ 1,350	\$ 180	尤雪
iPARTY愛派對有氧	六	09:00-09:55	9	\$ 1,350	\$ 180	將將
iWALK愛健走有氧	六	10:00-10:55	9	\$ 1,350	\$ 180	將將
iPARTY派對有氧	日	11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	將將

**舞蹈 系列課程**

雕塑身型，用舞姿釋放情感，將情緒與音樂結合，更是一種意境表達。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
MV熱舞	一	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小穎
拉丁舞班	一	19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	柳町
摩登舞班(華爾滋)	一	20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	柳町
中東肚皮舞	三	14:15-15:40	8	\$ 1,440	\$ 200	宜君
大溪地有氧草裙舞	四	10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	瑋瑋

**肌力 系列課程**

具有健美健身作用，改善神經系統，增強心臟功能，適合所有年齡層一同參與。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
肌力與滾筒放鬆	五	21:00-21:55	8	\$ 1,440	\$ 200	小宇
全方位體操	六	19:00-19:55	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲
全方位體操	日	19:00-19:55	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲

**技擊 系列課程**

心靜不亂，動作輕靈細膩，具有健美健身作用。改善神經系統，增強心臟功能，適合所有年齡層一同參與。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
傳統老架熊氏太極拳	一	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	林朝來
傳統老架熊氏太極拳	一	15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	黃俊雄
太極拳氣功導引	二	09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	林朝來
傳統老架熊氏太極拳	二	15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	黃俊雄
Thump Boxing	五	18:00-18:55	8	\$ 2,000	\$ 300	小宇

**體操 系列課程**

體操不但以自然性，韻律性動作為基礎，更經過藝術加工的动作，使身體各關節得到充分的活動，各肌肉與神經均能發展。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
巴西自然體操	二	09:00-09:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Terry
巴西自然體操	二	10:00-10:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Terry
巴西自然體操	二	11:00-11:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Terry

**幼兒 系列課程**

學齡前幼兒可增加自信、平衡感及音樂律動，增加凝聚力及提升專注力。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
親子動一動	一	10:00-10:50	8	\$ 2,000	\$ 300	小穎
幼兒體能	二	18:40-19:35	8	\$ 2,400	\$ 350	Nemo
雙語幼兒瑜珈	三	14:50-15:45	8	\$ 2,000	\$ 300	EVA
幼兒體能	四	09:00-09:50	9	\$ 2,250	\$ 300	楊承運
幼兒體能	四	14:00-14:50	9	\$ 2,250	\$ 300	楊承運
幼兒體能	五	09:00-09:50	8	\$ 2,000	\$ 300	楊承運
親子動一動	六	11:00-11:50	9	\$ 2,700	\$ 350	小穎

\* 各項優惠不得合併使用  
\* 任一門課沒開成，開成課即以85折計價

\* 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

**空中瑜珈 系列課程**

強調專注並控制自身的肢體動作，以改善體態的不平衡，減輕正確呼吸，幫助身心獲得深層放鬆與釋放壓力，可與訓練者提升身體的協調感與核心力量。

\*注意事項：  
1. 須穿著貼身運動長褲及有補貼上衣  
2. 高低血壓、孕婦、青光眼（眼壓過高）、心臟病、近期動過脊椎手術者不適合此課程，或需請醫生評估

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
空中瑜珈	一	11:30-12:25	8	\$ 2,400	\$ 350	筱晴
空中瑜珈	一	13:30-14:25	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	一	14:50-15:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
基礎空中瑜珈	一	19:00-19:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	一	20:00-20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中療癒瑜珈	一	21:00-21:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	二	11:00-11:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	二	13:00-14:30	8	\$ 3,600	\$ 500	Ivy
空中瑜珈	二	14:50-15:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	二	20:00-20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy
基礎空中瑜珈	三	20:00-20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	三	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	四	13:00-14:30	9	\$ 4,050	\$ 500	Ivy
空中瑜珈	四	14:50-15:45	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	四	15:50-16:45	9	\$ 2,400	\$ 350	筱晴
空中瑜珈	四	13:50-14:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	五	14:50-15:45	8	\$ 2,400	\$ 350	Ivy
空中瑜珈	五	18:00-18:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy
兒童空中瑜珈	六	10:00-10:55	9	\$ 3,150	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	六	11:00-11:55	9	\$ 3,150	\$ 400	筱晴
空中瑜珈	六	11:00-11:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy
*空中瑜珈	日	20:00-20:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Kate

**飛輪 系列課程**

有氣與肌力運動的結合，增強心肺功能、核心肌群，改善腹部、背部及臀部線條肌肉。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
心肺飛輪	一	11:00-11:50	8	\$ 960	\$ 150	台富
肌耐力飛輪	一	18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富
心肺飛輪	一	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富
體態雕塑飛輪	二	14:00-14:50	8	\$ 960	\$ 150	台富
肌耐力飛輪	二	16:00-16:50	8	\$ 960	\$ 150	台富
完美體態飛輪	二	19:00-19:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Ling
享瘦飛輪	二	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
基礎飛輪	二	21:00-21:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
低衝擊燃脂飛輪	三	09:00-09:50	8	\$ 960	\$ 150	JCU
基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi
邁向完美飛輪	三	11:00-11:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi
體態雕塑飛輪	三	18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	台富
進階飛輪	三	19:00-19:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	三	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
入門飛輪	四	19:00-19:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
體態雕塑飛輪	四	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富
曲線雕塑飛輪	四	10:00-10:50	8	\$ 960	\$ 150	Kiwi
100%完美享瘦飛輪	四	18:00-18:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Kiwi
雕塑飛輪	五	20:00-20:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Candy
初階飛輪	五	21:00-21:50	8	\$ 1,440	\$ 200	Monkey
入門飛輪	六	10:00-10:50	9	\$ 1,620	\$ 200	阿Q
基礎訓練飛輪	六	11:00-11:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
體態雕塑飛輪	六	14:00-14:50	9	\$ 1,620	\$ 200	台富
快樂燃脂飛輪	六	15:00-15:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
入門飛輪	六	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	謝大哲
邁向享瘦飛輪	日	15:00-15:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
基礎訓練飛輪	日	16:00-16:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	日	18:00-18:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Kiwi
低衝擊燃脂飛輪	日	19:00-19:55	9	\$ 1,620	\$ 200	雯雯
入門飛輪	日	20:00-20:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey
EZ飛輪	日	21:00-21:50	9	\$ 1,620	\$ 200	Monkey

**才藝 系列課程**

透過各種活潑的才藝教學開啟另一道豐富的生活，聘請專業老師設計的才藝課程培養第二專長與興趣。

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	備註
成人烏克麗麗	二	18:00-19:30	8	\$ 2,160	\$ 320	達觀	\$50材料費另計
陶笛魔法屋	二	10:00-12:10	8	\$ 2,880	\$ 400	玉米	\$100材料費另計
兒童黏土	三	13:00-14:30	8	\$ 1,800	\$ 275	Lisa	7-12歲 \$1600材料費另計
正念與身心照護	三	14:40-16:50	8	\$ 2,400	\$ 350		正念課程 團體
飲食覺知與健康	三	17:30-19:40	8	\$ 2,880	\$ 400		正念課程 團體
柔力球成人樂樂班	三	18:40-19:55	8	\$ 1,440	\$ 200	Sharen	
休閒風景油畫	四	19:00-21:00	8	\$ 2,880	\$ 400	Lisa	\$2400材料費另計
幼兒黏土	四	09:30-10:25	9	\$ 1,620	\$ 200	Lisa	3-6歲，\$900材料費另計
兒童烏克麗麗	五	08:50-10:20	8	\$ 1,800	\$ 275	達觀	7-12歲，\$50材料費另計
成人烏克麗麗	五	10:30-12:00	8	\$ 1,800	\$ 275	達觀	\$50材料費另計
兒童創意繪畫	五	13:30-14:25	8	\$ 1,440	\$ 200	Lisa	7-12歲，\$800材料費另計
休閒粉彩畫	五	15:00-16:30	8	\$ 1,800	\$ 275	Lisa	\$1200材料費另計
兒童烏克麗麗	五	18:00-19:30	8	\$ 2,160	\$ 320	達觀	\$50材料費另計
兒童創意繪畫課	六	09:30-11:30	9	\$ 3,240			

# 球類課程

## 系列課程

班別	星期	上課時間	堂數	期課價格	單堂價格	教練	備註
兒童足球團體班	一	13:30-15:00	8	\$ 2,400	\$ 350	甄子	
兒童足球團體班	二	18:30-20:00	8	\$ 3,000	\$ 425	甄子	
兒童足球團體班	三	15:30-17:00	8	\$ 2,400	\$ 350	甄子	
兒童足球團體班	四	18:30-20:00	9	\$ 3,375	\$ 425	甄子	
兒童足球進階班	六	08:00-09:30	9	\$ 3,375	\$ 425	甄子	國小4年級以上或有足球基礎者

## 系列課程

班別	星期	上課時間	堂數	期課價格	單堂價格	教練	備註
幼兒足球團體班	一、三	18:30-19:30	8	\$ 2,400	\$ 350	甄子	
幼兒籃球團體班	五	19:00-20:00	7	\$ 2,100	\$ 350	Nemo	5月10日開始上課
幼兒籃球團體班	六	18:00-19:00	9	\$ 2,700	\$ 350	JJ	該堂3-12歲皆可報名成人不限年齡
親子籃球班	六	08:00-10:00	9	\$ 3,600	\$ 450	Henry	
幼兒籃球團體班	日	18:00-19:00	9	\$ 2,700	\$ 350	JJ	
幼兒迷你網球	日	10:00-11:00	9	\$ 2,700	\$ 350	克麗斯多	

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
*育兒媽媽瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 1,600	\$ 250	Janis
修復瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	小廷
輔助瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	文雯
維密塑形瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
全方位能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	巧純
活力瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
*輪棒瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	明德
*輪棒瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	明德
椅子循環體操		09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉
皮拉提斯		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	鐘璋
瑜珈提示		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉
舒緩瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉
全方位能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
瑜珈提示		16:00-16:55	8	\$ 960	\$ 150	尤雲
健康舒適		17:30-18:25	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
入門瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小穎
基礎瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Cindy
健康舒適		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
覺知瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小蘭
核心強化皮拉提斯		09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脊椎螺旋運動		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
修復瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	小廷
*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
心靈美體瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
墊上核心		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	小珮
瑜珈療癒與呼吸冥想		12:00-13:20	8	\$ 1,440	\$ 200	EVA
阿斯坦加瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	EVA
生活瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	文雯
活力瑜珈		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
舒壓心靈瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	靜馨
曲線雕塑皮拉提斯		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤
脊椎螺旋運動		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤
修復瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
修復瑜珈		21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
晚安放鬆瑜珈		21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	筱晴

## 系列課程

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
全方位能量瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純
瑜珈提示		13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
曲線雕塑皮拉提斯		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑤
瑜珈提示		16:00-16:55	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雲
*筋膜放鬆舒壓		17:30-18:25	9	\$ 1,350	\$ 180	宸瑤
整體美型脊柱瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
輪棒瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	明德
基礎瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Cindy
健康舒適		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
健康舒適		20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
脊椎螺旋		09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
生活瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	文雯
*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	巧純
瑜珈伸展		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
輔助瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	文雯
瑜珈球		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
健康舒適		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
脈輪能量瑜珈		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	巧純
健康舒適		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
修復瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
覺知瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小蘭
修復瑜珈		21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
雕塑瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
舒壓心靈瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
基礎瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
孕婦瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
瑜珈球		18:40-19:35	9	\$ 1,350	\$ 180	Kate

## 系列課程

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
*育兒媽媽瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 1,600	\$ 250	Janis
修復瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	小廷
輔助瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	文雯
維密塑形瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
全方位能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	巧純
活力瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
*輪棒瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	明德
*輪棒瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	明德
椅子循環體操		09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉
皮拉提斯		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	鐘璋
瑜珈提示		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉
舒緩瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	吉鴉
全方位能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
整體美型脊柱瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
瑜珈提示		16:00-16:55	8	\$ 960	\$ 150	尤雲
健康舒適		17:30-18:25	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
入門瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小穎
基礎瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	Cindy
健康舒適		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
覺知瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小蘭
核心強化皮拉提斯		09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脊椎螺旋運動		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
修復瑜珈		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	小廷
*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
心靈美體瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
墊上核心		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	小珮
瑜珈療癒與呼吸冥想		12:00-13:20	8	\$ 1,440	\$ 200	EVA
阿斯坦加瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	EVA
生活瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	文雯
活力瑜珈		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	靜馨
舒壓心靈瑜珈		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	靜馨
曲線雕塑皮拉提斯		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤
脊椎螺旋運動		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	宸瑤
修復瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
修復瑜珈		21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
晚安放鬆瑜珈		21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	筱晴

## 系列課程

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
全方位能量瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,080	\$ 150	巧純
瑜珈提示		13:50-14:45	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
曲線雕塑皮拉提斯		14:50-15:45	9	\$ 1,080	\$ 150	宸瑤
瑜珈提示		16:00-16:55	9	\$ 1,080	\$ 150	尤雲
*筋膜放鬆舒壓		17:30-18:25	9	\$ 1,350	\$ 180	宸瑤
整體美型脊柱瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
輪棒瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	明德
基礎瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Cindy
健康舒適		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
健康舒適		20:00-20:55	9	\$ 1,350	\$ 180	金華
脊椎螺旋		09:00-09:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
生活瑜珈		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	文雯
*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	8	\$ 960	\$ 150	宸瑤
脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	8	\$ 960	\$ 150	巧純
瑜珈伸展		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
輔助瑜珈		14:50-15:45	8	\$ 960	\$ 150	文雯
瑜珈球		15:50-16:45	8	\$ 960	\$ 150	Kate
健康舒適		18:00-18:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
脈輪能量瑜珈		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	巧純
健康舒適		19:00-19:55	8	\$ 1,200	\$ 180	金華
修復瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
覺知瑜珈		20:00-20:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小蘭
修復瑜珈		21:00-21:55	8	\$ 1,200	\$ 180	小廷
雕塑瑜珈		18:00-18:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
舒壓心靈瑜珈		19:00-19:55	9	\$ 1,350	\$ 180	靜馨
基礎瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
孕婦瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,350	\$ 180	Janis
瑜珈球		18:40-19:35	9	\$ 1,350	\$ 180	Kate

## 系列課程

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
全方位能量瑜珈		10:00-10:55	9	\$ 1,080	\$ 150	靜馨
脈輪能量瑜珈		11:00-11:55	9	\$ 1,		