



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

Mother's Day



六月時程

星期	一	二	三	四	五	六	日
課堂次數	4	4	4	4	3	5	5
停課日期					6/7端午節		

6月單月課程

報名時間

▶ 5/25-5/31

課程優惠

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 = 【當期該課程總繳費用-(當期該課程單堂原價X已使用堂數)】 - 違約金

違約金 = 【當期該課程總繳費用-(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，如學與私人請假，無法另行補課、退費。逢颱風、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、教室更動及更換教練等權利。

(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

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
TRX	TRX燃脂肌力	一	10:00-10:55	4	\$ 1,000	\$ 300	JCU
	TRX燃脂肌力		11:00-11:55	4	\$ 1,000	\$ 300	JCU
	懸吊TRX	二	10:30-11:25	4	\$ 1,000	\$ 300	阿Q
	TRX核心訓練		14:50-15:45	4	\$ 1,000	\$ 300	JCU
	懸吊TRX	三	10:00-10:55	4	\$ 1,000	\$ 300	JCU
	懸吊TRX		11:10-12:05	4	\$ 1,000	\$ 300	阿Q
	TRX肌力與體能		19:00-19:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Josh
	TRX懸吊		20:00-20:55	4	\$ 1,200	\$ 350	台富
	TRX懸吊	四	19:00-19:55	4	\$ 1,200	\$ 350	台富
	基礎TRX		20:00-20:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Josh
	TRX肌力與體能	五	20:00-20:55	3	\$ 900	\$ 350	Josh
	懸吊TRX	六	10:00-10:55	5	\$ 1,500	\$ 350	台富
	TRX肌力與體能		14:50-15:45	5	\$ 1,500	\$ 350	Josh
有氧	肚皮舞有氧	一	17:00-17:55	4	\$ 600	\$ 180	小穎
	Zumba	二	09:00-09:55	4	\$ 480	\$ 150	大芯
	iPARTY 派對有氧		14:50-15:45	4	\$ 480	\$ 150	尤雪
	拳擊有氧入門		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	JCU
	燃脂有氧	三	21:00-21:55	4	\$ 600	\$ 180	Teddy
	派對有氧	四	09:00-09:55	4	\$ 480	\$ 150	大芯
	Zumba		14:50-15:45	4	\$ 480	\$ 150	尤雪
	iPARTY 派對有氧		20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	尤雪
	Zumba	五	14:50-15:45	3	\$ 360	\$ 150	YuChen
	瑜珈球		15:50-16:45	3	\$ 360	\$ 150	Kate
	派對雙響炮		19:00-19:55	3	\$ 450	\$ 180	Candy
	燃脂有氧		20:00-20:55	3	\$ 450	\$ 180	小宇
	熱舞有氧		21:00-21:55	3	\$ 450	\$ 180	Candy
	拳擊有氧入門	六	11:00-11:55	5	\$ 750	\$ 180	JCU
	iPARTY 派對有氧		14:50-15:45	5	\$ 750	\$ 180	尤雪
	派對有氧		18:00-18:55	5	\$ 750	\$ 180	大芯
	iPARTY 派對有氧	日	09:00-09:55	5	\$ 750	\$ 180	將將
	iWALK愛健走有氧		10:00-10:55	5	\$ 750	\$ 180	將將
	基礎燃脂有氧		11:00-11:55	5	\$ 750	\$ 180	將將
	瑜珈球		18:40-19:35	5	\$ 750	\$ 180	Kate
拳擊有氧入門	21:00-21:55		5	\$ 750	\$ 180	JCU	
技擊	Thump Boxing	五	18:00-18:55	3	\$ 750	\$ 300	小宇



系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
飛輪	週末享瘦飛輪	日	15:00-15:50	5	\$ 900	\$ 200	Kiwi
	基礎訓練飛輪		16:00-16:50	5	\$ 900	\$ 200	Kiwi
	快樂燃脂飛輪		18:00-18:50	5	\$ 900	\$ 200	Kiwi
	低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50	5	\$ 900	\$ 200	Monkey
	入門飛輪		20:00-20:50	5	\$ 900	\$ 200	Monkey
	EZ飛輪		21:00-21:50	5	\$ 900	\$ 200	Monkey
幼兒	幼兒體能	二	18:40-19:35	4	\$ 1,200	\$ 350	Nemo
	幼兒體能	四	14:00-14:50	4	\$ 1,000	\$ 300	楊承運
	親子動一動	六	11:00-11:50	5	\$ 1,500	\$ 350	小穎
體操	巴西自然體操	二	11:00-11:55	4	\$ 600	\$ 180	Terry
水中瑜珈	水中瑜珈	一	10:00-10:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
	水中瑜珈	二	17:50-18:45	4	\$ 1,400	\$ 400	Ivy
	水中瑜珈	三	10:00-10:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈	五	10:00-10:55	3	\$ 900	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	3	\$ 900	\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		12:30-13:25	3	\$ 900	\$ 350	Ivy
	水中瑜珈		20:10-21:05	3	\$ 1,050	\$ 400	Ivy
	水中瑜珈	六	10:00-10:55	5	\$ 1,750	\$ 400	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	5	\$ 1,750	\$ 400	Tracy
	水中瑜珈	日	10:00-10:55	5	\$ 1,750	\$ 400	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	5	\$ 1,750	\$ 400	Tracy
	水中瑜珈		12:30-13:25	5	\$ 1,750	\$ 400	Ivy

*「筋膜按摩放鬆課」材料費\$2000另計

*「孕婦瑜伽」懷孕滿三個月為宜



宜蘭國民運動中心

Yi Lan Civil Sports Center



系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
瑜珈	脊椎螺旋	五	09:00-09:55	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
	核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
	生活瑜珈		11:00-11:55	3	\$ 360	\$ 150	文雯
	*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	3	\$ 360	\$ 150	宸瑤
	脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	3	\$ 360	\$ 150	巧純
	瑜珈輪		14:50-15:45	3	\$ 450	\$ 180	Ivy
	瑜珈伸展		14:50-15:45	3	\$ 360	\$ 150	Kate
	輔助瑜珈		14:50-15:45	3	\$ 360	\$ 150	文雯
	健康舒活		18:00-18:55	3	\$ 450	\$ 180	金華
	瑜珈輪		19:00-19:55	3	\$ 540	\$ 200	Ivy
	脈輪能量瑜珈		19:00-19:55	3	\$ 450	\$ 180	巧純
	健康舒活		19:00-19:55	3	\$ 450	\$ 180	金華
	修復瑜珈		20:00-20:55	3	\$ 450	\$ 180	小廷
	覺知瑜珈		20:00-20:55	3	\$ 450	\$ 180	小蘭
	修復瑜珈		六	10:00-10:55	5	\$ 750	\$ 180
	雕塑瑜珈	18:00-18:55		5	\$ 750	\$ 180	靜馨
	紓壓心靈瑜珈	19:00-19:55		5	\$ 750	\$ 180	靜馨
	基礎瑜珈	日	10:00-10:55	5	\$ 750	\$ 180	Janis
孕婦瑜珈	11:00-11:55		5	\$ 750	\$ 180	Janis	

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



系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
瑜珈	*育兒媽媽瑜珈	一	10:00-10:55	4	\$ 800	\$ 250	Janis
	修復瑜珈		10:00-10:55	4	\$ 480	\$ 150	小廷
	輔助瑜珈		11:00-11:55	4	\$ 480	\$ 150	文雯
	瑜珈輪		11:00-11:55	4	\$ 600	\$ 180	Ivy
	全方位能量瑜珈		13:50-14:45	4	\$ 480	\$ 150	靜馨
	脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	4	\$ 480	\$ 150	巧純
	活力瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 480	\$ 150	靜馨
	皮拉提斯	二	10:00-10:55	4	\$ 480	\$ 150	毓暉
	舒緩瑜珈		11:00-11:55	4	\$ 480	\$ 150	吉鵝
	健康舒活		17:30-18:25	4	\$ 600	\$ 180	金華
	入門瑜珈		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	小穎
	基礎瑜珈		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	Cindy
	健康舒活		19:00-19:55	4	\$ 600	\$ 180	金華
	覺知瑜珈		20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	小蘭
	核心強化皮拉提斯	三	09:00-09:55	4	\$ 480	\$ 150	宸瑤
	脊椎螺旋運動		10:00-10:55	4	\$ 480	\$ 150	宸瑤
	修復瑜珈		10:00-10:55	4	\$ 480	\$ 150	小廷
	*筋膜按摩放鬆課		11:00-11:55	4	\$ 480	\$ 150	宸瑤
	瑜珈輪		11:00-11:55	4	\$ 600	\$ 180	Ivy
	心靈美體瑜珈		11:00-11:55	4	\$ 480	\$ 150	靜馨
	瑜珈輪		13:00-13:50	4	\$ 600	\$ 180	Ivy
	生活瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 480	\$ 150	文雯
	活力瑜珈		15:50-16:45	4	\$ 480	\$ 150	靜馨
	瑜珈輪		17:30-18:25	4	\$ 720	\$ 200	Ivy
	舒壓心靈瑜珈		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	靜馨
	呼吸與陰瑜珈		18:40-19:35	4	\$ 600	\$ 180	小圓
	呼吸與陰瑜珈		19:50-20:45	4	\$ 600	\$ 180	小圓
	修復瑜珈	20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	小廷	
	晚安放鬆瑜珈	21:00-21:55	4	\$ 600	\$ 180	筱晴	
	脈輪能量瑜珈	四	11:00-11:55	4	\$ 480	\$ 150	巧純
	曲線雕塑皮拉提斯		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	宸瑤
	整體美型脊柱瑜珈		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	靜馨
	*輪棒瑜珈		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	明穗
	健康舒活		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	金華
	基礎瑜珈		19:00-19:55	4	\$ 600	\$ 180	Cindy
	康健舒活瑜珈		19:00-19:55	4	\$ 600	\$ 180	靜馨
健康舒活	19:00-19:55		4	\$ 600	\$ 180	金華	

*「育兒媽媽瑜珈」可帶一位1-4歲孩子，課程以大人為主

*「輪棒瑜珈」無須自備輔具

*「筋膜按摩放鬆課」材料費\$2000另計



宜蘭國民運動中心

Yi Lan Civil Sports Center

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
肌力	肌力與滾筒放鬆	五	21:00-21:55	3	\$ 540	\$ 200	小宇
	全方位雕塑	六	19:00-19:55	5	\$ 900	\$ 200	謝大哲
	全方位雕塑	日	19:00-19:55	5	\$ 900	\$ 200	謝大哲
舞蹈	MV熱舞	一	18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	小穎
	新古典舞-舞碼班【青花瓷】		19:00-19:55	4	\$ 600	\$ 180	Tracy
	寶萊塢印度舞 - 舞碼班【Zoobi Doobi】		20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	Tracy
	魔登舞班(華爾滋)	二	20:00-20:55	4	\$ 600	\$ 180	柳叮
	中東肚皮舞	三	14:15-15:40	4	\$ 720	\$ 200	宜君
	新古典舞-舞碼班【青花瓷】		18:00-18:55	4	\$ 600	\$ 180	Tracy
	大溪地有氧草裙舞	四	10:00-10:55	4	\$ 480	\$ 150	珮瑄
	寶萊塢印度舞 - 舞碼班【Zoobi Doobi】	五	18:00-18:55	3	\$ 450	\$ 180	Tracy
空瑜	空中瑜珈	一	11:30-12:25	4	\$ 1,200	\$ 350	筱晴
	空中瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
	基礎空中瑜珈		18:40-19:35	4	\$ 1,400	\$ 400	筱晴
	空中瑜珈		19:50-20:45	4	\$ 1,400	\$ 400	筱晴
	空中療癒瑜珈		21:00-21:55	4	\$ 1,400	\$ 400	筱晴
	空中瑜珈	二	13:00-14:30	4	\$ 1,800	\$ 500	Ivy
	空中療癒瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
	空中瑜珈		19:00-19:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	三	18:30-19:25	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
	基礎空中瑜珈		20:00-20:55	4	\$ 1,400	\$ 400	筱晴
	空中瑜珈	四	11:00-11:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
	空中瑜珈		13:00-14:30	4	\$ 1,800	\$ 500	Ivy
	空中療癒瑜珈		14:50-15:45	4	\$ 1,200	\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	五	12:20-13:15	3	\$ 900	\$ 350	筱晴
	空中瑜珈		13:50-14:45	3	\$ 900	\$ 350	Ivy
	空中瑜珈		18:00-18:55	3	\$ 1,050	\$ 400	Ivy
	兒童空中瑜珈	六	10:00-10:55	5	\$ 1,750	\$ 400	筱晴
	空中瑜珈		11:00-11:55	5	\$ 1,750	\$ 400	筱晴
	空中瑜珈	日	10:00-10:55	5	\$ 1,750	\$ 400	Ivy
	*空中瑜珈		20:00-20:55	5	\$ 1,750	\$ 400	Kate

*空中瑜珈：

- 1.須穿著貼身運動長褲及有袖貼身上衣
- 2.孕婦、青光眼、近期動過脊椎手術者不適合此課程



宜蘭國民運動中心

Yi Lan Civil Sports Center

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	備註
才藝	成人烏克麗麗	二	18:00-19:30	4	\$ 1,080	\$ 320	達觀	\$50材料費另計
	陶笛魔法屋	三	10:00-12:10	4	\$ 1,440	\$ 400	玉米	\$100材料費另計
	兒童黏土		13:00-14:30	4	\$ 900	\$ 275	Lisa	7-12歲 \$800 材料費另計
	正念與身心照護		14:40-16:50	4	\$ 1,200	\$ 350	正念課程團隊	
	飲食覺知與健康		17:30-19:40	4	\$ 1,440	\$ 400	正念課程團隊	
	柔力球成人樂樂班		18:40-19:35	4	\$ 720	\$ 200	Sharen	
	休閒風景油畫		19:00-21:00	4	\$ 1,440	\$ 400	Lisa	\$1200材料費另計
	幼兒黏土	四	09:30-10:25	4	\$ 720	\$ 200	Lisa	3-6歲 \$400 材料費另計
	兒童烏克麗麗	五	08:50-10:20	3	\$ 675	\$ 275	達觀	7-12歲 \$50材料費另計
	成人烏克麗麗		10:30-12:00	3	\$ 675	\$ 275	達觀	\$50材料費另計
	兒童創意繪畫		13:30-14:25	3	\$ 540	\$ 200	Lisa	7-12歲 \$300 材料費另計
	休閒粉彩畫		15:00-16:30	3	\$ 675	\$ 275	Lisa	\$450 材料費另計
	兒童烏克麗麗		18:00-19:30	3	\$ 810	\$ 320	達觀	\$50材料費另計
兒童創意繪畫課	六	09:30-11:30	5	\$ 1,800	\$ 400	Lisa	7-12歲 \$500 材料費另計	
兒童黏土		13:30-15:00	5	\$ 1,350	\$ 320	Lisa	7-12歲 \$1000 材料費另計	
靜心禪繞畫	日	14:00-15:30	5	\$ 1,350	\$ 320	Janis	\$450材料費另計	



- * 「親子籃球班」孩童3-12歲皆可報名，成人不限年齡
- * 「成人羽球團體班(三)」6月5日開始上課
- * 「兒童桌球團體班」6月10日開始上課

系列	班別	星期	上課時間	堂數	期課費	單堂費	教練
幼兒球類課程	幼兒足球團體班	一、三	18:30-19:30	8	\$ 2,400	\$ 350	鬍子
	幼兒籃球團體班	六	18:00-19:00	4	\$ 1,200	\$ 350	JJ
	親子籃球班	六	08:00-10:00	4	\$ 1,600	\$ 450	Henry
	幼兒籃球團體班	日	18:00-19:00	5	\$ 1,500	\$ 350	JJ
	幼兒迷你網球	日	10:00-11:00	5	\$ 1,500	\$ 350	克里斯多福
籃球課程	兒童籃球團體班	一	18:30-20:00	4	\$ 1,500	\$ 425	尼克
	兒童籃球初階班	五	14:30-16:00	3	\$ 900	\$ 350	大壯
	兒童籃球進階班	五	19:30-21:00	3	\$ 1,125	\$ 425	JJ
	兒童籃球初階班	六	08:30-10:00	7	\$ 2,625	\$ 425	大壯
	兒童籃球進階班	日	08:30-10:00	5	\$ 1,875	\$ 425	JJ
羽球課程	兒童羽球團體班	一	19:00-20:30	4	\$ 1,500	\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班	二	20:00-22:00	4	\$ 1,440	\$ 410	慈涵
	成人羽球團體班	三	20:00-22:00	4	\$ 1,440	\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	四	19:00-20:30	4	\$ 1,500	\$ 425	慈涵
	兒童羽球團體班	五	19:30-21:00	3	\$ 1,125	\$ 425	慈涵
	兒童羽球團體班	六	10:30-12:00	4	\$ 1,500	\$ 425	慈涵
	成人羽球團體班	六	19:00-21:00	4	\$ 1,440	\$ 410	慈涵
	兒童羽球團體班	日	10:30-12:00	5	\$ 1,875	\$ 425	慈涵
桌球課程	兒童桌球團體班	一	18:00-19:30	3	\$ 1,125	\$ 425	小黑
	成人桌球團體班	一	18:00-20:00	4	\$ 1,440	\$ 410	靈靈
	兒童桌球團體班	三	18:00-19:30	4	\$ 1,500	\$ 425	靈靈
	成人桌球團體班	四	18:00-20:00	4	\$ 1,440	\$ 410	小黑
足球課程	兒童足球團體班	一	13:30-15:00	4	\$ 1,200	\$ 350	鬍子
	兒童足球團體班	三	15:30-17:00	4	\$ 1,200	\$ 350	鬍子
	兒童足球團體班	二、四	18:30-20:00	8	\$ 3,000	\$ 425	鬍子
	兒童足球進階班	六	08:00-09:30	4	\$ 1,500	\$ 425	鬍子

課程須知

幼兒課程：針對3-6歲孩童，3人開班，滿班10人為限。

兒童課程：針對7-12歲孩童，6人開班，滿班20人為限，超過10人多配一位教練。

成人課程：國中(含)以上，皆可報名，6人開班，滿班20人為限，超過10人多配一位教練。

進階班：國小4年級以上，或有基礎者。

團體課程上課期間因私人因素請假不另行補課。

課程費用包含教練費、場租及保險費及球具器材等費用。

上課請攜帶水壺、毛巾和替換衣物。

6/1、6/7兩天停課。