



108-4期



宜蘭國民運動中心  
Yi Lan Civil Sports Center



# FATHER'S DAY

星期  
課堂次數

一

4

二

4

三

4

四

5

五

5

六

5

日

4

# 8月單月課程

## 課程優惠活動

👑 報名時間 7/22-7/31

兩人9折、三人88折、四人85折

參加夏令營的家長報名運動課程  
皆享9折優惠(期課、單月課、單堂體驗)

\*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

\*各項優惠不得合併使用



體適能中心學生放暑假限定專案  
青年護照-學生專案 開賣啦!!

\*詳情請來電洽詢或至官網查詢

注 1. 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿。  
2. 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。  
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，如學員私人請假，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。

兩人9折、三人88折  
四人85折



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	老師
TRX	TRX燃脂肌力	一	10:00-10:55	4	NT\$ 1,000	NT\$ 300	Kiwi
	TRX燃脂肌力		11:00-11:55	4	NT\$ 1,000	NT\$ 300	Kiwi
	TRX懸吊		20:00-20:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	台富
	懸吊TRX	二	14:50-15:45	4	NT\$ 1,000	NT\$ 300	JCU
	懸吊TRX	三	10:00-10:55	4	NT\$ 1,000	NT\$ 300	JCU
	懸吊TRX		11:10-12:05	4	NT\$ 1,000	NT\$ 300	阿Q
	TRX懸吊		20:00-20:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	台富
	TRX懸吊	四	10:00-10:55	5	NT\$ 1,250	NT\$ 300	台富
	TRX懸吊		11:00-11:55	5	NT\$ 1,250	NT\$ 300	台富
	TRX肌力訓練		14:50-15:45	5	NT\$ 1,250	NT\$ 300	Roger
	TRX肌力訓練		18:00-18:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Roger
	TRX懸吊		18:00-18:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	台富
	初階TRX		20:00-20:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Josh
	姊妹們的初階TRX	五	17:00-17:55	5	NT\$ 1,250	NT\$ 300	Kiwi
	TRX肌力與體能		20:00-20:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Josh
	懸吊TRX	六	10:00-10:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	台富
	TRX肌力與體能		14:50-15:45	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Josh
	TRX全身美力		19:00-19:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	歆欣
TRX美臀墊上核心	20:00-20:55		5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	歆欣	
曲線雕塑TRX	日	17:00-17:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Kiwi	
完美體態TRX		18:00-18:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Kiwi	

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
肌力	全方位雕塑	六	19:00-19:55	5	NT\$ 900	NT\$ 200	謝大哲
	全方位雕塑	日	19:00-19:55	4	NT\$ 720	NT\$ 200	謝大哲

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
有氧	Zumba	二	09:00-09:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	大芯
	iPARTY派對有氧		14:50-15:45	4	NT\$ 480	NT\$ 150	尤雪
	拳擊有氧入門		18:00-18:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	JCU
	燃脂有氧	三	21:00-21:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	Eric
	派對有氧	四	09:00-09:55	5	NT\$ 600	NT\$ 150	大芯
	Zumba		14:50-15:45	5	NT\$ 600	NT\$ 150	尤雪
	iPARTY派對有氧		20:00-20:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	尤雪
	跑步技術教學—姿勢跑法	五	19:30-20:25	5	NT\$ 750	NT\$ 180	智杰教練
	燃脂有氧		20:00-20:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	小宇
	派對有氧	六	18:00-18:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	大芯
	iPARTY愛派對有氧	日	09:00-09:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	將將
	iWALK愛健走有氧		10:00-10:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	將將
	瑜珈球(極球)		18:40-19:35	4	NT\$ 600	NT\$ 180	Kate

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
舞蹈	拉丁舞班	一	19:00-19:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	柳叮
	摩登舞班(華爾滋)	一	20:00-20:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	柳叮
	中東肚皮舞	三	14:15-15:40	4	NT\$ 720	NT\$ 200	宜君
	大溪地有氧草裙舞	四	10:00-10:55	5	NT\$ 600	NT\$ 150	珮瑄
	韓國MV舞蹈	六	17:30-18:25	5	NT\$ 750	NT\$ 180	Tracy



兩人9折、三人88折  
四人85折



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	老師
技擊	Thump Boxing	五	18:00-18:55	5	NT\$ 900	NT\$ 200	小宇
	Thump Boxing		19:00-19:55	5	NT\$ 900	NT\$ 200	小宇

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
空瑜	空中瑜珈	一	11:30-12:25	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	筱晴
	空中瑜珈		14:50-15:45	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Ivy
	基礎空中瑜珈		19:00-19:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	筱晴
	空中瑜珈		20:00-20:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	筱晴
	空中瑜珈	二	13:00-14:30	4	NT\$ 1,800	NT\$ 500	Ivy
	空中療癒瑜珈		14:50-15:45	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Ivy
	空中瑜珈		20:00-20:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	Ivy
	空中瑜珈	三	18:30-19:25	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	Ivy
	基礎空中瑜珈		20:00-20:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	筱晴
	空中瑜珈	四	13:00-14:30	5	NT\$ 2,250	NT\$ 500	Ivy
	空中療癒瑜珈		14:50-15:45	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	五	12:20-13:15	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	筱晴
	空中瑜珈		13:50-14:45	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Ivy
	空中瑜珈	日	10:00-10:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	Ivy
	空中瑜珈		11:00-11:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	Ivy

\*空中瑜珈：

1.須穿著貼身運動長褲及有袖貼身上衣

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

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
瑜珈	晨光瑜珈	一	08:00-09:00	4	NT\$ 480	NT\$ 150	明德
	修復瑜珈		10:00-10:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	小廷
	瑜珈輪		11:00-11:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	Ivy
	脈輪能量瑜珈		13:50-14:45	4	NT\$ 600	NT\$ 180	巧純
	核心強化皮拉提斯		18:00-18:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	宸瑤
	健康舒活		18:00-18:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	金華
	皮拉提斯	二	10:00-10:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	鏞璋
	瑜珈提斯		10:00-10:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	吉鵝
	舒緩瑜珈		11:00-11:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	吉鵝
	入門瑜珈		17:30-18:25	4	NT\$ 600	NT\$ 180	小穎
	基礎瑜珈		18:00-18:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	Cindy
	健康舒活	19:00-19:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	金華	
	晨光瑜珈	三	08:00-09:00	4	NT\$ 480	NT\$ 150	明德
	核心強化皮拉提斯		09:00-09:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	宸瑤
	脊椎螺旋運動		10:00-10:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	宸瑤
	修復瑜珈		10:00-10:55	4	NT\$ 480	NT\$ 150	小廷
	瑜珈輪		13:00-13:50	4	NT\$ 600	NT\$ 180	Ivy
	修復瑜珈	20:00-20:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	小廷	
	脊椎螺旋運動	四	18:00-18:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	宸瑤
	健康舒活		19:00-19:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	金華
	健康舒活		20:00-20:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	金華
	進階瑜珈		20:30-21:25	5	NT\$ 750	NT\$ 180	Cindy
	脊椎螺旋	五	09:00-09:55	5	NT\$ 600	NT\$ 150	宸瑤
	核心強化皮拉提斯		10:00-10:55	5	NT\$ 600	NT\$ 150	宸瑤
	筋膜滾滾鬆鬆課		11:00-11:55	5	NT\$ 600	NT\$ 150	宸瑤
	健康舒活		19:00-19:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	金華
	修復瑜珈	六	10:00-10:55	5	NT\$ 750	NT\$ 180	小廷
	基礎瑜珈	日	10:00-10:55	4	NT\$ 600	NT\$ 180	Janis
親子瑜珈	11:00-11:55		4	NT\$ 600	NT\$ 180	Janis	

\*「親子瑜珈」可帶一位1-6歲孩子，課程以大人為主

\*「筋膜按摩放鬆課」材料費\$2000另計

兩人9折、三人88折  
四人85折



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	老師
飛輪	熱血飛輪	一	07:00-08:00	4	NT\$ 480	NT\$ 150	台富
	心肺飛輪		11:00-11:50	4	NT\$ 480	NT\$ 150	台富
	心肺飛輪		20:00-20:50	4	NT\$ 720	NT\$ 200	台富
	肌耐力飛輪	二	16:00-16:50	4	NT\$ 480	NT\$ 150	台富
	完美體態飛輪		19:00-19:50	4	NT\$ 720	NT\$ 200	Ling
	基礎飛輪		21:00-21:50	4	NT\$ 720	NT\$ 200	Monkey
	基礎訓練飛輪	三	10:00-10:50	4	NT\$ 480	NT\$ 150	Kiwi
	體態雕塑飛輪		18:00-18:50	4	NT\$ 720	NT\$ 200	台富
	進階飛輪		19:00-19:50	4	NT\$ 720	NT\$ 200	Kiwi
	快樂燃脂飛輪	四	20:00-20:50	4	NT\$ 720	NT\$ 200	Kiwi
	熱血飛輪		07:00-08:00	4	NT\$ 480	NT\$ 150	台富
	體態雕塑飛輪		20:00-20:50	5	NT\$ 900	NT\$ 200	台富
	100%完美享瘦飛輪	五	18:00-18:50	5	NT\$ 900	NT\$ 200	Kiwi
	入門飛輪	六	10:00-10:50	5	NT\$ 900	NT\$ 200	阿Q
入門飛輪	20:00-20:50		5	NT\$ 900	NT\$ 200	謝大哲	

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
幼兒	幼兒體能	二	18:40-19:35	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Nemo
	迷你網球	日	10:00-11:00	3	NT\$ 900	NT\$ 350	克里斯多福

幼兒:3-6歲

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
水瑜	水中瑜珈	一	10:00-10:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		14:50-15:45	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Ivy
	水中瑜珈		19:00-19:55	4	NT\$ 1,750	NT\$ 400	Tilly
	水中瑜珈	三	10:00-10:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		19:00-19:55	4	NT\$ 1,750	NT\$ 400	Tilly
	水中瑜珈	五	10:00-10:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Tracy
	水中瑜珈		12:30-13:25	5	NT\$ 1,500	NT\$ 350	Ivy
	水中瑜珈		19:00-19:55	4	NT\$ 1,750	NT\$ 400	Tilly
	水中瑜珈		20:10-21:05	5	NT\$ 1,750	NT\$ 400	Ivy
	水中瑜珈	六	10:00-10:55	5	NT\$ 1,750	NT\$ 400	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	5	NT\$ 1,750	NT\$ 400	Tracy
	水中瑜珈	日	10:00-10:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	Tracy
	水中瑜珈		11:00-11:55	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	Tracy
	水中瑜珈		12:30-13:25	4	NT\$ 1,400	NT\$ 400	Ivy

系列	課名	星期	時間	堂數	期課價	單堂	老師
羽球	成人羽球團體班	二	20:00-22:00	4	NT\$ 1,440	NT\$ 400	慈涵
	成人羽球團體班	三	20:00-22:00	4	NT\$ 1,440	NT\$ 400	慈涵
足球	幼兒足球團體班	二	09:30-10:30	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	鬍子
籃球	幼兒籃球團體班	五	19:00-20:00	4	NT\$ 1,200	NT\$ 350	Nemo