

報名優惠期間

08/20-08/29

補班補課、彈性放假或國定假日本中心不停課
如遇國定假日無法出席則補課程體驗券一張

優惠一 自組團

6人團報享現金價8折

優惠二 舊生團

5、6月舊生報「原班」課程
享現金價8折

優惠三 新生團

2人享9折、4人享85折

- 以上各項優惠不得合併使用
- 自組團、舊生團限「現金付款」
- 5、6月末退費課程可補差價報9、10月課程

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
本場館保留活動攝影及變更權利
於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

注意事項

1. 需親臨本館櫃台報名，可先以電詢問是否額滿。
2. 如需退費須備妥發票、如為副卡繳費請持原信用卡與簽單，上述條件缺一不可恕無法完成退費手續。
- (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 × 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 × 已使用堂數)」 × 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。
3. 如遇颱風、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規定辦理，本館不另行通知，補課方式公告於臉書粉絲專頁及官網。
4. 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知，本場館保有課程簽名之最終解釋，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。
5. 如課程未開成，將會於開課三天前通知幼客貨退費；如課程開課成功，將不另行通知。

游泳課程

幼兒	一、四 二、五 六、日	09:00-10:00 10:00-11:00 16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00	\$2,000 /6堂課	3人開班 5人滿班	
	兒童	一、四 三、五	11:00-12:00 18:00-19:00 20:00-21:00	\$3,500 /10堂課	3人開班 6人滿班
		六、日	10:00-11:00 13:00-14:00 15:00-16:00 18:00-19:00		
成人		一、四 二、五 六、日	09:00-10:00 10:00-11:00 16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00		

原班續報
9折

憑簽到單/購課發票
購買月會員
9折

家教班

1對1教練班 \$12,000/人	1對2教練班 \$7,000/人
1對3教練班 \$5,000/人	1對4教練班 \$4,000/人

每班共10堂課
需配合現場時段與教練預約

注意事項

1. 課程期間請假或術道者恕無法補課，請假每堂課補泳池入場一次。
2. 學員缺課憑簽到單自行入場練習，使用期限為課程結束後一個月內。
3. 課程費用皆包含教練費、保險費、教材費及一位免費陪同(不下水)，如需下水則補差額50元。
4. 確定開課之班級，報名期限為開課日前一天。

家教班

1. 上課期間無法到課請自行與教練安排上課時間。
2. 報名多人家教班需自行湊齊人數。
3. 報名多人家教班，需同一時段一起上課，不接受分批及時段上課。

舊生優惠
10堂9折

一般優惠
20堂9折
30堂85折

健身課程

家教班		單堂課體驗價
1對1教練課	\$10,000/10堂	\$800
1對2教練課	\$13,500/10堂	\$1,200
1對3教練課	\$15,000/10堂	\$1,500
1對4教練課	\$16,000/10堂	\$1,600

體能訓練室 -需年滿16歲-		
個人單次使用	1小時	\$100
訓練教學使用 教學需有教練資格並出示證照留存 即可向中心提出申請	1小時	\$200
	2小時	\$250
	5小時	\$900
	10小時	\$1,600

報名須知

1. 家教班一堂課為一小時。
2. 體驗價每人限使用乙次。
3. 續報優惠僅限10堂，其餘堂數價格均以優惠價為主。
4. 需於兩個月內完成購買之課程。
5. 需配合現場時段與教練預約。

球類課程

適合年齡
兒童課程：小一至小六
成人課程：國中以上

課名	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童籃球團體班	三	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	King教練團
兒童籃球團體班	五	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	King教練團
兒童籃球團體班	六	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	King教練團
兒童籃球團體班	日	13:00-15:00	9	\$4,050	\$500	King教練團
兒童羽球團體班	一	17:00-18:30	8	\$2,800	\$400	昇穆
兒童羽球團體班	二	17:00-18:30	8	\$2,800	\$400	世豪
兒童羽球團體班	三	14:00-15:30	9	\$3,150	\$400	育震
		17:00-18:30		\$3,150		
兒童羽球團體班	四	17:00-18:30	9	\$3,150	\$400	昇穆
兒童羽球團體班	五	14:00-15:30	9	\$3,150	\$400	育震
成人羽球團體班		18:00-20:00		\$3,600		
兒童羽球團體班	六	13:00-14:30	9	\$3,150	\$400	世豪
成人羽球團體班		15:00-17:00		\$3,600		
兒童羽球團體班	日	13:00-14:30	9	\$3,150	\$400	世豪
成人羽球團體班		15:00-17:00		\$3,600		

早安課程

每堂平均80元
(本課程不適用於封面優惠)

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
晨光瑜珈	三	07:00-07:55	9	\$720	\$100	明穗
晨光瑜珈	四	07:00-07:55	9	\$720	\$100	明穗
太極拳		07:00-07:55		\$720		
晨光瑜珈	五	07:00-07:55	9	\$720	\$100	明穗
熱血飛輪	六	07:00-07:50	9	\$720	\$100	Monkey

兒童課程

適合年齡7-12歲

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師		
兒童舞動爵士-進階班	六	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	Yuki		
兒童瑜珈		10:00-10:55		\$1,080			\$150	甜甜
兒童空中瑜珈		11:00-11:55		\$2,700			\$350	甜甜
兒童網球		14:50-15:45		\$1,350			\$180	Jason
兒童網球	日	09:00-09:55	9	\$1,080	\$150	Jason		

適合年齡3-6歲

幼兒課程

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
幼兒綜合體能	三	19:00-19:55	9	\$2,700	\$350	大江
幼兒綜合體能	四	18:00-18:55	9	\$2,700	\$350	大江
迷你網球	六	10:30-11:25	9	\$2,250	\$300	克里斯多福
迷你網球	日	08:05-09:00	9	\$2,250	\$300	克里斯多福

才藝課程

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
柔力球成人樂樂班	三	18:30-19:25	9	\$1,620	\$200	Sharen

技擊課程

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
健身拳擊	一	11:00-11:55	8	\$960	\$150	孫駿
		20:00-20:55		\$1,440		
防身太極	二	10:00-10:55	8	\$960	\$150	陳忠山
太極拳	三	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	陳忠山
		13:50-14:45		\$1,080		
防身太極	四	08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	陳忠山
健身拳擊	五	11:00-11:55	9	\$1,080	\$150	孫駿

適合減重、燃脂與增肌、鍛鍊心肺耐力，男女皆適合。

TRX

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00-10:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi
基礎懸吊訓練		11:00-11:55		\$2,000	\$300	將將
TRX懸吊訓練		14:30-15:25		\$2,000	\$300	Mac
TRX腎臟雕塑		15:00-15:55		\$2,000	\$300	Josh
TRX懸吊訓練		17:00-17:55		\$2,000	\$300	Ari
TRX核心訓練	二	18:00-18:55	8	\$2,400	\$350	Mac
TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$2,400	\$350	Mac
TRX全方位訓練		11:00-11:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:10-12:05		\$2,250	\$300	Mac
進階TRX	三	18:00-18:55	9	\$2,700	\$350	Mac
TRX懸吊訓練		20:00-20:55		\$2,700	\$350	阿Q
TRX完美體態		21:00-21:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi
TRX完美體態		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX完美體態	五	21:00-21:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
TRX肌力訓練		10:00-10:55		\$2,250	\$300	Ari
TRX+HIIT完美曲線雕塑		17:00-17:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX懸吊訓練	六	18:00-18:55	9	\$2,700	\$350	阿Q
基礎全身性雕塑TRX		18:00-18:55		\$2,700	\$350	歐歐
TRX核心訓練	日	19:00-19:55	9	\$2,700	\$350	Mac
TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00-09:55		\$2,250	\$300	Kiwi
TRX核心強化	六	11:30-12:25	9	\$2,700	\$350	Josh
TRX+HIIT曲線雕塑		12:30-13:25		\$2,700	\$350	Kiwi
TRX懸吊訓練	日	15:30-16:25	9	\$2,700	\$350	Mac
全身性核心雕塑 TRX		17:00-17:55		\$2,700	\$350	歐歐
TRX+HIIT完美曲線雕塑	日	14:00-14:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi
基礎懸吊訓練		15:00-15:55		\$2,700	\$350	將將
TRX曲線雕塑	日	17:00-17:55	9	\$2,700	\$350	Kiwi

飛輪

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
高效率飛輪	一	19:00-19:50	8	\$1,440	\$200	Sei
完美體態飛輪	二	15:00-15:50	8	\$960	\$150	Ling
完美體態飛輪		18:00-18:50		\$1,440	\$200	Ling
完美體態飛輪		19:00-19:50		\$1,440	\$200	Ling
享瘦飛輪		20:00-20:50		\$1,440	\$200	Monkey
基礎飛輪		21:00-21:50		\$1,440	\$200	Monkey
燃脂飛輪	三	09:00-09:50	9	\$1,080	\$150	Kiwi
基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$1,080	\$150	Kiwi
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi
進階飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	四	20:00-20:50	9	\$1,620	\$200	Kiwi
有氧燃脂飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Kiwi
快樂燃脂飛輪		17:00-17:50		\$1,080	\$150	Kiwi
快樂燃脂飛輪	五	18:00-18:50	9	\$1,620	\$200	Kiwi
曲線雕塑飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi
風火輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Monkey
享瘦飛輪	六	21:00-21:50	9	\$1,620	\$200	Monkey
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		\$1,080	\$150	Kiwi
曲線雕塑飛輪		11:00-11:50		\$1,080	\$150	Kiwi
高效率飛輪	日	12:00-12:50	9	\$1,080	\$150	Sei
快樂燃脂飛輪		18:00-18:50		\$1,620	\$200	Kiwi
入門飛輪		21:00-21:50		\$1,620	\$200	Monkey
熱血飛輪	日	08:00-08:50	9	\$1,080	\$150	Monkey
EZ飛輪		09:00-09:50		\$1,080	\$150	Monkey
入門飛輪		10:00-10:50		\$1,080	\$150	Kiwi
EZ飛輪	日	11:00-11:50	9	\$1,080	\$150	Monkey
基礎飛輪		13:30-14:20		\$1,620	\$200	Kiwi
快樂燃脂飛輪		15:00-15:50		\$1,620	\$200	Kiwi
基礎飛輪	日	13:00-13:50	9	\$1,620	\$200	Kiwi
週末享瘦飛輪		15:00-15:50		\$1,620	\$200	Kiwi
基礎訓練飛輪		16:00-16:50		\$1,620	\$200	Kiwi
低衝擊燃脂飛輪	日	18:00-18:50	9	\$1,620	\$200	Monkey
低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50		\$1,620	\$200	Monkey
入門飛輪		20:00-20:50		\$1,620	\$200	Monkey
EZ飛輪	日	21:00-21:50	9	\$1,620	\$200	Monkey
兒童舞動爵士		09:00-09:55		\$1,080	\$150	Yuki

有氧

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
ZUMBA	一	10:00-10:55	8	\$960	\$150	Grace
Strong Nation		11:00-11:55		\$960	\$150	Eric
ZUMBA		18:00-18:55		\$1,200	\$180	Poca
鼓棒有氧		19:00-19:55		\$1,200	\$180	Poca
ZUMBA		20:00-20:55		\$1,200	\$180	Eric
Strong Nation	二	21:00-21:55	8	\$1,200	\$180	Eric
ZUMBA		09:00-09:55		\$960	\$150	Grace
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		\$960	\$150	尤雪
ZUMBA	三	19:00-19:55	8	\$1,200	\$180	尤雪
iPARTY愛派對有氧		20:00-20:55		\$1,200	\$180	尤雪
ZUMBA		09:00-09:55		\$1,080	\$150	Eric
Strong Nation	四	19:00-19:55	9	\$1,350	\$180	Eric
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,350	\$180	Eric
Strong Nation	五	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	Eric
ZUMBA		11:00-11:55		\$1,080	\$150	Grace
ZUMBA		14:50-15:45		\$1,080	\$150	尤雪
節奏有氧	六	18:00-18:55	9	\$1,350	\$180	Betty
iPARTY愛派對有氧		10:00-10:55		\$1,080	\$150	尤雪
iPARTY愛派對有氧	日	19:00-19:55	9	\$1,350	\$180	尤雪
Strong Nation		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Eric
Strong Nation		21:00-21:55		\$1,350	\$180	Eric
iPARTY愛派對有氧	日	15:50-16:45	9	\$1,350	\$180	尤雪
節奏有氧		17:00-17:55		\$1,350	\$180	Betty
ZUMBA	日	19:00-19:55	9	\$1,350	\$180	Eric
舞蹈有氧&核心		09:00-09:55		\$1,080	\$150	將將
燃脂有氧&肌力	日	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	將將
Strong Nation		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Eric

肌力

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
循環肌力	一	09:00-09:55	8	\$1,600	\$250	Zoe
循環肌力		10:00-10:55		\$1,600	\$250	Josh
循環肌力		11:00-11:55		\$1,600	\$250	Zoe
基礎壺鈴		12:10-13:05		\$2,000	\$300	將將
基礎壺鈴		18:00-18:55		\$2,400	\$350	Ari
綜合健身Cross Fit	二	19:00-19:55	8	\$2,000	\$300	孫駿
壺鈴減脂		20:00-20:55		\$2,400	\$350	Mac
循環肌力		10:00-10:55		\$1,600	\$250	Zoe
循環肌力	三	11:00-11:55	8	\$1,600	\$250	Zoe
基礎壺鈴		14:00-14:55		\$2,000	\$300	昇穆
基礎重訓		17:00-17:55		\$1,600	\$250	Zoe
燃脂重訓	四	18:00-18:55	8	\$2,000	\$300	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		\$2,000	\$300	Zoe
基礎壺鈴		20:00-20:55		\$2,400	\$350	昇穆
UA Training全方位體能訓練課程	五	21:00-21:55	9	\$2,000	\$300	Kiwi
基礎重訓		10:00-10:55		\$1,800	\$250	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		\$1,800	\$250	Ruby
基礎壺鈴	六	15:00-15:55	9	\$2,250	\$300	昇穆
基礎重訓		17:00-17:55		\$1,800	\$250	Zoe
燃脂重訓		18:00-18:55		\$2,250	\$300	Zoe
壺鈴減脂	日	19:00-19:55	9	\$2,250	\$300	Zoe
基礎重訓		20:00-20:55		\$2,700	\$350	Mac
基礎重訓		10:00-10:55		\$1,800	\$250	Ruby
基礎重量訓練	日	14:00-14:55	9	\$1,800	\$250	Ray
基礎重量訓練		15:00-15:55		\$1,800	\$250	Ray
基礎重量訓練		18:00-18:55		\$2,250	\$300	Ray
混合肌力	日	19:00-19:55	9	\$2,250	\$300	Ray
基礎壺鈴		20:00-20:55		\$2,700	\$350	昇穆
UA Training全方位體能訓練課程		10:00-10:55		\$1,800	\$250	Kiwi
基礎重量訓練	日	15:00-15:55	9	\$1,800	\$250	Ray
混合肌力		17:00-17:55		\$1,800	\$250	阿Q
基礎肌力		18:00-18:55		\$2,250	\$300	昇穆
燃脂雕塑肌力訓練	日	19:00-19:55	9	\$2,250	\$300	歐歐
綜合健身Cross Fit		20:00-20:55		\$2,250	\$300	孫駿
基礎壺鈴		11:00-11:55		\$2,250	\$300	將將
基礎壺鈴	日	13:00-13:55	9	\$2,700	\$350	將將
基礎壺鈴		18:00-18:55		\$2,250	\$300	歐歐
壺鈴減脂		11:00-11:55		\$2,250	\$300	將將
基礎壺鈴	日	13:00-13:55	9	\$2,700	\$350	將將
基礎壺鈴		18:00-18:55		\$2,700	\$350	將將
壺鈴減脂		19:00-19:55		\$2,700	\$350	Mac
基礎壺鈴	日	20:00-20:55	9	\$2,700	\$350	Ari

瑜珈

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
修復瑜珈	一	10:00-10:55	8	\$960	\$150	小廷
和緩瑜珈		17:00-17:55		\$960	\$150	Ava
哈達瑜珈		18:00-18:55		\$1,200	\$180	Ava
健康舒活		18:00-18:55		\$1,200	\$180	金華
陰陽瑜珈		19:00-19:55		\$1,200	\$180	Ava
健康舒活-進階	二	19:00-19:55	8	\$1,200	\$180	金華
多元化瑜珈		20:00-20:55		\$1,200	\$180	明穗
瑜珈健康Go		21:00-21:55		\$1,200	\$180	Fanny
健康舒活	三	08:00-08:55	8	\$960	\$150	金華
健康舒活		09:00-09:55		\$960	\$150	金華
瑜珈輪		10:00-10:55		\$1,200	\$180	Ivy
舒緩瑜珈	四	11:00-11:55	8	\$960	\$150	Fanny
瑜珈提斯		15:50-16:45		\$960	\$150	尤雪
多元化瑜珈		16:00-16:55		\$960	\$150	明穗
入門瑜珈	五	17:30-18:25	8	\$1,200	\$180	小穎
多元化瑜珈		18:00-18:55		\$1,200	\$180	明穗
健康舒活		19:00-19:55		\$1,200	\$180	金華
中階瑜珈	六	20:00-20:55	8	\$1,200	\$180	Cindy
健康舒活		20:00-20:55		\$1,200	\$180	金華
基礎瑜珈		21:00-21:55		\$1,200	\$180	Cindy
晨光瑜珈	日	08:00-08:55	9	\$1,080	\$150	明穗
瑜珈提斯		09:00-09:55		\$1,080	\$150	Yuki
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	明穗
修復瑜珈	日	10:00-10:55	9	\$1,080	\$150	小廷
修復瑜珈		15:00-15:55		\$1,080	\$150	小廷
多元化瑜珈		15:00-15:55		\$1,080	\$150	明穗
瑜珈健康Go	日	17:30-18:25	9	\$1,350	\$180	Fanny
心流瑜珈		19:00-19:55		\$1,350	\$180	巧純
瑜珈健康Go		20:00-20:55		\$1,350	\$180	Fanny
瑜珈健康Go	日	21:00-21:55	9	\$1,350	\$180	Fanny
晨光瑜珈		08:00-08:55		\$1,080	\$150	明穗
晨光瑜珈		09:00-09:55		\$1,080	\$150	明穗
瑜珈提斯	日	13:50-14:45	9	\$1,080	\$150	尤雪
基礎瑜珈		18:30-19:55		\$2,025	\$275	Ivy
健康舒活		19:00-19:55		\$1,350	\$180	金華
高階瑜珈	日	20:00-20:55				