

球類專項營

第一梯 | 第二梯
1/21-1/25 | 1/28-2/1

項目	課程代號	時間	費用	內容
兒童桌球	TT01/TT02	9:00-11:00	\$2000 / 5堂	人數：每梯6人開班，20人滿班 年紀：7-15歲
	TT03/TT04	13:30-15:30		
兒童羽球	BM01/BM02	10:00-12:00		
	BM03/BM04	13:00-15:00		
兒童籃球	BK01/BK02	8:00-10:00		
	BK03/BK04	13:30-15:30		
兒童足球	SC01	15:30-17:30		
	SC02	課程2小時		

注意事項

- 請穿著舒適及吸汗、方便活動、吸汗排汗、攝影、吸汗等。
- 所有課程內容及場地均依實際狀況隨時調整。
- 請穿、鞋襪與指甲、恕無法提供或補課。
- 本中心保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

游泳訓練營

項目	課程代號	時間	費用	內容
兒童游泳	SW01/SW02	8:40-10:10	\$1500 / 5堂	人數：每梯4人開班，10人滿班 年紀：6-14歲
	SW03/SW04	10:30-12:00		
	SW05/SW06	13:30-15:00		
	SW07/SW08	15:50-17:20		

泳、體適能、球類-家教班

12/31前報名享1期9折、2期8折 + inbody 兩次

項目	課程名稱	上課時間	費用
個人指導班	一對一教練班	堂數 10堂課共10小時	\$12,000元/人
	一對二教練班		\$7,000元/人
	一對三教練班	需配合現場時段 與教練預約	\$5,000元/人
	一對四教練班		\$4,000元/人
	家教班 單堂課程		\$1,500元/人

注意事項

- 游泳課請穿著泳衣、泳帽、泳鏡並準備個人盥洗用品。
- 所有課程內容及場地均依實際狀況隨時調整。
- 請穿、鞋襪與指甲、恕無法提供或補課。
- 本中心保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

消費項目

消費項目	消費項目	消費項目
1F 室內溫水游泳池	1F 攀岩場	2F 體適能中心
● 兒童戲水池、冷熱水池 ● 燒烤、蒸氣室(12歲以下(含)需成人陪同) ● SPA (12歲以下(含)需成人陪同)	詳情請洽櫃檯	50元/60分鐘 / 人、60元/90分鐘 / 人 月會員(35天)：1,200元/35天 Inbody：200元/次/人
月會員：1,500元/35天(不環次數時間，限本人用) 優惠券：3,000元/30張(贈5張真實券，不限本人用) 全票：100元/次/人 學生票：75元/次/人 長者、陪同票：50元/次/人 幼童4-6歲：50元/次/人 幼童3歲以下：免費使用	籃球 離峰：每場1,400元/小時/面、750元/小時/半面 尖峰：每場1,900元/小時/面、1,000元/小時/半面 商業活動另計	桌球教室 95元/小時/面
● 請自備泳衣、泳帽、毛巾 清場時段：每周一至週五12:00-12:30 12歲以下(需家長親臨陪同) 長者：65歲以上(公益時段免費) 學生：國內有效在學學生 期間：僅供臨時訓練不可使用泳池 ● 兒童戲水池、冷熱水池 ● SPA (12歲以下(含)需成人陪同)	球具包組(僅作贈品) 籃球(一梯)：50元 羽球(兩梯不兼)：50元	● 請自備16歲足歲 入場護照帶毛巾、專業運動鞋及球鞋 球具包組(僅作贈品) 兩梯一課50元

平日	離峰 06:00-18:00	假日	離峰 06:00-12:00
	尖峰 18:00-22:00		尖峰 12:00-22:00

公益時段

- 65歲以上及低收入戶
週一至週五10:00-12:00免費使用游泳池、體適能中心
- 身心障礙者(需一人陪同)
全時段免費使用游泳池、體適能中心

◎ 營運時間：06:00-22:00(全館除除夕、初一公休)
☎ 電話：(03)925-4566
✉ e-mail: b254566@gmail.com
☎ 傳真：(03)925-4299
📍 26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號

宜同育樂 能量營

Energy camp

“最強營隊 勁在宜蘭”

2019 宜運冬令營

全能運動家全日營

兒童能量營

球類專項營

游泳訓練營

幼兒娛樂營

12/20前報名優惠

宜同育樂能量營(全日營除外)
每門課提供1位低收入戶
憑證明免費報名(限報一班)

營隊名稱	折扣	優惠好禮	
全能運動家全日營	單人享9折 兩人同行85折 <small>一人報多堂也享有相同優惠</small>	好禮五選二	Victor鞋袋 運動毛巾 運動水壺 運動襪 Victor抽繩背包
兒童能量營 球類專項營 幼兒娛樂營		好禮五選一	Victor抽繩背包
游泳訓練營		精美泳帽一頂及真實券3張	

12/21至開課前報名優惠

營隊名稱	折扣	優惠好禮	
全能運動家全日營	兩人同行9折 三人同行88折 四人同行85折 <small>一人報多堂也享有相同優惠</small>	好禮五選一	Victor鞋袋 運動毛巾 運動水壺 運動襪 Victor抽繩背包
兒童能量營 球類專項營 幼兒娛樂營			
游泳訓練營		精美泳帽一頂	

所有贈品將於第一堂上課時發送



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

全能運動家全日營

金額	對象
4,800	6-13歲 (每梯次限報20個名額)



FLO1第一梯 1/21-1/25

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-10:00	相見歡	兒童體能 08:30-09:30	戶外郊遊	兒童樂樂棒	兒童氣排球
10:00-11:30	兒童桌遊	手工藝		卡巴迪	電影欣賞
11:40-13:20	用餐及午休時間			用餐及午休時間	
13:30-15:30	兒童桌遊	兒童籃球		點心DIY	兒童羽球
15:50-16:50	兒童瑜珈	兒童街舞 15:30-17:00		游泳 15:50-17:20	兒童足球
17:00-17:30	課程回顧及省思	課程回顧及省思	課程回顧及省思	課程回顧及省思	課程回顧及省思

FLO2第二梯 1/28-2/1

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-10:00	相見歡	兒童體能 08:30-09:30	戶外郊遊	兒童樂樂棒	兒童氣排球
10:00-11:30	兒童桌遊	手工藝		卡巴迪	電影欣賞
11:40-13:20	用餐及午休時間			用餐及午休時間	
13:30-15:30	兒童桌遊	兒童籃球		點心DIY	兒童羽球
15:50-16:50	兒童瑜珈	兒童街舞 15:30-17:00		游泳 15:50-17:20	兒童足球
17:00-17:30	課程回顧及省思	課程回顧及省思	課程回顧及省思	課程回顧及省思	課程回顧及省思

活動辦法及內容

- 全日營此費用包含餐費(午、點心)、場地保險費、教練費、場地費、課程材料費、戶外課程門票費、戶外課程交通費。
- 全日營每週三安排戶外課程。
- 所有課程得依當週場地狀況調整。
- 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。



兒童能量營

第一梯 1/21-1/25
第二梯 1/28-2/1

項目	課程代號	時間	費用	內容
兒童體能	GM01	08:30-09:30 課程1小時	\$1,000 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：6-12歲
	GM02			
卡巴迪	KB01	10:00-11:30 課程1.5小時	\$1,500 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：7-14歲
	KB02			
兒童武術	CF01	13:00-14:00 課程1小時	\$1,000 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：6-12歲
	CF02			
兒童街舞	DC01	15:30-17:00 課程1.5小時	\$1,500 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：6-12歲
	DC02			
兒童瑜珈	YG01	15:50-16:50 課程1小時	\$1,000 / 5堂	人數：每梯6人開班，20人滿班 年紀：6-12歲
	YG02			

幼兒娛樂營

項目	課程代號	日期	時間	費用	內容
幼兒體能	GC01	1/21-1/25	10:00-10:50	\$1,500 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：3-7歲
	GC02				
幼兒足球	GS01	1/28-2/1	15:00-16:00	\$1,500 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：3-7歲
	GS02				
幼兒籃球	CB01	1/28-2/1	16:00-17:00	\$1,800 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：3-7歲
	CB02				
幼兒迷你網球	CT01	1/21-1/25	17:00-18:00	\$1,500 / 5堂	人數：每梯6人開班，15人滿班 年紀：3-7歲

掃描我看常態課程



掃描我看1-2月期課



本中心承接各項比賽/活動/參訪/員工運動會/家庭日/各項趣味活動
歡迎FB私訊小編或將合作方案寄至b9254566@gmail.com

宜蘭國民運動中心企業優惠方案一 【運動二合一】				宜蘭國民運動中心企業優惠方案二 【社團一起動】				宜蘭國民運動中心企業優惠方案三 【課程優惠】			
項目	原價	優惠內容	使用範圍	項目	原價	優惠內容	使用範圍	項目	原價	優惠內容	使用範圍
游泳池	100 / 次	35天內綁定企業健身房+泳池使用次數30次共2250元	須憑附照片之員工識別證使用	場地租借	依DM標準上價格為準	依DM標準上價格為準 非掛牌團體	以公司單位租借	單、雙月課程	依課程標準上價格為準	報名標準 單人199元 多人599元	憑憑附照片施工識別證及其最高權限報名 (出示證明文件)
健身房	50 / 小時			課程包班	依DM標準上價格為準 新別課程	依DM標準上價格為準 依DM標準上價格為準 依DM標準上價格為準 依DM標準上價格為準		寒、暑假團體課程	依課程標準上價格為準	報名標準 單人199元 多人599元	憑憑附照片施工識別證及其最高權限報名 (出示證明文件)

報名前請先閱讀以下事項

- 各項課程需親臨本中心櫃台報名，可以電話詢問是否額滿。
- 各項優惠不得合併使用；各項課程與優惠限本人使用，不得轉讓。
- 報名本館課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用，於該課程上課當日退費者，當日課程之費用無法退費。
- 當期退費金額計算方式：
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%
- 為節省您寶貴的時間，如需辦理各項退費，請本人攜帶發票(若發票有統一編號則需提供公司大小印戳)、原刷卡單、原信用卡，親至本場館服務台辦理，上述條件缺一者恕無法完成退費手續。
- 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，本場館不另行通知，補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 如開課前未開成，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。常態課程無固定開課時間，人滿即開班。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利，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。
- 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。

交通資訊



● 營運時間 06:00-22:00 (全館僅除夕、初一公休)
● 電話：03-9254566
● 地址：26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號