

05-06月

宜運雙月期課

(110/05/01-110/06/30)

04/12-04/18

優惠一

原班續報**85折**

優惠二

六人團報**8折** *團報限現金付款*

(TRX、空瑜、肌力、幼兒等課程，五人即可團報)

04/19-04/28

優惠一

新課 **NEW!** **85折**

優惠二

兩人**9折**、四人**85折**

彈性放假、國定假日
本中心**不停課**
國定假日當天無法出席者
補課程體驗卷乙張



高清課表連結



Facebook



Instagram

飛輪

減少體重對髖、膝、踝關節的衝擊，增強肌耐力

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW! 高效率飛輪	一	11:00-11:50	9	1,080	150	Sei
完美體態飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Ling
完美體態飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Ling
NEW! 歡樂飛輪	二	20:00-20:50	9	1,620	200	小折
NEW! 高效率飛輪		10:00-10:50		1,080	150	Sei
NEW! 高效率飛輪		11:00-11:50		1,080	150	Sei
入門飛輪	二	15:00-15:50	9	1,080	150	Ling
完美體態飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Ling
完美體態飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Ling
享瘦飛輪	三	20:00-20:50	9	1,620	200	Monkey
EZ飛輪		21:00-21:50		1,620	200	Monkey
飛輪從零開始		09:00-09:50		1,080	150	Kiwi
快樂燃脂飛輪	三	10:00-10:50	9	1,080	150	Kiwi
進階飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Kiwi
曲線雕塑飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Kiwi
快樂燃脂飛輪	四	20:00-20:50	8	1,620	200	Kiwi
飛輪從零開始		11:00-11:50		960	150	Kiwi
快樂燃脂飛輪		17:00-17:50		960	150	Kiwi
曲線雕塑飛輪	四	18:00-18:50	8	1,440	200	Kiwi
熱血飛輪		19:00-19:50		1,440	200	Monkey
基礎飛輪		20:00-20:50		1,440	200	小折
EZ飛輪	五	21:00-21:50	8	1,440	200	Monkey
曲線雕塑飛輪		09:00-09:50		960	150	Kiwi
曲線雕塑飛輪		11:00-11:50		960	150	Kiwi
快樂燃脂飛輪	五	18:00-18:50	8	1,440	200	Kiwi
EZ飛輪		21:00-21:50		1,440	200	Monkey
EZ飛輪		07:00-07:50		1,080	150	Monkey
EZ飛輪	六	08:00-08:50	9	1,080	150	Monkey
熱血飛輪		09:00-09:50		1,080	150	Monkey
快樂燃脂飛輪		10:00-10:50		1,080	150	Kiwi
熱血飛輪	六	11:00-11:50	9	1,080	150	Monkey
飛輪從零開始		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
飛輪從零開始		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
NEW! 低衝擊燃脂飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Monkey
享瘦飛輪		20:00-20:50		1,620	200	Monkey
EZ飛輪	日	21:00-21:50	9	1,620	200	Monkey

空瑜

減輕頸椎壓力、有助放鬆身心、增加體型美感

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW! 空中瑜珈	一	13:30-14:25	9	2700	350	甜甜
NEW! 基礎空中瑜珈		20:00-20:55		3150	400	派派
空中瑜珈	二	11:30-12:25	9	2700	350	Ivy
空中瑜珈		13:00-13:55		2700	350	Ivy
空中瑜珈		18:00-18:55		3150	400	Ivy
空中瑜珈	二	19:00-19:55	9	3150	400	Ivy
NEW! 空中瑜珈		20:00-20:55		3150	400	軒軒
NEW! 基礎空中瑜珈		21:00-21:55		3150	400	軒軒
NEW! 基礎空中瑜珈	三	14:30-15:25	9	2700	350	Aya
NEW! 基礎空中瑜珈		16:00-16:55		2700	350	派派
NEW! 基礎空中瑜珈		17:00-17:55		2700	350	派派
基礎空中瑜珈	三	18:00-18:55	9	3150	400	派派
空中瑜珈		19:00-19:55		3150	400	勇勇
空中瑜珈		20:00-20:55		3150	400	勇勇
空中瑜珈	三	21:00-21:55	9	3150	400	勇勇
NEW! 空中瑜珈		10:00-10:55		2400	350	小露
NEW! 空中瑜珈		11:00-11:55		2400	350	小露
基礎空中瑜珈	四	13:00-13:55	8	2400	350	Aya
NEW! 基礎空中瑜珈		14:30-15:25		2400	350	Aya
空中瑜珈		17:30-18:25		2800	400	Ivy
基礎空中瑜珈	四	20:00-20:55	8	2800	400	軒軒
基礎空中瑜珈		21:00-21:55		2800	400	軒軒
NEW! 基礎空中瑜珈		09:00-09:55		2400	350	Aya
空中瑜珈	五	12:30-13:25	8	2400	350	Ivy
空中瑜珈		13:30-14:25		2400	350	Ivy
NEW! 基礎空中瑜珈		15:30-16:25		2400	350	派派
空中瑜珈	五	18:00-18:55	8	2800	400	Tilly
空中瑜珈		19:00-19:55		2800	400	Tilly
空中瑜珈		20:00-20:55		2800	400	婷婷
空中瑜珈	五	21:00-21:55	8	2800	400	婷婷
基礎空中瑜珈		13:50-14:45		3150	400	勇勇
NEW! 基礎空中瑜珈		17:00-17:55		3150	400	軒軒
NEW! 基礎空中瑜珈	六	19:00-19:55	9	3150	400	軒軒
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		3150	400	軒軒
空中瑜珈		09:00-09:55		2700	350	婷婷
空中瑜珈	六	10:00-10:55	9	2700	350	Ivy
基礎空中瑜珈		11:00-11:55		2700	350	勇勇
NEW! 基礎空中瑜珈		13:00-13:55		3150	400	Aya
空中瑜珈	日	18:00-18:55	9	3150	400	勇勇
空中瑜珈		19:00-19:55		3150	400	勇勇
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		3150	400	派派

才藝

學習一技之長，開發多元興趣與潛能

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
劍道團體班	二	20:00-21:30	9	2,700	350	匡佑國
柔力球成人樂樂班	三	18:30-19:25		1,620	200	Sharen

球類課程

適合年齡

幼兒(3-6歲)、兒童(7-12歲)

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	備註
NEW! 幼兒籃球團體班	一	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	
NEW! 迷你網球	日	08:05-09:00	9	2,250	300	克里斯多福	
NEW! 幼兒籃球團體班	六	18:00-18:55	9	2,700	350	大江	
兒童籃球團體班		13:00-15:00		8	3,600	500	King教練團
兒童籃球團體班	日	13:30-15:30	9	4,050	500	King教練團	
NEW! 兒童籃球團體班		16:00-18:00		9	4,050	500	King教練團
NEW! 兒童羽球團體班	一	17:00-18:30	9	3,150	400	昇穆	
NEW! 兒童羽球團體班	二	17:00-18:30	9	3,150	400	世豪	
NEW! 兒童羽球團體班	三	17:00-18:30	9	3,150	400	廷安	
成人羽球團體班		20:00-22:00		9	3,600	450	慈涵
NEW! 成人羽球團體班	四	14:00-16:00	8	3,200	450	廷安	
NEW! 兒童羽球團體班		18:00-20:00		7	3,150	500	廷安
成人羽球團體班	五	20:00-22:00	7	2,800	450	慈涵	6/4停課一次
兒童羽球團體班		10:00-12:00		8	3,600	500	世豪
NEW! 兒童羽球團體班	六	13:30-15:00	8	2,800	400	育震	6/5停課一次
NEW! 成人羽球團體班		18:00-20:00		9	3,200	450	俊逸
NEW! 成人羽球團體班	日	18:00-20:00	9	3,600	450	俊逸	
NEW! 兒童網球	六	14:50-15:45	9	2,700	350	Jason	
NEW! 兒童網球	日	09:00-09:55	9	2,250	300	Jason	
NEW! 兒童桌球團體班	一	18:00-19:30	9	2,250	300	小黑	



肌力

可提升基礎代謝率、增加能量消耗

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎飛輪	一	09:00-09:55	9	2250	300	將將
翹臀養成訓練		10:00-10:55		1800	250	歐歐
循環肌力		10:00-10:55		1800	250	Josh
基礎重訓		11:00-11:55		1800	250	Zoe
基礎飛輪		12:10-13:05		2250	300	將將
燃脂肌力		16:00-16:55		1800	250	Hao&Jim
基礎重訓		17:00-17:55		1800	250	Zoe
基礎飛輪		18:00-18:55		2700	350	Ari
綜合健身Cross Fit-進階班		19:00-19:55		2250	300	孫駿
翹臀減脂	二	20:00-20:55	9	2700	350	Mac
基礎重訓		10:00-10:55		1800	250	Zoe
基礎重訓		11:00-11:55		1800	250	Zoe
基礎飛輪		14:00-14:55		2250	300	昇穆
基礎重訓		17:00-17:55		1800	250	Zoe
燃脂重訓		18:00-18:55		2250	300	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		2250	300	Zoe
基礎飛輪		20:00-20:55		2700	350	昇穆
UA Training 全方位體能訓練		21:00-21:55		2250	300	Kiwi
基礎重訓	三	10:00-10:55	9	1800	250	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		1800	250	Ruby
基礎飛輪		15:00-15:55		2250	300	昇穆
基礎綜合肌力		17:00-17:55		1800	250	Hao&Jim
燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		2250	300	Zoe
基礎重訓		19:00-19:55		2250	300	Zoe
翹臀減脂		20:00-20:55		2700	350	Mac
基礎飛輪		10:00-10:55		2000	300	昇穆
基礎重訓訓練		14:00-14:55		1600	250	Ray
基礎重訓訓練	四	15:00-15:55	8	1600	250	Ray
燃脂肌力		17:00-17:55		1600	250	Hao&Jim
基礎重訓訓練		18:00-18:55		2000	300	Ray
混合肌力		19:00-19:55		2000	300	Ray
基礎飛輪		20:00-20:55		2400	350	昇穆
UA Training 全方位體能訓練		21:00-21:55		2000	300	Kiwi
UA Training 全方位體能訓練		10:00-10:55		2000	250	Kiwi
基礎飛輪		11:00-11:55		2000	300	昇穆
基礎綜合肌力		17:00-17:55		1600	250	Hao&Jim
燃脂肌力	五	18:00-18:55	8	2000	300	Hao&Jim
燃脂雕塑肌力訓練		19:00-19:55		2000	300	歐歐
綜合健身Cross Fit-進階班		20:00-20:55		2000	300	孫駿
基礎重訓		10:00-10:55		1800	250	Ruby
基礎重訓		11:00-11:55		1800	250	Ruby
基礎重訓		15:00-15:55		2250	300	Ruby
基礎重訓		16:00-16:55		2250	300	Ruby
基礎綜合肌力		17:00-17:55		2250	300	Hao&Jim
燃脂肌力		18:00-18:55		2250	300	Hao&Jim
燃脂雕塑肌力訓練	18:00-18:55	2250	300	歐歐		
基礎飛輪	日	11:00-11:55	9	2250	300	將將
基礎飛輪		18:00-18:55		2700	350	將將
基礎飛輪		20:00-20:55		2700	350	Ari

舞蹈

增加肢體靈活性、柔韌性、協調性、節奏感

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師				
*歡樂賣菜場	一	09:00-10:25	8	1,440	200	凡凡				
韓風MV熱舞		11:00-12:25					9	1,620	200	Grace
*爵士舞		09:00-10:25					8	1,440	200	凡凡
韓國MV舞蹈	二	10:00-10:55	9	1,080	150	Judy				
*新古典舞		10:45-12:10					8	1,440	200	凡凡
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55					9	1,620	200	宜君
舞感養成	三	18:00-18:55	9	1,350	180	Blackie				
入門肚皮舞		09:00-09:55					9	1,080	150	小穎
中東肚皮舞-進階班		10:00-11:25					9	1,620	200	宜君
韓風MV熱舞	四	09:00-10:25	8	1,440	200	Grace				
基礎律動		11:00-11:55					8	960	150	Judy
*新古典舞-進階班		13:00-14:25					7	1,260	200	凡凡
流行MV舞蹈	五	18:00-18:55	8	1,200	180	邦崑				
中東肚皮舞-入門基礎班		19:00-19:55					8	1,200	180	宜君
*新古典舞		09:00-10:25					7	1,260	200	凡凡
舞感養成	六	17:00-17:55	9	1,350	180	Betty				
舞感養成		17:00-17:55					8	1,200	180	Blackie
舞感養成		20:00-20:55					8	1,200	180	Blackie
懷舊金曲舞蹈	日	17:00-17:55	9	1,350	180	Betty				
舞感養成		20:00-20:55					9	1,350	180	Blackie

*週一 09:00歡樂賣菜場 5/3 停課一次 / *週二 09:00爵士舞、10:45新古典舞 5/4停課一次
*週四 13:00新古典舞-進階班 5/6 停課一次 / *週五 09:00新古典舞 5/7 停課一次

技擊

增加反應能力、爆發力，提高身體敏捷度

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	9	1,080	150	孫駿
健身拳擊-進階班		20:00-20:55				
太極拳	二	08:00-08:55	9	1,080	150	陳忠山
防身太極		10:00-10:55				
太極拳	三	11:00-11:55	9	1,080	150	陳忠山
防身太極		13:50-14:45				
太極拳	四	07:00-07:55	8	960	150	陳忠山
防身太極		08:00-08:55				
健身拳擊	五	11:00-11:55	8	960	150	孫駿
健身拳擊Thump Boxing		19:00-19:55				

*體適能課程不適用任何優惠

體適能促進課程

單堂平均
\$50

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	老師	前測日期	後測日期
基礎飛輪	一、四	09:00-10:30	18	900	Sei	05/03	07/01
基礎肌力&飛輪	六、日	14:00-15:30	18	900	Kiwi	05/01	06/27
哈達瑜珈	六、日	16:30-18:00	18	900	Ava	05/01	06/27

報名須知：

1. 報名該課時須繳交課程保證金\$200元(最後一堂檢測完後發回)
2. 第一堂課及最後一堂課進行體適能檢測，以確認課程之健康促進效果
3. 此系列課程由體育署運動i台灣計畫經費補助一期，單一年度同一學員僅限參與一次

運動i臺灣

自發 · 樂活 · 愛運動

游泳課程

優惠
01

原班續報
9折

優惠
02

憑簽到單/購課發票
購買月會員
9折

注意事項

1. 課程期間請假或未到者恕無法補課，請假每堂補泳池入場一次
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「天使班」須出示身心障礙證明文件
3. 報名多人家教班需自行湊齊人數
4. 報名多人家教班，需同一時段一起上課
不接受分批及分時段上課

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

家教班

1對1 教練班	1對1 天使班	1對2 教練班	1對3 教練班	1對4 教練班
共10堂課 需配合現場時段與教練預約				
\$12,000/人	\$10,000/人	\$7,000/人	\$5,000/人	\$4,000/人

健身課程

舊生
優惠

10堂
9折

一般
優惠

20堂
9折

30堂
85折

單堂體驗價

1對1教練課	10堂課 共10小時	\$10,000	\$800	報名須知: 1. 體驗價每人限使用乙次 2. 續報優惠僅限10堂 其餘堂數價格均以優惠價為主 3. 需於兩個月內完成購買之課程 4. 需配合現場時段與教練預約
1對2教練課		\$13,500	\$1,200	
1對3教練課		\$15,000	\$1,500	
1對4教練課		\$16,000	\$1,600	



體能訓練室

需年滿16歲

個人單次使用

一小時

\$100

訓練教學使用

一小時

\$200

兩小時

\$250

五小時

\$900

十小時

\$1,600

教學需有教練資格並出示證照留存
即可向中心提出申請

注意事項

1. 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿
2. 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已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，將會於開課三天前通知換課或退費
如課程開課成功，將不另行通知

退費機制

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

(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。

聯絡我們

電話：(03) 9254566

地址：宜蘭市公園路66號



宜蘭國民運動中心



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center