

12月開課表

第一堂課前

皆可插班呦

課程時間

12.01

12.31

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	教室
滿	肌力	一	09:00~09:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Grace	韻A
	舞蹈		09:30~10:55		\$ 1,350	\$ 320	宥惠	韻B
	空瑜		10:00~10:55		\$ 1,500	\$ 350	蒂蒂	多C
	TRX		10:00~10:55		\$ 1,500	\$ 350	Kiwi	多B
	瑜珈		10:00~10:55		\$ 900	\$ 210	靜馨	多A
滿	有氧		10:00~10:55		\$ 900	\$ 210	Grace	韻A
	瑜珈		11:00~11:55		\$ 900	\$ 210	Daisy	韻B
	TRX		11:00~11:55		\$ 1,500	\$ 350	Kiwi	多B
	舞蹈		11:00~12:25		\$ 1,350	\$ 320	Grace	韻A
	瑜珈		13:30~14:25		\$ 900	\$ 210	靜馨	韻B
	瑜珈		17:30~18:55		\$ 1,575	\$ 365	Sammy	韻A
	肌力		18:00~18:55		\$ 1,750	\$ 400	卡蘿	多B
	瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,050	\$ 260	Savannah	韻B
	肌力		19:00~19:55		\$ 1,750	\$ 400	卡蘿	多B
滿	空瑜		19:00~19:55		\$ 1,750	\$ 400	Sunny	多C
	瑜珈	二	19:00~19:55	5	\$ 1,050	\$ 260	Savannah	韻B
	舞蹈		20:00~20:55		\$ 1,050	\$ 260	貝瑪	多B
	瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,050	\$ 260	Savannah	韻B
	空瑜		09:00~09:55		\$ 1,500	\$ 350	Sunny	多C
	瑜珈		09:00~09:55		\$ 900	\$ 210	Hanhan	韻B
滿	有氧		09:00~09:55		\$ 900	\$ 210	Grace	韻A
	瑜珈		10:00~10:55		\$ 900	\$ 210	Daisy	韻B
50歲以上	肌力		10:00~10:55		\$ 1,500	\$ 350	Aaron	多B
50歲以上	舞蹈		10:00~11:25		\$ 1,350	\$ 320	宥惠	韻A
	肌力		13:30~14:25		\$ 1,500	\$ 350	毛毛	多B
	舞蹈		13:30~14:55		\$ 1,350	\$ 320	宜君	韻A
滿	羽球		17:00~19:00		\$ 2,000	\$ 450	楊燦	綜合球場
	瑜珈		17:30~18:25		\$ 1,050	\$ 260	小穎	韻A
	瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,050	\$ 260	靜馨	韻B
滿	TRX		18:30~19:25		\$ 1,750	\$ 400	Kiwi	多B
	飛輪	二	19:00~19:50	5	\$ 1,050	\$ 260	小星	飛輪
	舞蹈		19:00~19:55		\$ 1,050	\$ 260	貝瑪	韻B
	有氧		19:00~19:55		\$ 1,050	\$ 260	尤雪	韻A
滿	肌力		19:30~20:25		\$ 1,750	\$ 400	Kiwi	多B
	有氧		20:00~20:55		\$ 1,050	\$ 260	尤雪	韻A

* 彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗卷乙張*

非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換

瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次

注意
事項

報名課程請親臨一樓櫃檯辦理
上課10分鐘後，便不接受報名

單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

12月開課表

第一堂課前

皆可插班呦

課程時間

12.01

12.31

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	教室
滿	肌力 基礎心肺肌力養成班	三	09:00~09:55	5	\$ 1,500	\$ 350	Grace	韻A
	飛輪 基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$ 900	\$ 210	Kiwi	飛輪
	舞蹈 當代現代舞		10:00~10:55		\$ 900	\$ 210	Amber	韻A
	瑜珈 芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 900	\$ 210	靜馨	韻B
	肌力 UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$ 1,500	\$ 350	Kiwi	多B
	瑜珈 墊上核心		11:00~11:55		\$ 900	\$ 210	Viki	韻B
滿	羽球 成人羽球團體班		17:00~19:00		\$ 2,000	\$ 450	奶茶	綜合球場
	飛輪 體態雕塑飛輪		18:00~18:50		\$ 1,050	\$ 260	Kiwi	飛輪
	才藝 柔力球成人樂樂班		18:00~18:55		\$ 1,050	\$ 260	Sharen	韻A
	空瑜 基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,750	\$ 400	潘婷	多C
	舞蹈 單人國標拉丁舞		18:00~18:55		\$ 1,050	\$ 260	Anny	多B
	瑜珈 芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$ 1,050	\$ 260	靜馨	韻B
	飛輪 基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$ 1,050	\$ 260	Kiwi	飛輪
	瑜珈 芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 1,050	\$ 260	靜馨	韻B
	有氧 Strong Nation		19:00~19:55		\$ 1,050	\$ 260	Eric	多B
	技擊 形意、八極、八卦掌		19:00~19:55		\$ 1,050	\$ 260	明德	韻A
	飛輪 快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$ 1,050	\$ 260	Kiwi	飛輪
	有氧 ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,050	\$ 260	Eric	多B
	舞蹈 K-POP Dance		20:00~20:55		\$ 1,050	\$ 260	Grace	韻A
	瑜珈 肌力瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,050	\$ 260	Savannah	多C
	瑜珈 芳香瑜珈提斯		20:10~21:05		\$ 1,050	\$ 260	靜馨	韻B
	有氧 肌力有氧		21:00~21:55		\$ 1,050	\$ 260	Eric	多B
	肌力 UA Training 全方位體能訓練	四	09:00~09:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Kiwi	多B
	瑜珈 皮拉提斯		09:00~09:55		\$ 720	\$ 210	Hanhan	韻B
	舞蹈 韓風MV熱舞		09:00~10:25		\$ 1,080	\$ 320	Grace	韻A
	肌力 樂齡肌力訓練		10:00~10:55		\$ 1,200	\$ 350	Zoe	體能1F
	TRX TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$ 1,200	\$ 350	Kiwi	多B
	瑜珈 古典哈達瑜珈		10:00~11:25		\$ 1,080	\$ 320	Sammy	多A
	舞蹈 中國風爵士舞		11:00~11:55		\$ 720	\$ 210	毛毛	韻B
	有氧 ZUMBA		11:00~11:55		\$ 720	\$ 210	Grace	韻A
滿	羽球 成人羽球團體班		16:00~18:00		\$ 1,600	\$ 450	建靈	綜合球場
	飛輪 曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		\$ 840	\$ 260	Kiwi	飛輪
	肌力 肌力與筋膜放鬆		18:00~18:55		\$ 1,400	\$ 400	YRu	多B
	瑜珈 伸展瑜珈		18:00~18:55		\$ 840	\$ 260	Savannah	多C
	技擊 養生氣功		18:00~18:55		\$ 840	\$ 260	克里夫	韻A

50歲以上

彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗卷乙張

非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換

瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次

注意
事項

報名課程請親臨一樓櫃檯辦理

上課10分鐘後，便不接受報名

單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

12月開課表

第一堂課前

皆可插班呦

課程時間

12.01

12.31

類型 課程名稱 星期 時間 堂數 期課價 單堂價 老師 教室

滿	瑜伽	芳香瑜伽提斯	四	18:00~18:55	4	\$ 840	\$ 260	靜馨	韻B
	飛輪	基礎飛輪		19:00~19:50		\$ 840	\$ 260	Rody	飛輪
	瑜伽	芳香瑜伽提斯		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	靜馨	韻B
	瑜伽	基礎瑜伽		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	Savannah	多C
	瑜伽	健康舒活		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	金華	多A
	TRX	TRX完美體態		19:00~19:55		\$ 1,400	\$ 400	Kiwi	多B
	舞蹈	韓國女團MV舞蹈		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	淳翊	韻A
	飛輪	燃脂飛輪		20:00~20:50		\$ 840	\$ 260	小星	飛輪
	New 有氧	流行有氧		20:00~20:55		\$ 840	\$ 260	竹竹	韻B
	舞蹈	韓國男團MV舞蹈		20:00~20:55		\$ 840	\$ 260	淳翊	韻A
	瑜伽	健康舒活		20:00~20:55		\$ 840	\$ 260	金華	多A
	TRX	TRX完美體態		20:00~20:55		\$ 1,400	\$ 400	Kiwi	多B
50歲以上 滿	飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	4	\$ 720	\$ 210	Kiwi	飛輪
	肌力	樂齡肌力訓練		09:00~09:55		\$ 1,200	\$ 350	Aaron	多B
	舞蹈	古風小品		10:00~10:55		\$ 720	\$ 210	延欣	多B
	瑜伽	芳香瑜伽提斯		10:00~10:55		\$ 720	\$ 210	靜馨	韻B
	瑜伽	哈達瑜伽		10:30~11:55		\$ 1,080	\$ 320	Janis	韻A
	瑜伽	皮拉提斯		11:00~11:55		\$ 720	\$ 210	Hanhan	韻B
	空瑜	基礎空中瑜伽		13:30~14:25		\$ 1,200	\$ 350	Ivy	多C
	瑜伽	樂齡瑜伽		14:00~15:25		\$ 1,080	\$ 320	Janis	韻B
	TRX	TRX全方位訓練		16:30~17:25	3	\$ 900	\$ 350	Zoe	多B
	飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50	4	\$ 840	\$ 260	Kiwi	飛輪
	瑜伽	哈達瑜伽		18:00~18:55		\$ 840	\$ 260	十二月	韻B
	空瑜	基礎空中瑜伽		19:00~19:55		\$ 1,400	\$ 400	Vina	多C
	有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	Eric	多B
	有氧	ZUMBA		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	尤雪	韻A
滿 滿	TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	4	\$ 1,200	\$ 350	Kiwi	多B
	飛輪	入門飛輪		10:00~10:50		\$ 720	\$ 210	Kiwi	飛輪
	肌力	基礎綜合肌力訓練		10:00~10:55		\$ 1,200	\$ 350	卡蘿	多B
	舞蹈	K-POP Dance		10:00~10:55		\$ 720	\$ 210	淳翊	韻A
	瑜伽	芳香瑜伽提斯		10:30~11:55		\$ 1,080	\$ 320	靜馨	韻B
	舞蹈	Jazz Funk		11:00~11:55		\$ 720	\$ 210	貝瑪	多B
	兒童	兒童街舞(Jazz)		13:00~13:55		\$ 840	\$ 260	Jolin	韻A
	羽球	成人羽球團體班		15:00~17:00		\$ 1,600	\$ 450	昱程	綜合球場
	兒童	兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$ 1,800	\$ 500	小林	綜合球場

彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗卷乙張

非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換

瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次

注意
事項

報名課程請親臨一樓櫃檯辦理
上課10分鐘後，便不接受報名

單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

12月開課表

第一堂課前

皆可插班呦

課程時間

12.01

12.31

07-12歲

滿

07-12歲

滿

07-12歲

滿

滿

*

類型	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	教室
有氧	ZUMBA	六	15:50~16:45	4	\$ 840	\$ 260	尤雪	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$ 840	\$ 260	金華	韻B
兒童	兒童羽球精緻班		19:00~21:00		\$ 2,200	\$ 600	水母	綜合球場
瑜珈	能量瑜珈		20:00~20:55		\$ 840	\$ 260	Savannah	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$ 840	\$ 260	金華	韻B
TRX	懸吊與肌力	日	09:00~09:55	4	\$ 1,200	\$ 350	將將	多B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		09:00~09:55		\$ 720	\$ 210	靜馨	韻B
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 720	\$ 210	靜馨	韻B
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$ 720	\$ 210	將將	多B
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$ 1,080	\$ 320	Janis	韻A
兒童	兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$ 1,800	\$ 500	Alan	綜合球場
瑜珈	初學者皮拉提斯		13:30~14:25		\$ 840	\$ 260	Kiwi	韻B
有氧	燃脂有氧&肌力		14:00~14:55		\$ 840	\$ 260	將將	韻A
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$ 1,400	\$ 400	Kiwi	多B
兒童	兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$ 1,800	\$ 500	77	綜合球場
羽球	成人羽球團體班		15:00~17:00		\$ 1,600	\$ 450	小林	綜合球場
飛輪	基礎飛輪輕鬆騎		15:30~16:20		\$ 840	\$ 260	Kiwi	飛輪
肌力	全方位親子體能訓練		16:30~17:25		\$ 1,400	\$ 400	Kiwi	多B
羽球	成人羽球團體班		19:00~21:00		\$ 1,600	\$ 450	建霆	綜合球場

* 親子須一起報名，小孩須8歲以上並有運動習慣

* 彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席，則補課程體驗卷乙張*



非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換
瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次



注意
事項

報名課程請親臨一樓櫃檯辦理
上課10分鐘後，便不接受報名

單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center