

01/01 - 02/28

雙月期課簡章



12/13-12/19



12/20-12/29

六人團報

8折優惠

須同時報名及現金繳費
一人代表繳費此班代可享7折優惠

原班續報

85折優惠

不限付款方式

兩人團報

9折優惠

單人報多門優惠亦同
不限同門課程與付款方式，須同時報名繳費網路報名
(限線上繳費)

88折優惠

注意
事項

- 期課課程皆不刷截具
- 各項優惠不得合併使用
- 課程皆為6人開班
- 未開班將於上課前兩日通知

- 使用多人優惠須親臨櫃台
- 泳池課程及各類家課課不適用上述優惠
- 開課前皆可退費，開課後(含當日)若需退費將酌收20%手續費

關於
團報

- TRX/空瑜/肌力/幼兒課程五人即可團報
- 團報報名成功後，若於開課前異動，未達人數標準則以其他優惠計

網路線上刷卡

88折

掃描QRcode或至本中心官網
上方網路報名(yilansports.com.tw)限線上刷卡
點擊▶課程報名
期別▶11501

單堂課程(開課後開放)

僅限當天現場1樓服務台報名
電話可詢問名額、恕無法預約
新生需填寫個人資料，請提早15分鐘辦理上課10分鐘後
便不接受報名

球類課程

期課
課程

*除夕至初五(2/16-2/21)過年期間停課乙次
*國定假日(1/11開國紀念日、2/28和平紀念日)正常上課，
當天學員未到期者，可補償課程體驗券乙張

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
兒童籃球初階班 6人開班、15人滿班	日 NEW	13:00-15:00	8	\$3,600	\$500	阿男
兒童羽球精緻班 3人開班、4人滿班	六	19:00-21:00	8	\$4,400	\$600	水母
兒童羽球團體班 6人開班、8人滿班	六	15:00-17:00	7	\$3,150	\$500	小林
	NEW	17:00-19:00	8	\$3,600	\$500	小林
	日	13:00-15:00	7	\$3,150	\$500	Alan
		15:00-17:00	7	\$3,150	\$500	77
	二	17:00-19:00	5	\$2,000	\$450	楊燦
成人羽球團體班 6人開班、8人滿班	三	17:00-19:00	7	\$2,800	\$450	奶茶
	四	16:00-18:00	8	\$3,200	\$450	建霆
	六	15:00-17:00	7	\$2,800	\$450	昱程
	日 NEW	15:00-17:00	8	\$3,200	\$450	小林
		17:00-19:00	8	\$3,200	\$450	小林
		19:00-21:00	8	\$3,200	\$450	建霆

球類課程未出席

1. 課程未出席乙次補羽球場地使用券乙張
2. 當期課程結束後，統一計算並發放
3. 使用券期限為45天，使用仍需先預約場地
4. 付費時主動出示，不分尖離峰皆可使用
5. 每期每人最多領取1張，缺席達第2次及以上皆不予計算，視同放棄上課權益

兒童班：小一至小六

成人班：國中以上

球類課程皆由本中心提供球具於上課使用，學員亦可自行攜帶個人球具

球類家課課 | 適合想專精訓練、依照個人程度安排課程之學員

1對1	10堂課	單堂體驗	1對2	10堂課	單堂體驗	1對3	10堂課	單堂體驗	1對4	10堂課	單堂體驗
1	12,000元	800元	2	14,000元	1,200元	3	15,000元	1500元	4	16,000元	1600元

球類運動中，運球、接球與擊球等皆屬全身鍛鍊，不但可建立手眼協調、強化基礎動作，更搭配趣味活動、實際對戰等啟發興趣。課程訓練內容皆會根據學生程度調整，初學者、或已有基礎者皆適宜。

籃球課程

課程內容

- 球感&運球訓練
- 攻擊&防守腳步
- 上籃/運球/投籃基本技巧
- 綜合應用訓練
- 進階綜合技巧訓練
- 課程實戰演練
- 肌力及伸展



阿波教練



阿男教練



鯊魚教練

C級籃球教練證、兒童籃球能量營教練
甲級籃球校隊、體適能指導員初級

羽球課程

課程內容

- 握拍/揮拍技巧訓練
- 腳步移動訓練
- 球感訓練
- 擊球技巧訓練
- 網前小球/平球訓練
- 長球練習
- 綜合技巧訓練



Alan教練



奶茶教練



水母教練



楊燦教練



建霆教練



昱程教練



77教練

常態班

停課

元旦 1/1
春節連假 2/14-2/22
228連假 2/27-3/1

原班
續報 9 折

游泳課程

幼兒

一、四
二、五
六、日
09:00-10:00
11:00-12:00
16:00-17:00
17:00-18:00
19:00-20:00

\$2,160
/6堂課

3人開班
5人滿班

兒童

一、四
二、五
六、日
08:00-09:00
10:00-11:00
15:00-16:00
18:00-19:00
20:00-21:00

\$3,500
/10堂課

4人開班
6人滿班

成人

一、四
二、五
六、日
10:00-11:00
11:00-12:00
14:00-15:00
18:00-19:00
20:00-21:00

\$3,000
/10堂課

5人開班
10人滿班



泳池清場時間為每日 12:00-12:30
(泳池12:00清場; 泳池更衣室12:20清場)

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
1對5教練班 \$3,800/人
適合想專精動作技巧及針對個人程度安排課程之學員, 配合專屬教練更能了解個人學習需求

每班共10堂課, 需提前與教練預約課程時段

請假規範

1. 課程期間請假、未到者、生理假, 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. 補入場限學員本人使用, 權利無法轉讓, 補入場仍保留課程陪同

注意事項

1. 游泳課程報名手續須臨櫃填寫資料與付款, 恕不接受電話與網路報名
2. 常態班由中心指派授課教練, 續報班級原則上不作更換; 家教班可由學員指定教練, 若無特別指定, 則由中心安排
3. 班級開課後不接受學員插班
4. 確定開課之班級, 報名期限為開課日前一天; 開課日當天起恕不接受報名
5. 課程費用含入場費、教材費、保險費及一位免費陪同家長
6. 課程陪同者須年滿12歲以上, 且免費陪同不包含下水游泳, 如需下水則補差額\$50; 成人班不含課程陪同入場
7. 當次課程陪同使用限同一人, 權利無法轉讓
8. 詳細退費事項, 請洽泳池櫃檯《游泳課程規範須知》
9. 自03期起, 不再訂製中心泳帽, 現有庫存發完為止

家教班

1. 報名家教班須自行湊齊學員人數
2. 家教班之上課時間由學員自行與教練協調, 因中心教學水道有限, 建議與教練提早預約, 避免因水道滿載或中心活動而喪失上課權益
3. 家教班須同時段一起上課, 不接受學員分批或拆分時段上課, 請假以補入場計算, 恕不提供補課
4. 家教班因課程時段可自行調整, 恕不接受退費

團體班

團體班適用
封面折扣

單堂體驗
\$400元

重訓課程

課程名稱	時間	堂數	期課價	老師
基礎重訓	09:00~09:55	7	\$2,450	卡蘿
樂齡銀髮重訓	10:00~10:55		\$2,450	Hao
全方位重訓	11:00~11:55		\$2,450	Zoe · 卡蘿
女性基礎重訓	13:30~14:25		\$2,450	Zoe
基礎重訓-樂齡班	14:30~15:25		\$2,450	Zoe
基礎重訓	17:00~17:55		\$2,450	Zoe · 卡蘿
基礎重訓	18:00~18:55		\$2,450	Zoe
綜合健身	19:00~19:55	7	\$2,450	孫駿
基礎重訓	20:00~20:55		\$2,450	Aaron

基礎重訓-樂齡班	09:00~09:55	7	\$2,450	Ruby
女性基礎重訓	10:00~10:55		\$2,450	卡蘿
基礎重訓-樂齡班	13:30~14:25		\$2,450	Zoe
基礎重訓-樂齡班	14:30~15:25		\$2,450	Zoe
基礎重訓	17:00~17:55		\$2,450	Zoe
燃脂重訓-進階班	18:00~18:55		\$2,450	Zoe
基礎重訓	19:00~19:55		\$2,450	Zoe
女性基礎重訓	20:00~20:55	7	\$2,450	Zoe

基礎重訓-樂齡班	09:00~09:55	7	\$2,450	Ruby
基礎重訓	10:00~10:55		\$2,450	Zoe
女性基礎重訓	11:00~11:55		\$2,450	Zoe
基礎重訓	13:30~14:25		\$2,450	Zoe
基礎重訓	14:30~15:25		\$2,450	Zoe
基礎重訓	15:30~16:25		\$2,450	Zoe
女性燃脂重訓-進階班	18:00~18:55		\$2,450	Zoe
基礎重訓-進階班	19:00~19:55	7	\$2,450	Zoe
綜合健身	20:00~20:55		\$2,450	Teddy

基礎重訓-樂齡班	09:00~09:55	8	\$2,800	Zoe
基礎重訓-樂齡班	10:00~10:55		\$2,800	Ruby
基礎重訓	11:00~11:55		\$2,800	Ruby
基礎重訓	13:00~13:55		\$2,800	Ray
基礎重訓	14:30~15:25		\$2,450	Aaron
基礎重訓	17:00~17:55		\$2,450	卡蘿
女性基礎重訓	18:00~18:55		\$2,450	卡蘿
基礎重訓	19:00~19:55	8	\$2,800	Ray
女性基礎重訓	20:00~20:55		\$2,450	卡蘿

1. 國定假日不停課, 如無法出席則補課程體驗券乙張
2. 未出席乙次補健身入場券三張, 達兩次(含)以上皆不計算視同放棄上課權益
3. 入場券於課程結束後至二樓健身房領取票券使用期限為60天

重訓課程

*除夕至初五(2/16-2/21)過年期間停課乙次
*國定假日(1/1開國紀念日、2/28和平紀念日)正常上課, 當天學員未到期者, 可補償課程體驗券乙張

課程名稱	時間	堂數	期課價	老師
進階重訓-樂齡班	10:00~10:55	8	\$2,800	Aaron
基礎重訓	11:00~11:55		\$2,800	卡蘿
基礎重訓	14:00~14:55		\$2,800	阿波
基礎重訓	15:00~15:55		\$2,800	Zoe · 卡蘿
燃脂重訓	17:30~18:25		\$2,800	Ruby
基礎重訓	18:00~18:55		\$2,800	卡蘿
進階重訓-樂齡班	19:00~19:55		\$2,800	Ruby
基礎重訓	20:00~20:55	8	\$2,800	Aaron
基礎重訓	21:00~21:55		\$2,800	Hannah

基礎重訓	09:00~09:55	7	\$2,450	Zoe · 卡蘿
基礎重訓-進階班	10:00~10:55		\$2,450	Zoe
基礎重訓-進階班	11:00~11:55		\$2,450	Zoe

基礎重訓	09:00~09:55	7	\$2,450	Hannah
基礎重訓	10:00~10:55		\$2,800	Hao
基礎重訓&按摩	11:00~11:55		\$2,450	將將
基礎重訓&按摩	13:00~13:55		\$2,450	將將
曲線雕塑重訓	14:00~14:55		\$2,800	Hao&Bao
全方位重訓	16:00~16:55		\$2,450	Hannah
基礎重訓	19:00~19:55		\$2,800	阿波
基礎重訓	20:00~20:55	8	\$2,800	阿波

家教班

單堂課體驗價

1對1	\$12,000/人	\$800/人
1對2	\$7,000/人	\$600/人
1對3	\$5,000/人	\$500/人
1對4	\$4,000/人	\$400/人
1對5	\$3,800/人	\$380/人

每班共10堂課, 需提前與教練預約課程時段

1. 每堂課為一小時
2. 體驗價每人限使用乙次
3. 須配合現場時段與教練預約
4. 續報優惠僅限10堂, 其餘堂數價格均以優惠價為主

舊生優惠
10堂9折

多堂優惠
30堂85折



B/C級游泳教練證 體育署救生證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗 專業健身教練證 多項運動專業證照 三年以上教學經驗

全新課程登場！

百元體驗課

活動期間

12.20 → 12.26

\$150/堂

每人限報兩堂

日期	課程名稱	時間	期課價格	折後價格	老師
12/20(六)	印度寶萊塢舞蹈	14:00-14:55	\$ 1,680	\$ 1,478	紅豆
12/21(日)	成人羽球團體班	17:00-19:00	\$ 3,200	\$ 2,816	小林
12/22(一)	墊上皮拉提斯	09:00-09:55	\$ 1,260	\$ 1,109	佳昇
	ZUMBA	09:00-09:55	\$ 1,260	\$ 1,109	紅豆
	有氧燃脂飛輪	10:00-10:50	\$ 1,260	\$ 1,109	佳昇
	舒眠瑜珈	12:05-13:00	\$ 1,260	\$ 1,109	Daisy
	ZUMBA	19:00-19:55	\$ 1,470	\$ 1,294	凱惇
	基礎肌力雕塑	20:00-20:55	\$ 2,450	\$ 2,156	阿波
12/23(二)	頌鉢瑜珈	10:30-11:55	\$ 1,890	\$ 1,663	蘿拉
	印度寶萊塢舞蹈	11:00-11:55	\$ 1,260	\$ 1,109	紅豆
	舒緩瑜珈	14:30-15:25	\$ 1,260	\$ 1,109	Daisy
	入門瑜珈	19:00-19:55	\$ 1,470	\$ 1,294	小花
12/24(三)	經絡瑜珈	19:00-19:55	\$ 1,470	\$ 1,294	Savannah
12/25(四)	入門瑜珈	11:00-11:55	\$ 1,440	\$ 1,267	小花
	頌鉢瑜珈	14:00-15:25	\$ 2,160	\$ 1,901	蘿拉
	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	\$ 2,800	\$ 2,464	Vina
12/26(五)	ZUMBA	11:00-11:55	\$ 1,440	\$ 1,267	紅豆
	基礎重訓	14:00-14:55	\$ 2,800	\$ 2,464	阿波
	印度寶萊塢舞蹈	19:00-19:55	\$ 1,680	\$ 1,478	紅豆
	基礎重訓	20:00-20:55	\$ 2,800	\$ 2,464	Aaron

報名體驗課，上完當日報該課享整期88折

體驗課即日起開放報名至開課前1天！

- 1.即日起開始報名至開課前一天，每堂課150元/人，一人限報2堂。
- 2.體驗課三人開班，成班後不退費，開班不另通知，若未開班，最晚於開課前一晚通知退費或轉班。
- 3.開課成功且未滿班之班級，開放當天報名，欲報名者請來電詢問是否開班。
- 4.上完體驗課當日報該整期課程享88折優惠。
- 5.非體驗課學員不得以優惠價格報課，非體驗課當日亦不可享優惠。
- 6.以上優惠無法合併其他優惠使用。

請詳閱上述事項後再報名，報名後恕無法退費

瑜珈

瑜珈是一種藉由結合呼吸、專注與放鬆練習及各種體式，來達到身心合一的訓練。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW 墊上皮拉提斯	一	09:00~09:55	7	\$ 1,260	\$ 210	佳昇
芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 1,260	\$ 210	靜馨
基礎瑜珈		11:00~11:55		\$ 1,260	\$ 210	Daisy
NEW 舒眠瑜珈		12:05~13:00		\$ 1,260	\$ 210	Daisy
芳香瑜珈提斯		13:30~14:25		\$ 1,260	\$ 210	靜馨
基礎瑜珈		17:30~18:55		\$ 2,205	\$ 365	Sammy
經絡瑜珈	二	18:00~18:55	7	\$ 1,470	\$ 260	Savannah
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	Savannah
多元瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,470	\$ 260	Savannah
皮拉提斯		09:00~09:55		\$ 1,260	\$ 210	Hanhan
哈達瑜珈		10:00~10:55		\$ 1,260	\$ 210	Daisy
瑜珈輪		10:00~10:55		\$ 2,100	\$ 350	Sunny
NEW 頌鉢瑜珈	三	10:30~11:55	7	\$ 1,890	\$ 320	蘿拉
NEW 舒緩瑜珈		14:30~15:25		\$ 1,260	\$ 210	Daisy
NEW 瑜珈輪		17:00~17:55		\$ 2,100	\$ 350	Aya
入門瑜珈		17:30~18:25		\$ 1,470	\$ 260	小穎
芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$ 1,470	\$ 260	靜馨
入門瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	小花
NEW 芳香瑜珈提斯	四	10:00~10:55	8	\$ 1,260	\$ 210	靜馨
墊上核心		11:00~11:55		\$ 1,260	\$ 210	Viki
芳香瑜珈提斯		18:00~18:55		\$ 1,470	\$ 260	靜馨
芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	靜馨
經絡瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	Savannah
肌力瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,470	\$ 260	Savannah
NEW 芳香瑜珈提斯	五	20:10~21:05	8	\$ 1,470	\$ 260	靜馨
皮拉提斯		09:00~09:55		\$ 1,440	\$ 210	Hanhan
古典哈達瑜珈		10:00~11:25		\$ 2,160	\$ 320	Sammy
入門瑜珈		11:00~11:55		\$ 1,440	\$ 210	小花
芳香瑜珈提斯		13:30~14:25		\$ 1,440	\$ 210	靜馨
頌鉢瑜珈		14:00~15:25		\$ 2,160	\$ 320	蘿拉
NEW 芳香瑜珈提斯	六	18:00~18:55	8	\$ 1,680	\$ 260	靜馨
樂齡椅子瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,680	\$ 260	Savannah
健康舒活		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	金華
芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	靜馨
基礎瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	Savannah
健康舒活		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	金華
NEW 流動瑜珈	日	20:00~20:55	8	\$ 1,680	\$ 260	Savannah
芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 1,440	\$ 210	靜馨
哈達瑜珈		10:30~11:55		\$ 2,160	\$ 320	Janis
皮拉提斯		11:00~11:55		\$ 1,440	\$ 210	Hanhan
樂齡瑜珈		14:00~15:25		\$ 2,160	\$ 320	Janis
哈達瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,680	\$ 260	十二月
NEW 芳香瑜珈提斯	日	10:30~11:55	8	\$ 2,160	\$ 320	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	金華
芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	靜馨
雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	金華
能量瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	Savannah
芳香瑜珈提斯		09:00~09:55		\$ 1,440	\$ 210	靜馨
NEW 芳香瑜珈提斯	日	10:00~10:55	8	\$ 1,440	\$ 210	靜馨
哈達瑜珈		10:30~11:55		\$ 2,160	\$ 320	Janis
初學者皮拉提斯		13:30~14:25		\$ 1,680	\$ 260	Kiwi
NEW 芳香瑜珈提斯		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	靜馨

期課課程

期課課程

*除夕至初五(2/16-2/21)過年期間停課乙次

*國定假日(1/1開國紀念日、2/28和平紀念日)正常上課，當天學員未到期者，可補償課程體驗券乙張

空中瑜珈

運用懸掛的絹布，透過地心引力增加身體的協調感與核心力量的穩定性，改善身體的柔軟度。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW 基礎空中瑜珈	一	09:00~09:55	7	\$ 2,100	\$ 350	蒂蒂
基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$ 2,100	\$ 350	蒂蒂
NEW 基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$ 2,100	\$ 350	蒂蒂
NEW 基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 2,450	\$ 400	Sunny
基礎空中瑜珈	二	19:00~19:55	7	\$ 2,450	\$ 400	Sunny
基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$ 2,100	\$ 350	Sunny
NEW 基礎空中瑜珈		11:00~11:55		\$ 2,100	\$ 350	晴晴
NEW 入門空中瑜珈		19:00~19:55		\$ 2,450	\$ 400	Vina
NEW 基礎空中瑜珈	三	11:00~11:55	7	\$ 2,100	\$ 350	晴晴
NEW 基礎空中瑜珈		15:00~15:55		\$ 2,100	\$ 350	Aya
NEW 基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 2,450	\$ 400	潘婷
NEW 基礎空中瑜珈		09:00~09:55	8	\$ 3,600	\$ 500	魚兒
NEW 基礎空中瑜珈	四	10:00~10:55		\$ 2,400	\$ 350	魚兒
NEW 入門空中瑜珈		14:00~14:55		\$ 2,400	\$ 350	Vina
NEW 基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$ 2,400	\$ 350	蒂蒂
NEW 基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 2,800	\$ 400	蒂蒂
NEW 基礎空中瑜珈	五	20:00~20:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Vina
NEW 基礎空中瑜珈		09:00~09:55		\$ 2,400	\$ 350	蒂蒂
NEW 基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$ 2,400	\$ 350	Ivy
NEW 基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 2,800	\$ 400	Vina
NEW 基礎空中瑜珈	六	19:00~19:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Vina
NEW 基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$ 2,400	\$ 350	晴晴

有氧

多為舞蹈演變而來，主要增強心肺耐力，並讓肌肉有效運用脂肪，以及提升心臟的效率，持續訓練更能達到減重效果。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
NEW ZUMBA	一	09:00~09:55	7	\$ 1,260	\$ 210	紅豆
ZUMBA		10:00~10:55		\$ 1,260	\$ 210	Grace
NEW ZUMBA		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	凱惇
NEW Strong Nation		21:00~21:55		\$ 1,470	\$ 260	Eric
ZUMBA	二	09:00~09:55	7	\$ 1,260	\$ 210	Grace
ZUMBA		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	尤雪
ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,470	\$ 260	尤雪
NEW 流行有氧	三	17:00~17:55	7	\$ 1,260	\$ 210	竹竹
Strong Nation		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	Eric
ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,470	\$ 260	Eric
肌力有氧		21:00~21:55		\$ 1,470	\$ 260	Eric
ZUMBA	四	11:00~11:55	8	\$ 1,440	\$ 210	Grace
流行有氧		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	竹竹
NEW ZUMBA	五	11:00~11:55	8	\$ 1,440	\$ 210	紅豆
ZUMBA		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	尤雪
Strong Nation		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	Eric
ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	Eric
NEW ZUMBA	六	13:00~13:55	8	\$ 1,680	\$ 260	Eric
NEW ZUMBA		15:50~16:45		\$ 1,680	\$ 260	尤雪
燃脂有氧&肌力	日	10:00~10:55	8	\$ 1,440	\$ 210	將將
燃脂有氧&肌力		14:00~14:55		\$ 1,680	\$ 260	將將

肌力

以徒手或者健身器材，透過負重與阻力來強化肌力、核心肌群及燃燒脂肪等，長期訓練更會雕塑結實曲線的身材。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
基礎心肺肌力養成班	NEW	09:00~09:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Grace
活力躍蹦		14:00~14:55		\$ 2,100	\$ 350	凱惇
基礎綜合肌力訓練		18:00~18:55		\$ 2,450	\$ 400	卡蘿
基礎核心肌力訓練		19:00~19:55		\$ 2,450	\$ 400	卡蘿
基礎肌力雕塑		20:00~20:55		\$ 2,450	\$ 400	阿波
樂齡肌力訓練	NEW	10:00~10:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Aaron
芭蕾雕塑		13:30~14:25		\$ 2,100	\$ 350	毛毛
活力躍蹦		15:00~15:55		\$ 2,100	\$ 350	凱惇
UA Training 全方位體能訓練		19:30~20:25		\$ 2,450	\$ 400	Kiwi
Animal Flow 動物流		20:30~21:25		\$ 2,450	\$ 400	Kiwi
基礎心肺肌力養成班	NEW	09:00~09:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Grace
基礎肌力雕塑		10:00~10:55		\$ 2,100	\$ 350	阿波
UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$ 2,100	\$ 350	Kiwi
UA Training 全方位體能訓練		09:00~09:55		\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
樂齡銀髮肌力		10:00~10:55		\$ 2,400	\$ 350	Zoe
肌力與筋膜放鬆	NEW	18:00~18:55	8	\$ 2,800	\$ 400	YRu
樂齡肌力訓練		09:00~09:55		\$ 2,400	\$ 350	Aaron
樂齡肌力再出發		10:00~10:55		\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
HIIT強效燃脂 Go!		11:00~11:55		\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
基礎綜合肌力訓練		10:00~10:55		\$ 2,400	\$ 350	卡蘿
UA Training 全方位體能訓練	NEW	13:00~13:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Kiwi
全方位親子體能訓練		16:30~17:25		\$ 2,800	\$ 400	Kiwi



單人價格，需一起報名，小孩需8歲以上並有運動習慣

TRX

全身阻力運動，透過懸吊TRX的輔助，運用自身體重及重力來達到鍛鍊全身各處肌力的運動。

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	NEW	10:00~10:55	7	\$ 2,100	\$ 350	Kiwi
TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$ 2,100	\$ 350	Kiwi
TRX全方位訓練		16:00~16:55		\$ 2,100	\$ 350	Zoe
TRX懸吊訓練	NEW	18:30~19:25	7	\$ 2,450	\$ 400	Kiwi
TRX完美體態		21:00~21:55		\$ 2,450	\$ 400	Kiwi
TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
樂齡肌力養成TRX	NEW	11:00~11:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
TRX完美體態		19:00~19:55		\$ 2,800	\$ 400	Kiwi
TRX完美體態		20:00~20:55		\$ 2,800	\$ 400	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑	NEW	17:00~17:55	8	\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
TRX+HIIT完美曲線雕塑		09:00~09:55		\$ 2,400	\$ 350	Kiwi
懸吊與肌力		09:00~09:55		\$ 2,400	\$ 350	將將
TRX曲線雕塑	NEW	14:30~15:25	8	\$ 2,800	\$ 400	Kiwi

飛輪

飛輪是模仿公路自行車的騎乘設計，模擬上下坡環境，透過重型飛輪在踩踏時產生阻力進行訓練的運動。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
有氧燃脂飛輪	NEW	10:00~10:50	7	\$ 1,260	\$ 210	佳昇
入門飛輪		16:30~17:20		\$ 1,260	\$ 210	小穎
燃脂飛輪	NEW	19:00~19:50	7	\$ 1,470	\$ 260	小星
基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$ 1,260	\$ 210	Kiwi
體態雕塑飛輪	NEW	18:00~18:50	7	\$ 1,470	\$ 260	Kiwi
基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$ 1,470	\$ 260	Kiwi
快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$ 1,470	\$ 260	Kiwi
曲線雕塑飛輪	NEW	18:00~18:50	8	\$ 1,680	\$ 260	Kiwi
燃脂飛輪		19:00~19:50		\$ 1,680	\$ 260	小星
曲線雕塑飛輪	NEW	09:00~09:50	8	\$ 1,440	\$ 210	Kiwi
快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$ 1,680	\$ 260	Kiwi
入門飛輪	NEW	10:00~10:50	8	\$ 1,440	\$ 210	Kiwi
基礎飛輪輕鬆騎		15:30~16:20		\$ 1,680	\$ 260	Kiwi

舞蹈

學習舞蹈可以增強身體柔軟性、協調性，並糾正姿態及消耗熱量，長期訓練則可增強心肺功能、保持自己的肌肉力量。

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
流行舞蹈	NEW	09:30~10:55	7	\$ 1,890	\$ 320	宥惠
韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$ 1,890	\$ 320	Grace
舞感養成		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	淳翊
Jazz Funk		20:00~20:55		\$ 1,470	\$ 260	貝瑪
K-POP Dance		20:00~20:55		\$ 1,470	\$ 260	淳翊
舞感養成	NEW	10:00~10:55	7	\$ 1,260	\$ 210	淳翊
新古典舞-樂齡班		10:00~11:25		\$ 1,890	\$ 320	宥惠
印度寶萊塢舞蹈		11:00~11:55		\$ 1,260	\$ 210	紅豆
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$ 1,890	\$ 320	宜君
舞感養成		19:00~19:55		\$ 1,470	\$ 260	貝瑪
韓國女團MV舞蹈	NEW	20:00~20:55	7	\$ 1,470	\$ 260	Dolly
美體芭蕾		09:00~09:55		\$ 1,260	\$ 210	米豆
當代現代舞		10:00~10:55		\$ 1,260	\$ 210	Amber
中東肚皮舞-入門基礎班		13:30~14:55		\$ 1,890	\$ 320	宜君
單人國標拉丁舞		18:00~18:55		\$ 1,470	\$ 260	Anny
K-POP Dance	NEW	20:00~20:55	8	\$ 1,470	\$ 260	Grace
韓風MV熱舞		09:00~10:25		\$ 2,160	\$ 320	Grace
中國風爵士舞		11:00~11:55		\$ 1,440	\$ 210	毛毛
韓國女團MV舞蹈		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	淳翊
韓國男團MV舞蹈		20:00~20:55		\$ 1,680	\$ 260	淳翊
樂齡流行舞	NEW	09:00~09:55	8	\$ 1,440	\$ 210	米豆
新古典舞		09:00~10:25		\$ 2,160	\$ 320	宥惠
古風小品		10:00~10:55		\$ 1,440	\$ 210	延欣
印度寶萊塢舞蹈		19:00~19:55		\$ 1,680	\$ 260	紅豆
K-POP Dance		10:00~10:55		\$ 1,440	\$ 210	淳翊
Jazz Funk	NEW	11:00~11:55	8	\$ 1,440	\$ 210	貝瑪
印度寶萊塢舞蹈		14:00~14:55		\$ 1,680	\$ 260	紅豆

才藝

將球類運動與舞蹈結合，充分展現力與美的課程，除了訓練協調更能培養業餘的才藝興趣。

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	18:00~18:55	7	\$ 1,470	\$ 260	Sharen



期課課程

*除夕至初五(2/16-2/21)過年期間停課乙次
*國定假日(1/1開國紀念日、2/28和平紀念日)正常上課，當天學員未到的，可補償課程體驗券乙張

兒童

從小培養休閒運動，同時激發潛能與興趣，更有效提升專注力與學習力，以及團體社交能力。

適合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MV舞蹈	NEW	09:00~09:55	8	\$ 1,440	\$ 210	米豆
兒童街舞(Jazz)		13:00~13:55		\$ 1,680	\$ 260	Jolin

技擊

是強調攻防與搏擊技巧的運動，著重在身體協調與腳步運用，可鍛鍊身心，更可成為防身的技能

課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
形意、八極、八卦掌	三	19:00~19:55	7	\$ 1,470	\$ 260	明德
養生氣功	NEW	18:00~18:55	8	\$ 1,680	\$ 260	克里夫
Boxercise舒壓拳擊		21:00~21:55		\$ 2,800	\$ 400	Kiwi

報課前務必詳讀 下列注意事項唷

- 1.報名課程欲使用優惠，需親臨本館櫃台報名，亦可來電詢問是否額滿
- 2.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
退費金額計算方式：
退費金額=【當期該課程總繳費用-(當期該課程單堂報名之平均單價x已使用堂數)】-違約金
違約金=【當期該課程單堂報名之平均單價x未使用堂數】x20%
- 3.本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費
- 4.如遇颱風、地震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，補課方式公告臉書粉絲專頁及官網
- 5.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
- 6.如課程未開成，最晚將於開課前一天通知換課或退費；如課程開課成功不另行通知



掃描QRcode至本中心官網
點擊「運動課程」▶「課程介紹」
依照分類查詢想認識的課程吧！



聯絡電話 | 03-925-4566
營業時間 | 06:00~22:00
地址 | 宜蘭縣宜蘭市公園路66號

宜蘭國民運動中心 按讚粉專或加入Line社群，最新課程/優惠/活動報你知！



如何報名百元課程

點擊 ▶ 課程報名

期別 ▶ 01期 百元體驗課

線上報名限線上刷卡

掃描QRcode 或至本中心官網

上方網路報名 (yilansports.com.tw)

親臨本中心 1樓

服務台報名繳費

付現/刷卡/台灣pay