




高應大體適能中心 11 月份課程表

	一	二	三	四	五	六	日	
09:00 至 10:00	燃脂有氧 何后蘭	曲線雕塑 Sanders	活力有氧 Brian	燃脂有氧 何后蘭	 Bella	活力有氧 Sanders	活力有氧 Sanders	
10:00 至 11:00	體適能瑜珈 何后蘭	皮拉提斯 Sanders	體適能瑜珈 陳秀玉	體適能瑜珈 何后蘭	瑜珈提斯 Brian	體適能瑜珈 陳秀玉	皮拉提斯 Sanders	
11:00 至 12:00		混合有氧 Bella			中東肚皮舞 10:30~11:30 小丁	爵士入門 黃官蘭 陳秀玉		
12:20 至 13:20		 NDY 動能瑜珈 Bella	混合有氧 Bella			爵士入門課為另外報名課程，歡迎至櫃檯詢問報名		
14:30 至 15:30								
18:30 至 19:30	 July	有氧嘉年華 Sanders	混合有氧 何后蘭	舞動有氧 Brian	拳擊有氧 Brian			
19:30 至 20:30	體適能瑜珈 秀玉	皮拉提斯 Sanders	體適能瑜珈 何后蘭	瑜珈提斯 Brian	體適能瑜珈 呂老師			
20:30 至 21:30	飛輪有氧 王楷富	中東肚皮舞 小丁	飛輪有氧		飛輪有氧 王楷富			

*凡患有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘等特殊疾病者，請勿上課，以免發生危險。

*上課逾十五分鐘，不得入場 網址:<http://www.jazzfactory.com.tw> 電話:07-3832855 07-3814526轉3525

*建議運動前後一小時盡量不要進食。靜態課程請攜帶毛巾鋪放在瑜珈墊上；動態課程請另外攜帶一雙乾淨的運動鞋