


# 高應大體適能中心 12 月份課程表

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