


# 高應大體適能中心2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  何后蘭	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	體適能瑜珈  陳秀玉	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		
12:20 至 13:20		 NDY 動能瑜珈  Bella	混合有氧  Bella				
13:30 至 18:00	休息時間						
18:30 至 19:30	  July	有氧嘉年華  Sanders	混合有氧  何后蘭	舞動有氧  婉華	拉丁嘉年華  官蘭		
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	雕塑瑜珈  婉華	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