

高應大體適能中心6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 | 階梯有氧 何后蘭 | 活力有氧 周行慧 |  Bella | 混合有氧 Sanders | 活力有氧 Sanders |
| | 銀髮族NTC 陳柏翔 | | | | | | |
| 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 | 雕塑瑜珈 郁潔 | 銀髮族NTC 呂老師 | 體適能瑜珈 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 | (Lunch Break) | | | | | | |
| 18:30 至 19:30 |  July | 有氧嘉年華 Sanders | 混合有氧 何后蘭 | 舞動有氧 浩浩 | 拉丁嘉年華 官蘭 | | |
| 19:30 至 20:30 | 體適能瑜珈 陳秀玉 | 皮拉提斯 Sanders | 體適能瑜珈 何后蘭 | 瑜珈提斯 秀桃 | 體適能瑜珈 呂老師 | | |
| 20:30 至 21:30 | 飛輪有氧 Justin | 中東肚皮舞 小丁 | 飛輪有氧 | | 飛輪有氧 Justin | | |

*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:07-3814526轉3525、3529

*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