

高應大體適能中心7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 陳郁潔	銀髮族NTC 呂老師	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	(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 黃官蘭		
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 許秀桃	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