



高應大國民運動中心 9-12 月份課程表

	一	二	三	四	五	六	日
09:00 至 10:00	燃脂有氧 何后蘭 銀髮族NTC <small>呂老師與教練群</small>	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
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 <small>呂老師與教練群</small>	體適能瑜珈 陳秀玉	皮拉提斯 Sanders
11:00 至 12:00	KUAS 樂齡專班 功能性 體適能	混合有氧 Bella	KUAS 樂齡專班 功能性 體適能	KUAS 樂齡專班 功能性 體適能	中東肚皮舞 10:30~11:30 小丁	<p style="color: red; font-weight: bold; margin: 0;">* 標示 KUAS 課程為高應大師生專屬課程，不對外開放。相關資訊請參考中心公告專區。</p> <p style="color: red; font-weight: bold; margin: 0;">* 本中心保留課程與教練異動之權利。</p>	
12:20 至 13:20	KUAS 校隊 肌力與體能訓練	動能瑜珈 Bella	混合有氧 Bella	KUAS 體育課 體適能 加強班	KUAS 教職員 國標舞		
13:30 至 15:20	KUAS 體育課 體適能瑜珈	KUAS 體育課 體適能瑜珈	公教及企業團體參訪體驗	KUAS 體育課 體適能瑜珈	KUAS 體育課 體適能瑜珈		
15:30 至 17:20	KUAS 體育課 曲線雕塑	KUAS 體育課 曲線雕塑		KUAS 體育課 曲線雕塑	KUAS 體育課 曲線雕塑		
17:30 至 18:30	KUAS 校隊訓練	KUAS 校隊訓練 KUAS 非正式課程		KUAS 校隊訓練 KUAS 非正式課程	KUAS 校隊訓練		
18:30 至 19:30	 July	有氣嘉年華 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	雕塑瑜珈 July	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	KUAS 校隊 肌力與體能訓練	飛輪有氧 Justin		

* 電話：07-3814526
* 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」
* 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運動鞋更換。
* 上課逾十五分鐘不得入場，建議運動前後一小時盡量不要進食。
* 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。