



高應大國民運動中心 5-8 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 陳柏翔	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 呂老師	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	* * * * * 凡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，以免發生危險。 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。 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」 電話：07-3814526 轉 3529 傳真：07-3839763	
12:20 至 13:20	KUAS 校隊 肌力與體能 訓練	NDY 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 非正式課程		KUAS 校隊訓練	KUAS 校隊訓練		
18:30 至 19:30	 July	有氧嘉年華 Sanders		混合有氧 何后蘭	舞動有氧 小智		
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	流動瑜珈 官蘭	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		

* * * * *
 凡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，以免發生危險。
 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。
 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」
 電話：07-3814526 轉 3529
 傳真：07-3839763