



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	燃脂有氣 何后蘭 銀髮族NTC 陳柏翔	曲線雕塑 Sanders	階梯有氣 何后蘭	活力有氣 周行慧	 Bella	混合有氣 Sanders	活力有氣 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	混合有氣 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	* * * * * * 上課逾十五分鐘不得入場，建議運動前，氣喘等特殊疾病者，請勿上課，以免發生危險。 * 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。 * 靜態課程請攜帶毛巾，瑜珈墊上運動。 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」			
12:20 至 13:20	KUAS 校隊 肌力與體能 訓練	NDY 動能瑜珈 Bella	混合有氣 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 校隊訓練	KUAS 校隊訓練				
18:30	KUAS 非正式課程	KUAS 非正式課程		KUAS 非正式課程	KUAS 非正式課程				
18:30 至 19:30	 July	有氣嘉年華 Sanders	混合有氣 Piano	舞動有氣 小智	舞動派對 郁玟				
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	飛輪有氣 Justin	中東肚皮舞 小丁	飛輪有氣	KUAS 校隊 肌力與體能 訓練	飛輪有氣 Justin				

* * * * *
 * 上課逾十五分鐘不得入場，建議運動前，氣喘等特殊疾病者，請勿上課，以免發生危險。
 * 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。
 * 靜態課程請攜帶毛巾，瑜珈墊上運動。
 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」
 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」
 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」
 * 課程公告與相關資訊請搜尋「高應大國民運動中心」

電話：07-3839763
 傳真電話：07-3839763