

嘉義嘉義廠 115 年 9 月份 課程表

上課教室:有氧大教室

■ 進階課程 ■ 樂齡課程 ▲ 代課課程						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	STRONG NATION 08:20 - 09:20 奧利弗		正位瑜珈 08:20 - 09:20 翰廷			
自由舞蹈 09:30 - 10:30 Nini.L	POWER PILATES 09:30 - 10:30 奧利弗	全能踏板 09:30 - 10:30 小B	樂活極球 09:30 - 10:30 Zoey	極限槓鈴 09:30 - 10:30 史特濃	活力躍蹦 09:00 - 10:00 小鈺	墊上核心 09:00 - 10:00 凱婷
武力對決 10:40 - 11:40 小彥		ZUMBA 10:40 - 11:40 Hippo		伸展瑜珈 10:40 - 11:40 翰廷	樂活瑜珈 10:10 - 11:10 小鈺	iPARTY愛派對 10:10 - 11:10 凱婷
輕體塑 14:00 - 15:00 小彥	武力對決 14:00 - 15:00 Carter	和緩體適能 (自備滾筒) 14:00 - 15:00 翰廷	極限槓鈴 14:00 - 15:00 Zoey	哈達瑜珈 14:00 - 15:00 Joyce		
瑜珈提斯 15:10 - 16:10 Nini.L		懷舊迪斯可 15:10 - 16:10 小B		全能踏板 15:10 - 16:10 史特濃	全能踏板 15:00 - 16:00 貝爾	輕體塑 15:00 - 16:00 珊珊
					武力對決 16:10 - 17:10 貝爾	懷舊迪斯可 16:10 - 17:10 珊珊
樂活極球 18:10 - 19:10 瑋瑋	極限槓鈴 18:10 - 19:10 Carter	皮拉提斯 18:10 - 19:10 Nini.L	輕體塑 18:10 - 19:10 Zoey	ZUMBA 18:10 - 19:10 Hippo		
POWER PILATES 19:20 - 20:20 小彥	全能踏板 19:20 - 20:20 宥宥	超能彈跳 19:20 - 20:20 小B	流動瑜珈 19:20 - 20:20 翰廷	武力對決 19:20 - 20:20 史特濃		
極限槓鈴 20:30 - 21:30 小彥	高低衝擊有氧 20:30 - 21:30 Carter	樂活瑜珈 20:30 - 21:30 小B	活力躍蹦 20:30 - 21:30 Evan	輕流動 20:30 - 21:30 史特濃		

■ 進階課程 ■ 樂齡課程 ▲ 代課課程						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
iPARTY愛派對 21:40 - 22:40 瑋瑋	輕流動 21:40 - 22:40 宥宥	全能踏板 21:40 - 22:40 Evan	和緩體適能 (自備滾筒) 21:40 - 22:40 翰廷	活力有氧 21:40 - 22:40 凱婷		