



# 有氧公告

ANNOUNCEMENT

嘉義廠

## 有氧課程縮課公告

因連續假期，9/25(五)-9/28(一)部分課程縮課

| 中秋連假縮課課表    |                 |                 |                 |                 |             |                     |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------------|
|             | 9/25(五)         |                 | 9/26(六)         | 9/27(日)         |             | 9/28(一)             |
| 09:30-10:30 | 活力躍蹦<br>Evan    | 09:00-10:00     | 活力躍蹦-(進階)<br>小鈺 | 墊上核心<br>凱婷      | 09:30-10:30 | 自由舞蹈<br>Nini.L      |
| 10:40-11:40 | 伸展瑜珈<br>翰廷      | 10:10-11:10     | 樂活瑜珈<br>小鈺      | iPARTY愛派對<br>凱婷 | 10:40-11:40 | 武力對決-(進階)<br>小彥     |
| 14:00-15:00 | 哈達瑜珈<br>Joyce   | 11:20-12:10     | *飛輪課程<br>Ray W. | *飛輪課程<br>柏宏     | 14:00-15:00 | 輕體塑-(樂齡)<br>小彥      |
| 18:10-19:10 | ZUMBA<br>Hippo  | 15:00-16:00     | 全能踏板-(進階)<br>貝爾 | 輕體塑<br>珊珊       | 18:10-19:10 | 樂活極球<br>瑋瑋          |
| 19:20-20:20 | 流行舞蹈<br>凱婷      | 16:10-17:10     | 武力對決-(進階)<br>貝爾 | 懷舊迪斯科<br>珊珊     | 19:20-20:20 | POWER PILATES<br>小彥 |
|             | *飛輪課程<br>翰廷     | 【*飛輪課程】上課時間50分鐘 |                 |                 |             | *飛輪課程<br>瑋瑋         |
| 20:30-21:20 | *飛輪課程<br>Ray W. |                 |                 |                 | 20:30-21:20 | 極限槓鈴<br>小彥          |

造成不便 敬請見諒 健身工廠 感謝您的配合

THANK YOU FOR YOUR COOPERATION.