

嘉義嘉義廠 115 年 10 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
	ZUMBA 08:20 - 09:20 Hippo		輕流動 08:20 - 09:20 史特濃			
武力對決 09:30 - 10:30 Carter	哈達瑜珈 09:30 - 10:30 Joyce	球核心 09:30 - 10:30 小彥	全能踏板 09:30 - 10:30 Evan	筋膜伸展 09:30 - 10:30 翰廷	全能踏板 09:00 - 10:00 Evan	樂活瑜珈 09:00 - 10:00 珊珊
極限槓鈴 10:40 - 11:40 Carter		流動瑜珈 10:40 - 11:40 翰廷		輕體塑 10:40 - 11:40 Zoey	輕流動 10:10 - 11:10 Evan	輕體塑 10:10 - 11:10 珊珊
筋膜伸展 14:00 - 15:00 翰廷	iPARTY愛派對 14:00 - 15:00 凱婷	POWER PILATES 14:00 - 15:00 奧利弗	iWALK愛健走 14:00 - 15:00 史特濃	極限槓鈴 14:00 - 15:00 Zoey		
全能踏板 15:10 - 16:10 Evan		武力對決 15:10 - 16:10 小彥		正位瑜珈 15:10 - 16:10 翰廷	皮拉提斯 15:00 - 16:00 凱婷	全能槓鈴 15:00 - 16:00 貝爾
					ZUMBA 16:10 - 17:10 凱婷	武力對決 16:10 - 17:10 貝爾
適能伸展 18:10 - 19:10 Carter	活力躍蹦 18:10 - 19:10 小鈺	瑜珈提斯 18:10 - 19:10 Nini.L	武力對決 18:10 - 19:10 瑋瑋	伸展瑜珈 18:10 - 19:10 翰廷		
懷舊迪斯科 19:20 - 20:20 小B	樂活瑜珈 19:20 - 20:20 小鈺	極限槓鈴 19:20 - 20:20 小彥	輕流動 19:20 - 20:20 史特濃	全能踏板 19:20 - 20:20 貝爾		
POWER PILATES 20:30 - 21:30 小B	基礎階梯 20:30 - 21:30 Joling	和緩體適能 (自備滾筒) 20:30 - 21:30 翰廷	樂活極球 20:30 - 21:30 瑋瑋	全能槓鈴 20:30 - 21:30 貝爾		
活力躍蹦 21:40 - 22:40 KK H.	舒活瑜珈 21:40 - 22:40 Joling	STRONG NATION 21:40 - 22:40 奧利弗	ZUMBA 21:40 - 22:40 Hippo	輕流動 21:40 - 22:40 Zoey		