健身工廠
FITNESS FACTORY

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