

B徒手肌力系列-Bodyweight training

參課建議年齡：16歲以上

小叮嚀：

★上課請換穿乾淨室內運動鞋，運動前後至少半小時請勿進食，記得多補充水分。

★若課程中有使用到瑜珈墊，請勿穿著鞋子上墊，並於使用後用酒精、抹布清潔。

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課教師
—	B11800	肌力塑身(2/2停課)	1800-1850	6	1200	金剛
	B11800A	Strong Nation(強力體塑)	1800-1850	7	1400	Jerry
—	B21215	綜合循環體能訓練	1215-1305	7	1400	Frank
	B20000	墊上肌力雕塑	2000-2050	7	1400	尹菲
三	B31010	樂活肌力訓練	1010-1100	7	1400	Amy
四	B42010	全方位肌力雕塑	2010-2100	7	1400	老雷
五	B52000	全方位肌力雕塑	2000-2050	8	1600	老雷
日	B71310	TABATA	1310-1400	6	1200	Mason