

J銀髮課程 Elderly training

建議50至85歲長者參加，可行動不須扶持，無照護需求，有心臟疾病與高血壓和糖尿病者敬請審慎考慮。

※陳照明老師課程須自備彈力帶、滑盤和小瑜珈球，或於課堂向老師購買或租借，租借費用一堂NTD\$30元。

★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
一	J11400	長青銀髮強膝肌力(80分鐘)	1400-1520	7	2100	Minnie
二	J20930	樂齡銀髮肌力運動(1/20停課)	0930-1020	6	1800	Apple
	J21400	長青銀髮強膝肌力(80分鐘)	1400-1520	7	2100	陳照明
四	J40830	長青銀髮強膝肌力(80分鐘)	0830-0950	7	2100	陳照明
	J41000	長青銀髮強膝肌力(80分鐘)	1000-1120	7	2100	Minnie
五	J51010	長青銀髮強膝肌力(80分鐘)	1010-1130	8	2400	陳照明
	J51100	樂齡動一動	1100-1150	8	1600	亞君
	J51215	樂齡動一動(1/2停課)	1215-1305	8	1600	亞君
	J52100	太極適能	2100-2150	8	1600	Jerry