

S飛輪系列-Spinning

參課年齡：16歲以上、身高155公分以上者報名。

小叮嚀：

★上課請穿運動服裝、運動鞋，攜帶毛巾，運動前後至少半小時請勿進食，記得多補充水分喔!循序漸進的運動才能達成最好的效果，如有課堂中感到不適，請立即向教練反應。

★建議下背部疼痛、背部開刀及心血管疾病患者勿參加。

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課教師
一	S11220	輕鬆雕塑減肥飛輪	1220-1310	7	1750	K
	S11810	瘋飛輪燃脂瘦身	1810-1900	7	1750	紅龍
	S11910	瘋飛輪@燃脂熊愛騎	1910-2000	7	1750	Maggie
	S12010	瘋飛輪燃脂瘦身	2010-2100	7	1750	紅龍
二	S20720	簡單燃脂減肥飛輪	0720-0810	7	1750	K
	S21220	上班族活力飛輪(2/3停課)	1220-1310	7	1750	金剛
	S21810	活力飛輪	1810-1900	7	1750	家儀
	S21910	活力飛輪	1910-2000	7	1750	家儀
	S22010	活力飛輪	2010-2100	7	1750	家儀
三	S31220	簡單雕塑減肥飛輪	1220-1310	7	1750	K
	S31400	強膝肌力騎入門	1400-1450	7	1750	Minnie
	S31910	基礎飛輪(1/21停課)	1910-2000	6	1500	小吟
	S32010	瘋飛輪@燃脂熊愛騎	2010-2100	7	1750	Maggie
四	S41220	上班族活力飛輪(1/29停課)	1220-1310	6	1500	金剛
	S41810	瘋飛輪燃脂瘦身	1810-1900	7	1750	紅龍
	S41910	瘋飛輪燃脂瘦身	1910-2000	7	1750	紅龍
	S42010	Eoxi有氧飛輪	2010-2100	7	1750	六角
	S42110	Eoxi初階飛輪	2110-2200	7	1750	六角
五	S51220	輕鬆雕塑減肥飛輪	1220-1310	8	2000	K
	S51810	消脂雕塑減肥飛輪	1810-1900	8	2000	K
	S51910	瘋飛輪燃脂瘦身(1/2停課)	1910-2000	7	1750	紅龍
	S52010	瘋飛輪@燃脂熊愛騎	2010-2100	8	2000	Maggie
六	S60930	輕鬆雕塑減肥飛輪	0930-1020	6	1500	K
	S61030	活力飛輪(1/24停課)	1030-1120	5	1250	小吟
	S61400	輕鬆雕塑減肥飛輪	1400-1450	6	1500	K
日	S71830	輕鬆雕塑減肥飛輪	1830-1920	6	1500	K
	S71930	輕鬆雕塑減肥飛輪	1930-2020	6	1500	K