

## 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	1800-1850	9	1800	金剛
	B11800A	Strong Nation(強力體塑)	1800-1850	9	1800	Jerry
— —	B21215	綜合循環體能訓練(3/17停課)	1215-1305	8	1600	Frank
	B20000	墊上肌力雕塑(3/3停課)	2000-2050	8	1600	尹菲
三	B31000	樂活肌力訓練	1000-1050	9	1800	Amy
四	B42010	全方位肌力雕塑	2010-2100	9	1800	老雷
五	B52000	全方位肌力雕塑	2000-2050	8	1600	老雷
日	B71310	TABATA	1310-1400	8	1600	Mason