

A有氧系列-Aerobic

參課建議年齡：12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，如課堂中感到不適，請立即向老師反應。

★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	A11010	活力燃脂有氧	1010-1100	7	1400	亞君
	A11100	派對有氧(2/23停課)	1100-1150	6	1200	呼呼
	A11215	雕塑有氧	1215-1305	7	1400	芋頭
	A11400	Zumba	1400-1450	7	1400	格格
	A11900	Zumba	1900-1950	7	1400	PeggyDance
	A11900A	Zumba(1/5停課)	1900-1950	6	1200	林純立
	A12000	芭蕾提斯	2000-2050	7	1400	景詒
二	A21000	Zumba	1000-1050	7	1400	大強
	A21800	Zumba	1800-1850	7	1400	Monica
	A21830	拳擊有氧(1/6停課)	1830-1920	6	1200	西瓜
	A21900	Zumba	1900-1950	7	1400	Monica
	A21930	基礎輕訓有氧	1930-2020	7	1400	亞君
	A22040	輕態瑜珈有氧	2040-2130	7	1400	亞君
三	A30830	Zumba	0830-0920	7	1400	Mason
	A31000	燃脂有氧	1000-1050	7	1400	Una
	A31215	雕塑有氧	1215-1305	7	1400	Una
	A31810	燃脂有氧	1810-1900	7	1400	Rainnie
	A31830	燃脂塑身有氧	1830-1920	7	1400	亞君
	A31930A	拳擊有氧	1930-2020	7	1400	Jerry
	A32000	拳擊有氧	2000-2050	7	1400	西瓜
四	A41215	Zumba	1215-1305	7	1400	PeggyDance
	A41400	Zumba	1400-1450	7	1400	Mason
	A41800	全方位曲線雕塑	1800-1850	7	1400	Mimi
	A41900	強力燃脂雕塑	1900-1950	7	1400	Mimi
	A42000	勁爆有氧舞蹈	2000-2050	7	1400	Modern
五	A50930	Zumba	0930-1020	8	1600	Mason
	A51000A	快樂有氧	1000-1050	8	1600	丁小羽
	A51215	Zumba	1215-1305	8	1600	曉梅
	A51215A	綜合有氧	1215-1305	8	1600	阿金
	A51900	芭蕾提斯(1/9停課)	1900-1950	7	1400	景詒
	A51900A	拳擊體適能(16歲以上)	1900-1950	8	1600	Andy
	A51930	Zumba	1930-2020	8	1600	Mason
A52000	Zumba	2000-2050	8	1600	Monica	
六	A60900	拳擊有氧	0900-0950	6	1200	Jerry
	A61100	Barre芭蕾雕塑(1/24停課)	1100-1150	5	1000	泡泡
	A61330	全方位體能訓練	1330-1420	6	1200	小E
	A61430	Zumba	1430-1520	6	1200	Tina
日	A70900	元氣早安有氧	0900-0950	6	1200	Qta
	A70930	綜合有氧	0930-1020	6	1200	阿金
	A71000	活力燃脂有氧	1000-1050	6	1200	丁小羽
	A71100	熱舞瘦身有氧	1100-1150	6	1200	丁小羽
	A71200	Zumba	1200-1250	6	1200	曉梅
	A71410	Zumba	1410-1500	6	1200	Mason
	A71500	高效增肌減脂專攻班	1500-1550	6	1200	Mimi
A71900	拳擊有氧	1900-1950	6	1200	西瓜	