



114-1

活力運動班

中午班12:20-13:20

夜間班17:30-18:30

週一、五中午瑜珈班 週二夜間瑜珈
週三中午體適能健身班及夜間有氧班
週四中午有氧班



有氧班

週三夜間、
週四中午

拳擊有氧
活力有氧

地點

舞蹈教室

人數：30

費用：700元

體適能健身班

週三中午

功能性動態
團體肌力遊戲
全身肌力訓練

地點

體適能中心

人數：30

費用：1000元



瑜珈班

週一、五中午
週二夜間

肌力練習
扭轉練習
舒緩伸展

地點

舞蹈教室

人數：30

費用：700元

[HTTPS://FORMS.GLE/VBV7FFLRIZ2MWQQW6](https://forms.gle/VBV7FFLRIZ2MWQQW6)

即日起線上報名後請於開學日起至體育室繳費

已完成報名並繳費者為優先