



114-2 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

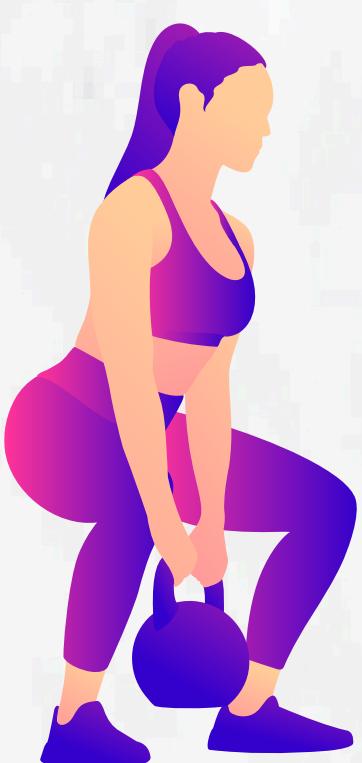
舞蹈教室

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/FZBYD9DPXUZOHYKF8](https://forms.gle/FzByD9DPXUZOHYKF8)
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