

104-2體適能中心團體健身課程一覽表(限時FREE免費體驗課程)

105.1.20

班別	週次	星期	時間起訖	日期	教師/教練	課程名稱	備註
A	2	週二~週五	18:30 19:30	3/1、3/2、3/3、 3/4	柯明辰	肌力塑身	
B	4	週一~週五	19:00 20:00	3/14、3/15、 3/16、3/17、3/18	張正妮	測功儀	
C	6	週一~週三	18:30 19:30	3/28、3/29、3/30	劉佳鎮	有氧體適能	
D	8	週一~週五	18:30 19:30	4/11、4/12、 4/13、4/14、4/15	余泳樟	肌力訓練	
E	10	週一~週四	18:30 19:30	4/25、4/26、 4/27、4/28	郭銘勻	NTC體能訓練	EFG為 混合體驗班
F	12	週一~週四	18:30 19:30	5/9、5/10、 5/11、5/12	陳怡芝	舞動有氧	EFG為 混合體驗班
G	14	週一~週四	18:30 19:30	5/23、5/24、 5/25、5/26	鄭婷文	皮拉提斯	EFG為 混合體驗班
H	16	週一~週三、週五	18:30 19:30	6/6、6/7、6/8、 6/10	黃健崇	飛輪燃脂	

※(1)限會員或單次入場者除免費使用中心器材外，皆可另外自由報名參加單次付費之團體健身課程。

※(2)以上均為限時FREE免費體驗團體課程，額滿為止，實際情況由授課教師/教練決定。

※(3)若有異動請依學校行事曆/網頁公告及實際狀況為主。