



# 有氧健身運動

班別	時 間	星 期	教 師	費 用	日 期
N	早上 07:20 ~ 08:20	一、三、五	王姚萍	三個月內使用完畢 2,100 元/14 堂 四個月內使用完畢 3,600 元/25 堂	隨時受 理插班
P	早上 08:50 ~ 09:50	一、五	簡吟玲		
W	早上 10:00 ~ 11:00	三、五	王姚萍		
I	晚上 18:30 ~ 19:30	一、四	王姚萍		
	晚上 19:30 ~ 20:30				

● 心肺訓練 ● 重量訓練 ● 肌肉雕塑 ● 肢體協調

§ 新開班：每週一早上 10:00 ~ 11:00 減重有氧班

§ 請學員於上課時穿著有氧或彈性運動服及乾淨鞋底之運動鞋。

## 熱彼拉提斯

<A>週二、週四早上 07:40~09:10

週二、週四早上 08:00~09:30

(以上任選一時段，以滿 6 人開班為優先)

<B>週六下午 13:50~15:20

● 低衝擊有氧 ● 身體曲線雕塑 ● 肌肉運用重建訓練

- ✚ 請假，務必提早告知櫃檯於系統內註記，否則視同放棄。
- ✚ 青年會為會員組織，凡參加任一課程須繳會費：成人 200 元，學生 100 元。有效期限一年。
- ✚ 課程試上費用 300 元/堂，續報相同課程可攜帶收據並補繳全期費用即可。
- ✚ 若遇颱風停課，請依政府公告，並課程順延。

財團法人台北市中華基督教青年會 萬華會所  
台北市昆明街 290 號 電話：(02)2361-0271