

身心靈轉化中心 舒活運動教室課程表 (2018年02月21日起)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
07:30~08:20 晨肌進化 Saphira 老師		07:30~08:20 螺旋拉伸 吳長泰老師		07:30~08:20 結構調整 吳長泰老師	
			10:00~11:30 (專班)結構調整 暨身心整合 吳長泰老師		09:30~10:30 活力有氧 Roger 老師
12:35~13:20 (專班)I'm 超模 Ariella 老師	12:30~13:30 瑜珈 張芯柔老師	12:35~13:20 (專班)女神奇肌 Ariella 老師	12:35~13:20 (專班)天使美肌 Ariella 老師	12:30~13:30 瑜珈 張芯柔老師	10:30~11:30 螺旋舞 吳長泰老師
	14:00~15:00 舒壓提斯 Saphira 老師			14:00~15:00 (基礎)螺旋拉伸 Saphira 老師	14:00~15:00 瑜珈 張芯柔老師
	16:00~17:00 靜坐 吳長泰老師				
17:40~18:30  Nareen 老師	17:40~18:30 (基礎)螺旋拉伸 Saphira 老師	17:40~18:30 基礎有氧 賴淑青老師	17:40~18:30 綜合有氧 林雅萍老師	17:40~18:30 結構調整 Saphira 老師	
	18:30~19:30 燃脂雕塑有氧 白菜老師	18:30~19:30 瑜珈提斯 高淑媛老師	18:30~19:30 皮拉提斯 林雅萍老師	18:30~19:30  雪人老師	
	19:30~20:30 螺旋拉伸·太極 吳長泰老師				

※注意事項:

- ◎請準時進入教室，若延遲進入教室請務必先自行完成暖身，課程超過 15 分鐘後請勿進入。
- ◎為避免運動傷害及維護環境清潔，請穿著寬鬆舒服之運動或韻律服裝及乾淨室內運動鞋。
- ◎標示灰色課程需穿著乾淨室內運動鞋。
- ◎教室內請勿飲食及使用行動電話，飲用水請用有蓋之容器盛裝。
- ◎**專班課程，需先報名。開課時間及收費方式請洽運動區櫃檯。**

※ 優惠方案 (本中心保有活動內容變更權益)

項	目	費 用	優 惠
學	程 課	12 堂課/2400 元	購買 2 套或 2 人(含)以上報名參加者 9 折優惠
儲	值 卡	15000 元	送 3 張貴賓券(有效期限為一年)
年度 會員	1 年(新會員)	30000 元	無
	舊會員續 1 年	27000 元	9 折優惠

長庚生技身心靈轉化中心

台北市松山區民生東路四段 54-3 號

諮詢專線: 02-2712-2211 轉 7663