

2024年第一期師大運動班

上課地點：師大校本部體育館



免費體驗班



| 班別              | 上課教室       | 適合年齡  | 上課日期     | 上課時段                | 上課人數  | 費用       | 授課教師 |
|-----------------|------------|-------|----------|---------------------|-------|----------|------|
| TRX免費體驗課(一)     | 一樓<br>小韻律房 | 16歲以上 | 1月15日(一) | 19:00<br> <br>20:00 | 12人額滿 | 免費<br>體驗 | 朱瓊苓  |
| TRX免費體驗課(二)     | 一樓<br>小韻律房 |       | 2月1日(四)  |                     | 12人額滿 |          | 朱瓊苓  |
| ZUMBA有氧免費體驗課(一) | 一樓<br>大韻律房 |       | 1月16日(二) |                     | 25人額滿 |          | 詹煒帆  |
| ZUMBA有氧免費體驗課(二) | 一樓<br>大韻律房 |       | 2月1日(四)  |                     | 25人額滿 |          | 詹煒帆  |
| 健康樂活律動免費體驗課     | 一樓<br>大韻律房 | 高齡者推薦 | 1月10日(三) |                     | 35人額滿 |          | 廖昱絜  |

單堂體驗班

| 班別              | 上課教室       | 適合年齡  | 上課日期     | 上課時段                | 上課人數  | 費用     | 授課教師 |
|-----------------|------------|-------|----------|---------------------|-------|--------|------|
| TRX單堂體驗課(一)     | 一樓<br>小韻律房 | 16歲以上 | 1月18日(四) | 19:00<br> <br>20:00 | 12人額滿 | 250元/堂 | 朱瓊苓  |
| TRX單堂體驗課(二)     | 一樓<br>小韻律房 |       | 1月29日(一) |                     | 12人額滿 | 250元/堂 | 朱瓊苓  |
| ZUMBA有氧單堂體驗課(一) | 一樓<br>大韻律房 |       | 1月23日(二) |                     | 25人額滿 | 200元/堂 | 詹煒帆  |
| ZUMBA有氧單堂體驗課(二) | 一樓<br>大韻律房 |       | 1月29日(一) |                     | 25人額滿 | 200元/堂 | 詹煒帆  |
| 健康樂活律動單堂體驗課     | 一樓<br>大韻律房 | 高齡者推薦 | 1月30日(二) |                     | 35人額滿 | 100元/堂 | 廖昱絜  |

過年後平日班

| 班別             | 上課教室       | 適合年齡      | 上課日期                | 上課時段                          | 堂數 | 上課人數           | 費用     | 授課教師 |
|----------------|------------|-----------|---------------------|-------------------------------|----|----------------|--------|------|
| TRX年後甩肉特效班     | 一樓<br>小韻律房 | 16歲以上     | 2月15日<br>至<br>3月21日 | 每週四<br>19:00~20:00<br>(1小時)   | 6堂 | 6人開課<br>12人額滿  | 2,100元 | 朱瓊苓  |
| ZUMBA有氧年後甩油速成班 | 一樓<br>大韻律房 | 16歲以上     | 2月21日<br>至<br>3月27日 | 每週三<br>19:00~20:00<br>(1小時)   | 6堂 | 8人開課<br>25人額滿  | 1,800元 | 詹煒帆  |
| 樂活律動年後養身大作戰    | 一樓<br>大韻律房 | 高齡者<br>推薦 | 2月19日<br>至<br>3月25日 | 每週一<br>18:45~20:15<br>(1.5小時) | 6堂 | 10人開課<br>30人額滿 | 1,350元 | 廖昱絜  |

報名免費/單堂體驗班任一班別，可享過年後平日班9折優惠！