

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 小韻律房	16歲以上	1月15日(一)	19:00 20:00	12人額滿	免費 體驗	朱瓊苓
TRX免費體驗課(二)	一樓 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 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 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 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 小韻律房	16歲以上	1月18日(四)	19:00 20:00	12人額滿	250元/堂	朱瓊苓
TRX單堂體驗課(二)	一樓 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 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 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 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 小韻律房	16歲以上	2月15日 至 3月21日	每週四 19:00~20:00 (1小時)	6堂	6人開課 12人額滿	2,100元	朱瓊苓
ZUMBA有氧年後甩油速成班	一樓 大韻律房	16歲以上	2月21日 至 3月27日	每週三 19:00~20:00 (1小時)	6堂	8人開課 25人額滿	1,800元	詹煒帆
樂活律動年後養身大作戰	一樓 大韻律房	高齡者 推薦	2月19日 至 3月25日	每週一 18:45~20:15 (1.5小時)	6堂	10人開課 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！