

# 臺南市歸仁區全民運動中心

## 2月份團體課程

WEEK TIME	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:00-10:00					全面塑形 Peter教練
12:10-13:10					
12:20-13:20	全面塑形 Peter教練	 2/19後有氧瑜珈 上課時間恢復為 12:10-13:10		全面塑形 Peter教練	
16:20-17:20		Cross Fit 有氧瑜珈			
17:10-18:10	HIIT(間歇) Penny教練				
18:00-19:00			基礎體適能 子澂教練	HIIT(間歇) Penny教練	

1. 課程若有更動或其他公告將更新於官方社群，歡迎追蹤！
2. 請自備乾淨的室內運動鞋、水壺、毛巾
3. 本中心各場館皆提供飲水機
4. 如有任何問題，請洽(06)2785123 # 1572(陳專員) 或私訊官方LINE，將由專人為您回覆！

官方LINE



官方IG



官方FB



報名傳送門

