

物理治療師	聲頻療癒師	社工及 跨專業團隊
Carson Sir	鄧Sir	AI數碼創作團隊
Jemma教練	蘇師傅	雯教練

春季 健康課程時間表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00 - 10:00	S F 運動企劃	S F 運動企劃	S F 運動企劃	S F 運動企劃	S F 運動企劃
10:00 - 11:00	全方位運動訓練班	伸展與緩痛+認知訓練	聲頻療癒實踐課程	RunFit 50+	
11:00 - 12:00	八段錦・五禽戲班	健腦動樂社		活力健行伸展班	Fitball
12:00 - 13:00	席上普拉提			八段錦・五禽戲班	Stick Mobility
13:00 - 14:00					女性核心肌肉+認知訓練
14:00 - 15:00	S F 運動企劃	S F 運動企劃	S F 運動企劃	S F 運動企劃	S F 運動企劃
15:00 - 16:00	活力增肌燃脂+認知訓練	渣馬特訓	活力健行伸展班	健骨緩痛班	健骨緩痛班
16:00 - 17:00	男士骨盤底訓練班	Flexi-bar	逆轉肌少症增肌班	「齡」活俱樂部	AI探索之旅
	席上普拉提		高效燃脂阻力班		高效燃脂阻力班