

居家自主潮運動

線上免費體感活動

FITNESS

coming soon!

星期一

時間: 19:30
課程: 瘦身肌力有氧/皮拉提斯
陳瑋教練

星期四

時間: 19:30
課程: 魔鬼瘦身班/肌力間歇
爾寧教練

星期二

時間: 13:30
課程: 拳擊有氧 蚊子教練

星期五

時間: 19:30
課程: 陰陽瑜珈/伸展瑜珈
洪長英教練

星期三

時間: 13:30
課程: 燃脂肌力/美肌有氧
羽欣教練

星期六

時間: 10:30
課程: 兒童芭蕾舞/幼兒芭蕾舞
伶伶教練

年齡: 幼兒3-6歲
兒童7-12歲

報名方式: 登入板橋運動中心線上報名系統(請於開課前一天22:00前完程報名)

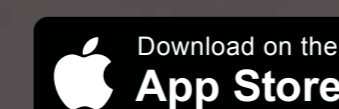
人數: 45人滿班

報名費用: 免費

上課方式: 課程將全程以Zoom進行,
敬請於報名前評估自身網路及硬體條件,
並於課前完成軟體下載註冊



APP需先行下載註冊,即可享受免費直播運動。



課程前兩小時: 登入板橋報名系統→點選【我的訂單】→點選【線上課程】進入Zoom會議室
※課程開始前15-20分鐘開放進場,同步進行點名及身分確認,
敬請學員設定【會員資料全名】為顯示名稱進入課程,名稱不符者恕不開放入場

課程洽詢: 新北市板橋國民運動中心 02-2258-8886轉分機211

指導單位:



主辦單位:

