



Aerobic Schedule in February 2012 / 2 月有氧舞蹈課程表

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		1 1900-2000 Tai-chi 太極 Hsu Zi Hsia 2015-2115 Spinning 飛輪有氧 lan	2 1445-1545 Pilates 皮拉提斯 體雕塑身特別課程 Stacy 1600-1700 Body Combat 有氧拳擊 Danny	3 1600-1700 Gentle Yoga 和緩瑜珈 Sean 1900-2000 Zumba 拉丁有氧 JJ	4 1500-1600 Hatha Yoga 哈達瑜珈 Gloria	5 1000-1100 adidas Zone Cycling 阿迪達斯飛輪 Bruce
6 設施維修日 Maintenance Day	7 1000-1100 Body Combat 有氧拳擊 Danny 1500-1600 Spinning 飛輪有氧 lan	8 1900-2000 Tai-chi 太極 Hsu Zi Hsia 2015-2115 Spinning 飛輪有氧 lan	9 1445-1545 Pilates 皮拉提斯 Stacy 1600-1700 Body Combat 有氧拳擊 Danny	10 1600-1700 Gentle Yoga 和緩瑜珈 Sean 1900-2000 Zumba 拉丁有氧 JJ	11 1500-1600 Hatha Yoga 哈達瑜珈 Gloria	12
13 1000-1100 adi dance 阿迪達斯舞蹈 Maggie 1930-2100 Tai-chi 太極 Bruce	14 1000-1100 Body Combat 有氧拳擊 Danny 1500-1600 Spinning 飛輪有氧 lan	15 1900-2000 Tai-chi 太極 Hsu Zi Hsia 2015-2115 Spinning 飛輪有氧 lan	16 1445-1545 Pilates 皮拉提斯 Stacy 1600-1700 Body Combat 有氧拳擊 Danny	17 1600-1700 Gentle Yoga 和緩瑜珈 Sean 1900-2000 Zumba 拉丁有氧 JJ	18 1500-1600 Hatha Yoga 哈達瑜珈 Gloria	19 1000-1100 adidas Zone Cycling 阿迪達斯飛輪 Bruce
20 1000-1100 adi dance 阿迪達斯舞蹈 Maggie 1930-2030 Tai-chi 太極 Bruce	21 1000-1100 Body Combat 有氧拳擊 Danny 1500-1600 Spinning 飛輪有氧 lan	22 1900-2000 Tai-chi 太極 Hsu Zi Hsia 2015-2115 Spinning 飛輪有氧 lan	23 1445-1545 Pilates 皮拉提斯 Stacy 1600-1700 Body Combat 有氧拳擊 Danny	24 1600-1700 Gentle Yoga 和緩瑜珈 Sean 1900-2000 Zumba 拉丁有氧 JJ	25 1530-1630 Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sean	26 1000-1100 adidas Zone Cycling 阿迪達斯飛輪 Bruce
27 1000-1100 adi dance 阿迪達斯舞蹈 Maggie 1930-2100 Tai-chi 太極 Bruce	28 1000-1100 Body Combat 有氧拳擊 Danny 1500-1600 Spinning 飛輪有氧 lan	29 1900-2000 Tai-chi 太極 Hsu Zi Hsia 2015-2115 Spinning 飛輪有氧 lan				

線上課表 : <http://taipei.grand.hyatt.com/hyatt/hotels/activities/fitness/index.jsp>



CLUB OASIS
綠洲健身中心