

特別課程一覽 SPECIAL COURSES LISTING

堂數 No of class : 12 (每堂55分鐘 55mins/session)

星期一 Monday (開課日期 Start Date: 22/9)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC101	10:30-11:25am	芭蕾舞熱身 (地板芭蕾舞訓練及伸展) Ballet Pre-class Warm Up (Floor Ballet and Stretching)	伍美宜 Emily NG
SC102	11:30am-12:25pm	芭蕾舞 Ballet (初級班 Elementary)	伍美宜 Emily NG
星期二 Tuesday (開課日期 Start Date: 23/9)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC103	10:30-11:25am	身體肌力與體能訓練 Muscle Toning and Cardio Training	歐凱樺 Annie AU
SC104	11:30am-12:25pm	頌鉢身心放鬆伸展 Stretch and relax with singing bowl	歐凱樺 Annie AU
星期四 Thursday (開課日期 Start Date: 25/9)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC109	5:45-6:40pm	Zumba Fitness	趙浩然 Rex CHIU
星期五 Friday (開課日期 Start Date: 26/9)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC110	10:30-11:25am	瑜珈 Yoga (初級班 Elementary)	岑寶珊 Bonnie SHUM
SC111	11:30am-12:25pm	Pilates Mat Work	岑寶珊 Bonnie SHUM