

課程資訊

課程名稱	iPARTY 愛派對有氧	期別	112 年秋季班
日期	112/09/14-112/11/02	時間	星期四 18:00-19:00
週數	8 週	學費	\$1,200 元
教材費		備註	請自備乾淨運動鞋。
課程大綱	愛派對體適能學院設計的團體健身課程，讓運動像開派對一樣歡樂有趣。		

週次	主題	內容
第一週	iPARTY 43 套	律動練習，動作講解，進度 4 首舞曲。
第二週	iPARTY 43 套	複習上週課程，並增加兩首舞曲。
第三週	iPARTY 43 套	第 1-6 首的總練習，強度加強。
第四週	iPARTY 43 套	第 7 首到第 10 首的分解動作及串聯。
第五週	iPARTY 43 套	第 1 首到第 10 首的總複習。
第六週	iPARTY 43 套	複習第 1-10 首，並增加 3 首新舞曲。
第七週	iPARTY 43 套	第 1-13 首串連，並再增加 2 首新舞曲。
第八週	iPARTY 43 套	第 1-15 首總複習。