


2019 國立交通大學

中東肚皮舞社

## 《墊上核心肌力運動訓練課》

強 力招生中!!

指導老師 : Christine

- 
- ☆上課時間：自 107 年 10 月 16 日(二), 共計 8 堂  
每週二 17:50~18:30
  - ☆上課地點：交大體育館 B1 韻律教室
  - ☆上課費用：1000 元/ 8 堂
  - ☆繳費方式：轉帳繳費 (請來信詢問轉帳帳號!)

**歡迎想雕塑身材和喜愛健身的朋友參加 !!**

將運動融入流行節奏音樂中！

搭配各類型具有重拍之音樂，進行身體各部位肌力訓練，  
尤其加強局部訓練，已達運動塑身之效果



⇒報名方式: 採 E-mail 報名或 QR 碼。請將您的姓名、連絡電話、服務單位、Email，欲上課班寄至 [nctubellydance.club@gmail.com](mailto:nctubellydance.club@gmail.com) 或來信詢問相關報名細節

✳ 注意! 報名方式請只選擇一種就好，勿同時使用 email 和 QR 碼，請不要重複報名，謝謝。