

主題：「健康護心有氧趴」

日期：113年4月22日-113年5月20日

內容：邀請到 Snooby 丁家鈞教練為學員親身指導有氧運動，依照學員適應程度及每週的課程做課程調整，讓每位學員都能以最適合的運動方式達到健康瘦身之成效。



講座海報



群組提醒學員運動時間



有氧課程紀錄(第一堂)



有氧課程紀錄(第三堂)



有氧課程紀錄(第四堂)



分享課後側錄影片