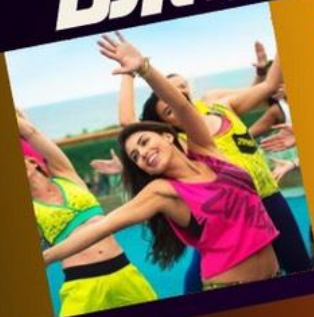


# Ruby老師 課程介紹



## Zumba有氧

來和你的好朋友跳舞狂歡一整晚吧！跳著結合各種拉丁舞蹈的快速舞步，它會讓你感受到強大力量！現在，你可以期待每一個60分鐘課程裡，能燃燒超過500卡路里的熱量！

## i-塑身

在「簡單、安全、有效、有趣」的原則下，針對容易堆積脂肪的大腿、臀部、腹部、腰部、手臂，做到減重塑身，以紮實且不易復胖的模式讓你徹底**燃燒脂肪、雕塑線條**，再現魔鬼身材！



## 皮拉拳擊舞蹈

從核心出發，結合了「拳擊」與「皮拉提斯」及「舞蹈」三種元素，提供「高效能間歇」訓練，可更加強肌力、提昇核心能力，強化平衡感，讓我們更能展現完美曲線。

## 單人拉丁

喜歡拉丁莫過於它的力與美，舞者們可以透過舞蹈**訓練肢體擁**有更**優美的體態**；練習眼神表達，**培養自信態度**。教學由淺入深更有趣並降低了門檻，帶領學員探索拉丁舞的奧秘。



## 私人專班

形體雕塑、表演專攻、健康飲食管理、一對一教練指導。專班將根據您的需求，打造您需要的課程內容，幫助您更快的得到所想要的效果。

張郁汝老師



- 彰化縣國標拉丁摩登選手
- 中華民國體育運動總會丙級舞蹈運動教練
- 任教於各舞蹈教室、健身房、社會大學

TEL : 0910729262

