

課程表

| 節次 | 時間                | 星期一                                         | 星期二                                         | 星期三                                         | 星期四                               | 星期五                               |
|----|-------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 五  | 12 : 55 ~ 13 : 35 | 「FREEZE」<br>BABY FREEZE<br>講解及操作            | 「FREEZE」<br>SHOULDER<br>FREEZE<br>講解及操作     | 「FREEZE」<br>HEAD FREEZE<br>講解及操作            | 「FREEZE」<br>HAND STAND<br>講解及操作   | 「FREEZE」<br>FREEZE COMBO<br>講解及操作 |
| 六  | 13 : 40 ~ 14 : 20 | 「TOP ROCK」<br>2 Step<br>講解及操作               | 「TOP ROCK」<br>Salsa<br>講解及操作                | 「TOP ROCK」<br>Cross over<br>講解及操作           | 「TOP ROCK」<br>LEVEL 1<br>小品呈現     | 「TOP ROCK」<br>LEVEL 2<br>小品呈現     |
|    | 14 : 20 ~ 14 : 40 | 課 間 休 息                                     |                                             |                                             |                                   |                                   |
| 七  | 14 : 40 ~ 15 : 20 | 「FOOT<br>WORK」<br>6 Step<br>5 Step<br>講解及操作 | 「FOOT<br>WORK」<br>4 Step<br>3 Step<br>講解及操作 | 「FOOT<br>WORK」<br>SWEEP、WHIP<br>概念講解及操<br>作 | 「FOOT<br>WORK」<br>LEVEL 1<br>小品呈現 | 「FOOT<br>WORK」<br>LEVEL 2<br>小品呈現 |
| 八  | 15 : 25 ~ 16 : 05 | 體能 15MIN<br>拉筋 10MIN<br>Q&A                 | 體能 15MIN<br>拉筋 10MIN<br>Q&A                 | 體能 15MIN<br>拉筋 10MIN<br>Q&A                 | 體能 15MIN<br>拉筋 10MIN<br>Q&A       | 心靈雞湯                              |
| 九  | 16 : 10 ~ 16 : 35 | 導 師 時 間                                     |                                             |                                             |                                   |                                   |
|    | 16 : 40           | 放 學                                         |                                             |                                             |                                   |                                   |