



年輕鋼琴家 音樂體適能



早上8:30~12:00

2023/7/3-7

高雄市新興區大同一路198-4號
博凱音樂用品股份有限公司高雄譜集分公司



時間	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
8:30-9:40	《聊聊天 I》 彈奏這件事兒 1	《動一動 II》 Max 彈力繩的威力 —增強你的彈琴 神器	《動一動 III》 握力、敏捷度	《動一動 V》 Max 激勵你的上半 身 —pump it up!	《聊聊天 I》 彈奏這件事兒 2 《動一動 VI》 心肺課程
歌歌會兒時間					
9:50-10:30	《找一找 I》 彈琴&健身 Q~A	《玩一玩 I》 腳的力量 - 尋找每個平衡 點的可能性 -	《玩一玩 II》 聲音的的力量 —來自聲音的 靈感	《玩一玩 III》 穩住！上台前 的預備備起 —如何穩定心 率與節律	《找一找 II》 健身&彈琴 小 TIPP
歌歌會兒時間					
10:40-11:50	《動一動 I》 認識肌群、核 心訓練	《拉一拉 I》 擁抱身心靈平衡	《動一動 IV》 手臂肌力訓練	《拉一拉 II》 靜的力量 —柔與勁的瞬間	動作回顧 記牢了~
回家囉					

鋼琴家陳芝羽協同4位健身教練
告訴你如何強化正確的肌肉與肌耐力克服困難的彈奏技巧

TRIAL FOR 5 DAYS



健身教練 | 盧晨維 糖糖Candy



健身教練 | 黃尹薇 Vivien



健身教練 | 王昱凱 Max



健身教練 | 吳怡慧 Joey