

云慧健身课程房间信息

课程类别	课程名	房间号	课程特色
团操课程	哈他瑜伽	团操房 101	注重基础体式，提升柔韧性与平衡感，适合零基础学员
团操课程	流瑜伽	团操房 101	动作连贯流畅，增强力量与耐力，节奏较快
团操课程	阴瑜伽	团操房 101	长时间保持体式，深入拉伸结缔组织，缓解压力
团操课程	普拉提	团操房 102	以核心肌群训练为主，改善体态，提升身体控制力
团操课程	动感单车	动感单车房 201	在动感音乐中高强度有氧骑行，高效燃脂
团操课程	尊巴	团操房 103	融合拉丁音乐与舞蹈，充满活力，释放压力
团操课程	搏击操	团操房 103	结合拳击、踢腿动作，增强爆发力与协调性
团操课程	有氧舞蹈	团操房 102	多种舞蹈元素融合，趣味十足，提升心肺功能
特色课程	智能健身课程	智能训练区 301	利用智能设备与大数据，提供个性化训练方案与实时数据反馈
特色课程	康复健身课程	康复训练室 302	由康复师与教练联合授课，针对损伤或功能障碍进行恢复训练

特色课程	产后修复课程	康复训练室 302	专为产后女性设计，帮助恢复身材与身体机能
特色课程	青少年体能训练	青少年训练室 303	提升青少年身体素质，增强运动能力
私人教练课程	一对一私教课程	私教区 401 - 405	根据个人目标与身体状况定制训练计划，全程专业指导
私人教练课程	小团体私教课程（2 - 4 人）	私教区 406 - 408	兼具互动性与个性化，适合朋友结伴训练

（注：文档部分内容可能由 AI 生成）