

109 學年度下學期校內免費有氧課程公告

Department of Sports Medicine



※活動地點：校本部(水滸) 創研大樓 B2 運動醫學實驗室

※活動時間：每週二、四、五 中午 12 點 10 分至 13 點整

※請穿著輕便的運動服裝，自行攜帶乾淨的運動鞋、毛巾、水

※週四、五為靜態課程，可自行攜帶瑜珈墊(若無，教室內有提供)

※空間有限，會限制上課人數，請儘早來喔！

週數	日期	課程	負責人
1	3/2 (W2)	初級階梯	陳芄臻
	3/4 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	3/5 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
2	3/9 (W2)	初級階梯	陳芄臻
	3/11 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	3/12 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
3	3/16 (W2)	初級階梯	陳芄臻
	3/18 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	3/19 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
4	3/23 (W2)	初級階梯	陳芄臻
	3/25 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	3/26 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
5	3/30 (W2)	初級階梯	陳芄臻
	4/1 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	4/2 (W5)	清明假期暫停一次	
6	4/6 (W2)	階梯有氧	陳芄臻
	4/8 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	4/9 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
7	4/13 (W2)	階梯有氧	陳芄臻
	4/15 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	4/16 (W5)	瑜珈	陳桔嘉

週數	日期	課程	負責人
8	4/19~23 期中考週 課程暫停一次		
9	4/27 (W2)	階梯有氧	陳芄臻
	4/29 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	4/30 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
10	5/4 (W2)	階梯有氧	陳芄臻
	5/6 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	5/7 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
11	5/11 (W2)	活力階梯	陳芄臻
	5/13 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	5/14 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
12	5/18 (W2)	活力階梯	陳芄臻
	5/20 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	5/21 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
13	5/25 (W2)	活力階梯	陳芄臻
	5/27 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	5/28 (W5)	瑜珈	陳桔嘉
14	6/1 (W2)	活力階梯	陳芄臻
	6/3 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	6/4 (W5)	瑜珈	陳桔嘉

15	6/8 (W2)	活力階梯	陳芄臻
	6/10 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	6/11 (W5)	瑜珈	陳桔嘉

16	6/15 (W2)	活力階梯	陳芄臻
	6/17 (W4)	皮拉提斯	柯妘蓁
	6/18 (W5)	瑜珈	陳桔嘉

~~歡迎大家一起來運動~~