

# 110 學年度上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：每週一、二、三、四 中午 12 點 10 分至 13 點整

※空間有限，會限制上課人數，請儘早來喔！

**A 週一為動態課程，請自備室內運動鞋、毛巾、水**

**B 週二、四為靜態課程，建議自行攜帶瑜珈墊(若無，教室內有提供)**

**C 週三為平衡球課程，建議自行攜帶平衡球、瑜珈墊(若無，教室內有提供)**

週數	日期	課程	週數	日期	課程	
1	開學第一周停課					
2	9/22(三)	C 律動平衡球	11	11/22(一)	A 燃脂有氧 HITT	
	9/23(四)	B 基礎瑜珈		11/23(二)	B 塑身皮拉提斯	
3	9/27(一)	A 燃脂有氧 HITT		11/24(三)	C 律動平衡球	
	9/28(二)	B 塑身皮拉提斯		11/25(四)	B 基礎瑜珈	
	9/29(三)	C 律動平衡球	12	11/29(一)	A 燃脂有氧 HITT	
9/30(四)	B 基礎瑜珈	11/30(二)		B 塑身皮拉提斯		
4	10/4(一)	A 燃脂有氧 HITT		12/1(三)	C 律動平衡球	
	10/5(二)	B 塑身皮拉提斯		12/2(四)	B 基礎瑜珈	
	10/6(三)	C 律動平衡球	13	12/6(一)	A 燃脂有氧 HITT	
	10/7(四)	B 基礎瑜珈		12/7(二)	B 塑身皮拉提斯	
5	10/12(二)	B 塑身皮拉提斯		12/8(三)	C 律動平衡球	
	10/13(三)	C 律動平衡球		12/9(四)	B 基礎瑜珈	
	10/14(四)	B 基礎瑜珈	14	12/13(一)	A 燃脂有氧 HITT	
6	10/18(一)	A 燃脂有氧 HITT		12/14(二)	B 塑身皮拉提斯	
	10/19(二)	B 塑身皮拉提斯		12/15(三)	C 律動平衡球	
	10/20(三)	C 律動平衡球		12/16(四)	B 基礎瑜珈	
7	10/21(四)	B 基礎瑜珈	15	12/20(一)	A 燃脂有氧 HITT	
	10/25(一)	A 燃脂有氧 HITT		12/21(二)	B 塑身皮拉提斯	
	10/26(二)	B 塑身皮拉提斯		12/22(三)	C 律動平衡球	
	10/27(三)	C 律動平衡球		12/23(四)	B 基礎瑜珈	
8	10/28(四)	B 基礎瑜珈	16	12/27(一)	A 燃脂有氧 HITT	
	11/1(一)	A 燃脂有氧 HITT		12/28(二)	B 塑身皮拉提斯	
	11/2(二)	B 塑身皮拉提斯		12/29(三)	C 律動平衡球	
	11/3(三)	C 律動平衡球		12/30(四)	B 基礎瑜珈	
9	11/4(四)	B 基礎瑜珈	17	1/3(一)	A 燃脂有氧 HITT	
	期中考周停課			1/4(二)	B 塑身皮拉提斯	
	10	11/15(一)		A 燃脂有氧 HITT	1/5(三)	C 律動平衡球
		11/16(二)		B 塑身皮拉提斯	1/6(四)	B 基礎瑜珈
11/17(三)		C 律動平衡球	18	期中考周停課		
11/18(四)		B 基礎瑜珈				

師資群：

燃脂有氧 HITT	塑身皮拉提斯	律動平衡球	律動平衡球
James、阿勿ㄣ	老吳	飯糰	小傑

官方、報名網址：<https://sites.google.com/view/cmussm-aerobic/%E9%A6%96%E9%A0%81>

