

106 學年度暑假 8-9 月校內免費有氧課程公告

Department of Sports Medicine



※活動地點：立夫教學大樓 B1 舞蹈教室

※活動時間：每週一、三中午 12 點 10 分至 13 點整

※請自行攜帶乾淨的運動鞋(瑜珈課除外)、毛巾、水

※請盡量穿著輕便的運動服裝

週數	日期	課程	負責人
1	08/07(W 一)	瑜珈提斯	宣雯
	08/09(W 三)	打擊有氧	宣孝、寧庭、周筠
2	08/14(W 一)	強力燃脂	宇棟
	08/16(W 三)	階梯有氧	宣孝、竑億、稚喬
3	08/21(W 一)	階梯有氧	湯栩
	08/23(W 三)	階梯有氧	宣孝、湯栩、榮元、翔昇
4	08/28(W 一)	強力燃脂	紀夫
	08/30(W 三)	舞動有氧	宣孝、瀨儀、宇潔、博宏
5	09/04(W 一)	強力燃脂	宇棟
	09/06(W 三)	拳擊有氧	宣孝、曜昕、貞均、毅銘
6	09/11(W 一)	階梯有氧	湯栩
	09/13(W 三)	階梯有氧	宣孝、毓臻