

106 學年度第 2 學期校內免費有氧課程公告



※活動地點：立夫教學大樓 B1 舞蹈教室

※活動時間：每週一、二、四 中午 12 點 10 分至 13 點整

※請自行攜帶乾淨的運動鞋(瑜珈課與皮拉提斯課除外)、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	02/26	階梯有氧	蔡翔昇
	02/27	皮拉提斯	林姿瑩、孫辰喻、張寧庭
	03/01	拳擊有氧	陳毅銘、陳貞均
2	03/05	瑜珈	黃稚喬、張寧庭
	03/06	拳擊有氧	陳毅銘、陳貞均
	03/08	階梯有氧	劉竑億、黃稚喬
3	03/12	階梯有氧	蔡翔昇
	03/13	皮拉提斯	高筠雅、林維真、陳毅銘
	03/15	拉丁有氧	張寧庭、周筠
4	03/19	瑜珈	黃稚喬、張寧庭
	03/20	階梯有氧	林姿瑩、孫辰喻、張寧庭
	03/22	活力有氧	楊博宏、曾瀟儀
5	03/26	高低衝擊有氧	鄭毓臻、林若歲
	03/27	皮拉提斯	劉竑億、陳亮君、張雅荃
	03/29	高低衝擊有氧	鄭毓臻、林若歲
6	04/02	瑜珈	林若歲、張芝寧、楊博宏
	04/03	有氧	趙宇棟、賴湯栩
	04/05	清明節	
7	04/09	階梯有氧	林姿瑩、孫辰喻、張寧庭
	04/10	皮拉提斯	林芯譚、陳琬婷、帥靚
	04/12	高低衝擊有氧	劉竑億、黃稚喬
8	04/16	瑜珈	林姿瑩、孫辰喻
	04/17	活力有氧	楊博宏、曾瀟儀
	04/19	高低衝擊有氧	張寧庭、周筠
9		期中考	

週數	日期	課程	負責人
10	04/30	瑜珈	黃稚喬、張寧庭
	05/01	拳擊有氧	陳毅銘、陳貞均
	05/03	階梯有氧	林姿瑩、孫辰喻、張寧庭
11	05/07	打擊有氧	張寧庭、周筠
	05/08	皮拉提斯	林姿瑩、孫辰喻、張寧庭
	05/10	階梯有氧	劉竑億、黃稚喬
12	05/14	瑜珈	林姿瑩、孫辰喻
	05/15	拉丁有氧	鄭毓臻、林若歲
	05/17	高低衝擊有氧	鄭毓臻、林若歲
13	05/21	拉丁有氧	張寧庭、周筠
	05/22	皮拉提斯	林芯譚、陳琬婷、帥靚
	05/24	高低衝擊有氧	劉竑億、黃稚喬
14	05/28	瑜珈	林若歲、張芝寧、楊博宏
	05/29	階梯有氧	林姿瑩、孫辰喻、張寧庭
	05/31	活力有氧	楊博宏、曾瀟儀
15	06/04	階梯有氧	蔡翔昇
	06/05	皮拉提斯	高筠雅、林維真、陳毅銘
	06/07	高低衝擊有氧	陳毅銘、陳貞均
16	06/11	瑜珈	林姿瑩、孫辰喻
	06/12	活力有氧	楊博宏、曾瀟儀
	06/14	階梯有氧	蔡翔昇
17	06/18	端午節	
	06/19	皮拉提斯	劉竑億、陳亮君、張雅荃
	06/21	有氧	趙宇棟、賴湯栩
18		期末考	