

# 107 學年度暑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、三、四 中午 12 點 10 分至 13 點整

※請自行攜帶乾淨的運動鞋(星期一、三靜態課程除外)、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	7/2(W1)	樂活舒展	張寧庭
	7/3(W2)	爵士有氧	鄭毓臻
	7/4(W3)	流動瑜珈	張寧庭
	7/5(W4)	熱舞派對有氧	曾瀟儀
2	7/9(W1)	身心靈舒緩	曾瀟儀
	7/10(W2)	階梯有氧	鄭毓臻
	7/11(W3)	瑜珈提斯	張寧庭
	7/12(W4)	 Zumba 拉丁有氧	曾瀟儀
3	7/16(W1)	皮拉提斯	鄭毓臻
	7/17(W2)	爵士有氧	鄭毓臻
	7/18(W3)	流動瑜珈	張寧庭
	7/19(W4)	熱舞派對有氧	曾瀟儀
4	7/23(W1)	樂活舒展	張寧庭
	7/24(W2)	階梯有氧	鄭毓臻
	7/25(W3)	瑜珈提斯	張寧庭
	7/26(W4)	 Zumba 拉丁有氧	曾瀟儀
5	7/30(W1)	身心靈舒緩	曾瀟儀
	7/31(W2)	爵士有氧	鄭毓臻
	8/1(W3)	流動瑜珈	張寧庭
	8/2(W4)	熱舞派對有氧	曾瀟儀

週數	日期	課程	負責人
6	8/6(W1)	皮拉提斯	鄭毓臻
	8/7(W2)	階梯有氧	鄭毓臻
	8/8(W3)	瑜珈提斯	張寧庭
	8/9(W4)	 Zumba 拉丁有氧	曾瀟儀
7	8/13(W1)	樂活舒展	張寧庭
	8/14(W2)	爵士有氧	鄭毓臻
	8/15(W3)	流動瑜珈	張寧庭
	8/16(W4)	熱舞派對有氧	曾瀟儀
8	8/20(W1)	身心靈舒緩	曾瀟儀
	8/21(W2)	階梯有氧	鄭毓臻
	8/22(W3)	瑜珈提斯	張寧庭
	8/23(W4)	 Zumba 拉丁有氧	曾瀟儀
9	8/27(W1)	皮拉提斯	鄭毓臻
	8/28(W2)	爵士有氧	鄭毓臻
	8/29(W3)	流動瑜珈	張寧庭
	8/30(W4)	熱舞派對有氧	曾瀟儀
10	9/3(W1)	樂活舒展	張寧庭
	9/4(W2)	階梯有氧	鄭毓臻
	9/5(W3)	瑜珈提斯	張寧庭
	9/6(W4)	 Zumba 拉丁有氧	曾瀟儀