

107 學年度上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(星期二靜態課程除外)、毛巾、水

※請盡量穿著輕便的運動服裝

週數	日期	課程	負責人
2	9/17 (W1)	iengry 肌力塑身 	曾瀟儀
	9/18(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	9/20(W4)	燃脂有氧	張寧庭
3	9/24(W1)	中秋節放假	
	9/25(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	9/27(W4)	階梯有氧	張寧庭
4	10/1(W1)	熱舞派對有氧	曾瀟儀
	10/2(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	10/4(W4)	燃脂有氧	張寧庭
5	10/8(W1)	Zumba 拉丁有氧 	曾瀟儀
	10/9(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	10/11(W4)	階梯有氧	張寧庭
6	10/15(W1)	暫停課程	
	10/16(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	10/18(W4)	燃脂有氧	張寧庭
7	10/22(W1)	Zumba 拉丁有氧 	曾瀟儀
	10/23(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	10/25(W4)	階梯有氧	張寧庭
8	10/29(W1)	iengry 肌力塑身 	曾瀟儀
	10/30(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	11/1(W4)	燃脂有氧	張寧庭
9	11/5~11/11 期中考週 暫停課程		
10	11/12(W1)	暫停課程	

週數	日期	課程	負責人
	11/13(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	11/15(W4)	燃脂有氧	張寧庭
11	11/19(W1)	Zumba 拉丁有氧 	曾瀟儀
	11/20(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	11/22(W4)	階梯有氧	張寧庭
12	11/26(W1)	熱舞派對有氧	曾瀟儀
	11/27(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	11/29(W4)	燃脂有氧	張寧庭
13	12/3(W1)	Zumba 拉丁有氧 	曾瀟儀
	12/4(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	12/6(W4)	階梯有氧	張寧庭
14	12/10(W1)	暫停課程	
	12/11(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	12/13(W4)	燃脂有氧	張寧庭
15	12/17(W1)	Zumba 拉丁有氧 	曾瀟儀
	12/18(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	12/20(W4)	階梯有氧	張寧庭
16	12/24(W1)	iengry 肌力塑身 	曾瀟儀
	12/25(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	12/27(W4)	燃脂有氧	張寧庭
17	12/31(W1)	彈性放假	
	1/1(W2)	元旦放假	
	1/3(W4)	期末派對	張寧庭 曾瀟儀