

107 學年度寒假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：1/14~1/24，一、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
1	1/14 (W1)	 iENERGY 愛塑身	曾瀟儀
	1/15(W2)	墊上核心	曾瀟儀
	1/16(W4)	燃脂有氧	張寧庭
2	1/21(W1)	Zumba 拉丁有氧 	曾瀟儀
	1/22(W2)	流動瑜珈	張寧庭
	1/24(W4)	階梯有氧	張寧庭