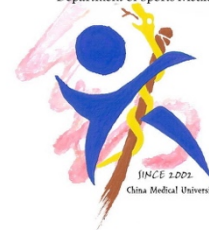


# 109 學年度上學期校內免費有氧課程公告

Department of Sports Medicine



※活動地點：校本部(水滸) 歷史建築旁舞蹈教室

※活動時間：每週一、四 中午 12 點 10 分至 13 點整

※請穿著輕便的運動服裝，自行攜帶乾淨的運動鞋、毛巾、水

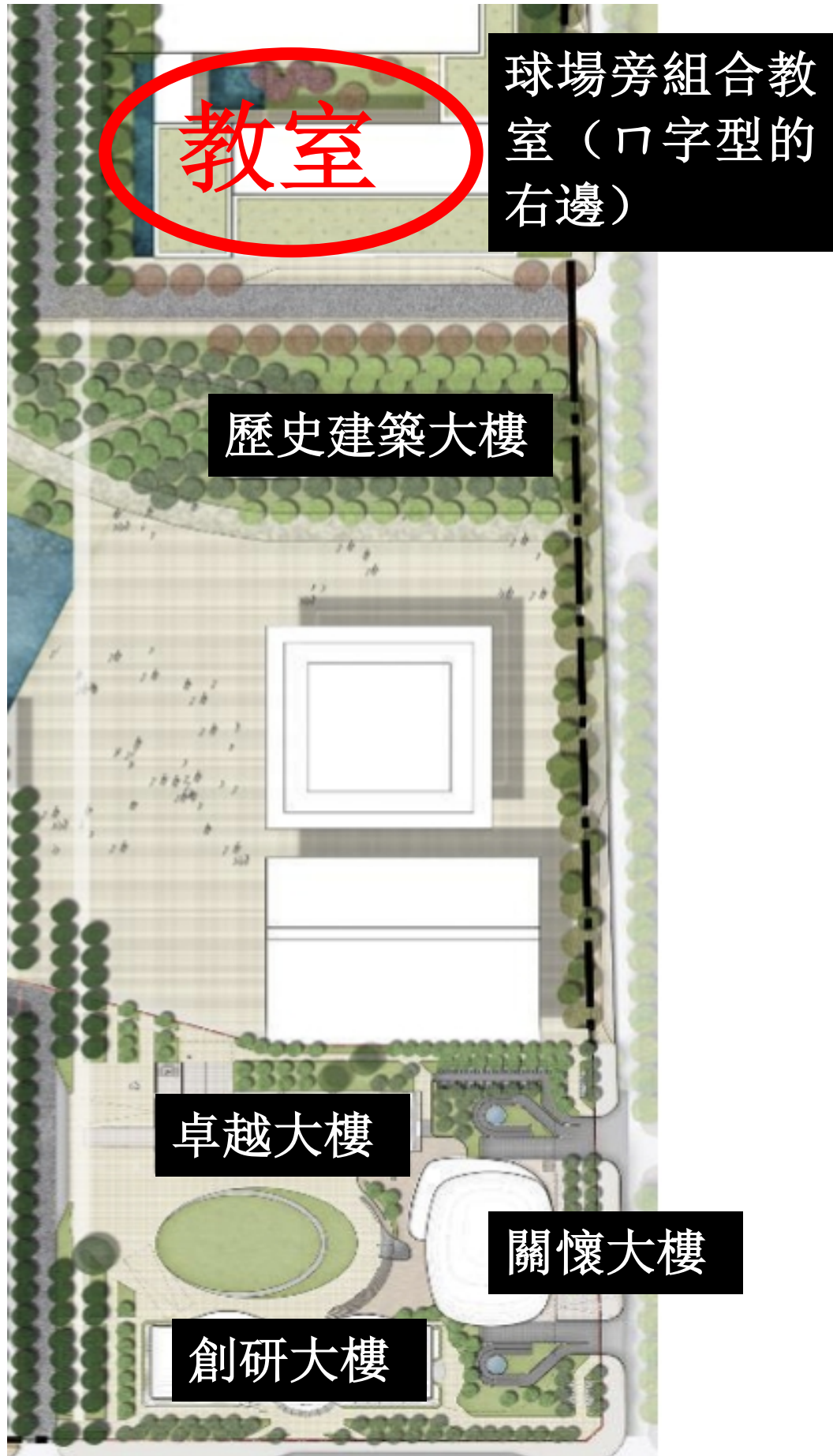
※基於衛生安全考量，Strong Nation™、Tabata 課程請自行攜帶瑜珈墊

週數	日期	課程	負責人
2	10/12(W1)	舞動有氧	高紫軒
	10/15(W4)	High-Low	柯妘蓁
3	10/19(W1)	Strong Nation™ (自備瑜珈墊)	高紫軒
	10/22(W4)	High-Low	柯妘蓁
4	10/26(W1)	舞動有氧	高紫軒
	10/29(W4)	High-Low	柯妘蓁
5	11/2(W1)	肌力有氧	洪宗
	11/5(W4)	High-low	柯妘蓁
6	11/9(W1)	階梯有氧	洪宗
	11/12(W4)	High-low	柯妘蓁
7	11/16(W1)	Tabata (自備瑜珈墊)	洪宗
	11/19(W4)	High-low	柯妘蓁
8	11/23(W1)	拳擊有氧	洪宗
	11/26(W4)	High-low	柯妘蓁
10	11/30(W1)	期中考週 暫停一次	
	12/3(W4)		

週數	日期	課程	負責人
11	12/7(W1)	舞動有氧	高紫軒
	12/10(W4)	High-low	柯妘蓁
12	12/14(W1)	Strong Nation™ (自備瑜珈墊)	高紫軒
	12/17(W4)	High-low	柯妘蓁
13	12/21(W1)	舞動有氧	高紫軒
	12/24(W4)	High-low	柯妘蓁
14	12/28(W1)	Strong Nation™ (自備瑜珈墊)	高紫軒
	12/31(W4)	High-low	柯妘蓁
15	1/4(W1)	肌力有氧	洪宗
	1/7(W4)	High-low	柯妘蓁
16	1/11(W1)	拳擊有氧	洪宗
	1/14(W4)	High-low	柯妘蓁
17	1/18(W1)	爆汗肌耐力	洪宗
	1/21(W4)	High-low	柯妘蓁
18	1/25(W1)	期末考週 暫停一次	
	1/28(W4)		

!! 歡迎大家一起來運動!!

# 地圖



教室

球場旁組合教室 (U字型的右邊)

歷史建築大樓

卓越大樓

關懷大樓

創研大樓