

# 109-2學期 明新教職員運動班 開課課表

## \*注意事項：

1. 參與課程活動請自備毛巾、水壺，現場有提供飲水機供學員使用。
2. 第一週上課請於明善樓-交誼廳(運動管理系)進行簽到繳交400元費用。

週次	日期	時間	運動課程	教練	地點
第1周	110.04.20(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.04.20(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.04.22(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.04.22(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室
第2周	110.04.27(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.04.27(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.04.29(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.04.29(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室
第3周	110.05.04(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.05.04(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.05.06(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.05.06(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室
第4周	110.05.11(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.05.11(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.05.13(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.05.13(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室
第5周	110.05.18(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.05.18(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.05.20(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.05.20(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室
第6周	110.05.25(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.05.25(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.05.27(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.05.27(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室
第7周	110.06.01(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.06.01(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.06.03(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.06.03(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室
第8周	110.06.08(二)	16:00-17:00	強力徒手	呂祐慶	小舞蹈教室
	110.06.08(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.06.10(四)	16:00-17:00	熱力有氧	陳芯瑀	大舞蹈教室
	110.06.10(四)	16:00-17:00	燃燒飛輪	彭子寧	飛輪教室