

110-2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-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
第一周	111.04.25(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	小舞蹈教室
	111.04.26(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.04.27(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第二周	111.05.02(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.05.03(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.05.04(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第三周	111.05.09(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.05.10(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.05.11(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第四周	111.05.16(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	小舞蹈教室
	111.05.17(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.05.18(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第五周	111.05.23(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.05.24(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.05.25(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第六周	111.05.30(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.05.31(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.06.01(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第七周	111.06.06(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.06.07(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.06.08(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第八周	111.06.13(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.06.14(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.06.15(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第九周	111.06.20(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.06.21(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.06.22(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第十周	111.06.27(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.06.28(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.06.29(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第十周	111.06.27(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.06.28(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.07.6(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第十一周	111.07.04(一)	16:00-17:00	強力徒手	羅文廷	大舞蹈教室
	111.07.05(二)	16:00-17:00	燃燒飛輪	蘇聖傑	飛輪教室
	111.07.06(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室
第十二周					
	111.07.13(三)	16:00-17:00	熱力有氧	盧品晴	團體活動教室