

113-2學期 明新教職員運動團隊班 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. 費用請於第一次上課前繳交(500元)，繳交報到地點：明善樓-運管系。
3. 衛保組提供15個名額，免費前、後測(TANITA身體組成分析儀)測量及身體分析報告1份。前、後測禮品(各100元7-11禮卷)。
4. 運管系分機 2345、衛保組分機 2363。

週次	日期	星期	時間	運動課程	教練	地點(明善樓)
一	4月14日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	4月16日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
一一	4月21日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	4月23日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
三	4月28日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	4月30日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
四	5月5日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	5月7日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
五	5月12日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	5月14日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
六	5月19日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	5月21日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
七	5月26日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	5月28日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
八	6月2日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	6月4日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
九	6月9日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	6月11日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室
十	6月16日	一	17:10-18:00	哈達瑜珈	李美玲	大舞蹈教室
	6月18日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	飛輪教室

體適能前、後測	時間	項目	承辦人	地點(宗山樓)
前測：4/7-4/11	8:00-17:00	基礎檢測	楊桓銘	衛保組
後測：6/19-6/27	8:00-17:00	基礎檢測	楊桓銘	衛保組