

# 110-1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
第一周	110.11.23(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.11.23(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	110.12.02(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室
第二周	110.11.30(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.11.30(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	110.12.09(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室
第三周	110.12.07(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.12.07(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	110.12.16(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室
第四周	110.12.14(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.12.14(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	110.12.23(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室
第五周	110.12.21(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.12.21(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	110.12.30(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室
第六周	110.12.28(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	110.12.28(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	111.01.06(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室
第七周	111.01.04(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	111.01.04(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	111.01.13(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室
第八周	111.01.11(二)	16:00-17:00	活力跳床	李家威	團體教室
	111.01.11(二)	16:00-17:00	強力徒手	鄧淵鵬	小舞蹈教室
	111.01.20(四)	16:00-17:00	熱力有氧	謝善如	團體教室