

週別	日 期	時 間	課程內容	講 師	上課教室
二	9/20 (二)	12:10 ┆ 13:20	運動中心器材實作練習	運管系 張秀卿 老師	V105 運動中心
二	9/22 (四)	12:10 ┆ 13:20	運動中心器材實作練習	運管系 張秀卿 老師	V105 運動中心
三	9/27 (二)	17:30 ┆ 19:30	燃脂運動- 有氧/階梯	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
三	9/29 (四)	17:30 ┆ 19:30	燃脂運動- 有氧/階梯	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
四	10/4 (二)	17:30 ┆ 19:30	體型雕塑- 徒手肌力	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
四	10/6 (四)	17:30 ┆ 19:30	體型雕塑- 核心肌群	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
五	10/11 (二)	17:30 ┆ 19:30	燃脂增肌- TABATA	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
五	10/13 (四)	17:30 ┆ 19:30	燃脂增肌- TABATA	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
六	10/18 (二)	17:30 ┆ 19:30	美體運動- 瑜珈伸展	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
六	10/20 (四)	17:30 ┆ 19:30	美體運動- 瑜珈伸展	運管系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
七	10/27(四) 10/28(五)	09:00 ┆ 17:00	第二階段後測		V101 健促中心

## 注意事項：

1. 在韻律教室上課時請自備乾淨的運動鞋。
2. 運動課程期間，請穿著具備吸濕排汗且有延展性的運動服裝、並攜帶毛巾及水。
3. 《英傑六舍一樓運動中心》09/19(一)~10/21(五)共五週，每週1次免費，須完成簽到，否則請自費進入。運動中心營業時間：星期一至五 15:00-21:00