

揪團增肌減脂活動課程表

日期	主題	著重部位	地點	授課老師
2/20-3/17	健康指數前測	-	D107 衛生保健組/ D30403 檢測諮詢室	吳喬恩
3/23(週四) 14:50-15:50 15:50-16:40	健身體驗×飲食技巧講座 *健身房設施介紹與體驗 *運動前中後如何吃	運動 × 飲食 教育活動	0 棟健身中心	運動休閒系 張嚴仁副教授 × 清水高中 劉芳綺營養師
3/24-5/24	個人×團體飲食營養諮詢 1. 採預約方式 2. 個人諮詢 20-30 分鐘; 3. 團體諮詢 30-50 分鐘 ※至少參加 1 次營養諮詢	營養諮詢	D107 衛生保健組/ D30403 檢測與諮詢 教室	吳喬恩
3/30(週四) 16:40-18:00	燃脂有氧	全身性 活動	0 棟 2F 韻律教室	黃麗如
4/10-4/15 (週一~週五)	健身房-健身器材體驗課程	全身性 活動	0 棟 1F 健身房	運動助教
4/13(週四) 16:40-18:00	健走+肌力雕塑	全身性 活動	綜合運動場(操場) (0 棟韻律教室~雨天備案)	黃麗如
4/24-4/28 (週一~週五)	健身房-健身器材體驗課程	全身性 活動	0 棟 1F 健身房	運動助教
4/27(週四) 16:40-18:00	拳擊有氧	全身性 活動	0 棟 2F 韻律教室	黃麗如
4/24-4/28 08:30-16:30	INBODY 體重、體脂肪檢測	-	D30403 檢測與諮詢 教室	吳喬恩
5/1-5/5 (週一~週五)	健身房-健身器材體驗課程	全身性 活動	0 棟 1F 健身房	運動助教
5/4(週四) 16:40-18:00	綜合有氧訓練	全身性 活動	0 棟 2F 韻律教室	黃麗如
5/8-5/12 (週一~週五)	健身房-健身器材體驗課程	全身性 活動	0 棟 1F 健身房	運動助教
5/15-5/19 (週一~週五)	健身房-健身器材體驗課程	全身性 活動	0 棟 1F 健身房	運動助教
5/18(週四) 16:40-18:00	身心平衡伸展	全身性 活動	0 棟 2F 韻律教室	黃麗如
5/22-5/26 (週一~週五)	健身房-健身器材體驗課程	全身性 活動	0 棟 1F 健身房	運動助教
5/22-5/30 08:30-16:30	健康指數後測	-	D107 衛生保健組/ D30403 檢測諮詢教室	吳喬恩
6/1(週四) 11:30-13:30	減重成果頒獎	-	D107 衛保組	吳喬恩

