

Mar.

L&H 健能課表

MON

TUE

WED

THU

FRI

W1

3/2身體組成ioi
測量與分析
15:00~18:00
二校宿舍
72棟會客室
維祥 老師

W2

3/7身體組成ioi
測量與分析
15:00~18:00
一校區
男宿21棟共學空間
維祥 老師

3/8適能瑜珈
Fitness Yoga
19:00~20:00
一校區
女宿韻律教室
Jimmy 老師

W3

3/13綜合重量
weight training
19:00~20:00
二校區
健身房
孟宏 老師

3/14拳擊有氧
Body Combat
19:00~20:00
二校區
學習工坊
Jimmy 老師

3/15適能有氧肌力
Aerobic strength
19:00~20:00
一校區
男宿19棟好學堂
Jimmy 老師

3/17身體組成ioi
測量與分析
15:00~18:00
一校區
住輔組辦公室前廳
維祥 老師

W4

3/21身體組成ioi
測量與分析
15:00~18:00
一校區
女宿會客室
維祥 老師

3/22適能有氧肌力
Aerobic strength
19:00~20:00
二校區
學習工坊
Steven 老師

W5

3/27綜合重量
weight training
19:00~20:00
一校區
健身房
孟宏 老師

3/28拳擊有氧
Body Combat
19:00~20:00
一校區
男宿19棟好學堂
Lois 老師

3/29身體組成ioi
測量與分析
15:00~18:00
一校區
男宿30棟 博雅習齋
維祥 老師

3/30適能瑜珈
Fitness Yoga
19:00~20:00
一校區
男宿19棟好學堂
Steven 老師