Mar. L&H 健能課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI
W1	溫		書		假
W2	考		試		週
W3		4/18適能瑜珈 Fitness Yoga 19:00~20:00 二校區 學習工坊 Jimmy 老師	4/19筋膜放鬆 Myofascial release 19:00~20:00 一校區 男宿19棟好學堂 斯邁爾 老師		
W4		4/25拳擊有氧 Body Combat 19:00~20:00 一校區 男宿19棟好學堂 Lois 老師		4/27適能有氧肌力 Aerobic strength 19:00~20:00 二校區 學習工坊 Steven 老師	
W5		5/1			