

# LIFE & HEALTH

## 活動日程表

(9月份)

# BUILD UP YOUR BODY

					9/1(五)	9/2(六)
9/3(日)	9/4(一) 大學入門	9/5(二) 大學入門	9/6(三) 大學入門	9/7(四) 大學入門	9/8(五)	9/9(六)
9/10(日)	9/11(一)	9/12(二)	9/13(三)	9/14(四)	9/15(五)	9/16(六)
9/17(日)	9/18(一)	9/19(二)	9/20(三)	9/21(四)	9/22(五)	9/23(六)
9/24(日)	9/25(一) <u>身體組成分析</u> (前測) 17:00~19:00 地點:住輔組前廳	9/26(二) 健康生活 招募說明會 18:30~19:30 地點:二校區M103	9/27(三) 健康生活 招募說明會 18:30~19:30 地點:一校區H104	9/28(四) <u>身體組成分析</u> (前測) 17:00~19:00 地點:二校區學習工坊	9/29(五) <b>中秋節</b>	9/30(六)



報名連結

# LIFE & HEALTH

## 活動日程表

(10月份)

# BUILD UP YOUR BODY

10/1(日)

10/2(一)

10/3(二)  
核心JUST DO IT  
(入門)  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

10/4(三)

10/5(四)  
我會不會吃太多?!  
(熱量計算)  
18:30~19:30  
地點:男宿21棟  
共學空間

10/6(五)

10/7(六)

10/8(日)

10/9(一)  
**補假**

10/10(二)  
**國慶日**

10/11(三)

10/12(四)  
誰能分我一點肉!  
(增肌怎麼吃)  
18:30~19:30  
地點:學務處4F  
多元活動空間

10/13(五)

10/14(六)

10/15(日)

10/16(一)

10/17(二)  
練手打人才會痛!  
(肌力)  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

10/18(三)

10/19(四)  
我不想要太多肉!  
(減脂怎麼吃)  
18:30~19:30  
地點:二校區學習工坊

10/20(五)

10/21(六)

10/22(日)

10/23(一)

10/24(二)  
練腳爬山才不累!  
(肌力)  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

10/25(三)

10/26(四)  
腰酸背痛OH GOD  
(筋膜放鬆 上肢)  
18:30~19:30  
地點:學務處4F  
多元活動空間

10/27(五)

10/28(六)

10/29(日)

10/30(一)

10/31(二)  
核心JUST DO IT  
(中階)  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

QR  
CODE

報名連結

# LIFE & HEALTH

## 活動日程表

(11月份)

# BUILD UP YOUR BODY

11/1(三)

11/2(四)

11/3(五)

11/4(六)

**校慶**

11/5(日)

11/6(一)  
**期中考週**

11/7(二)  
**期中考週**

11/8(三)  
**期中考週**

11/9(四)  
**期中考週**

11/10(五)  
**期中考週**

11/11(六)

11/12(日)

11/13(一)

11/14(二)  
**我想要有美背!**  
(肌力)  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

11/15(三)

11/16(四)  
**腰酸背痛OH GOD**  
(筋膜放鬆 下肢)  
18:30~19:30  
地點:學務處4F  
多元活動空間

11/17(五)

11/18(六)

11/19(日)

11/20(一)

11/21(二)  
**給我馬甲線人魚線!**  
(肌力)  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

11/22(三)

11/23(四)  
**貼紮好美好實在**  
(肌內效 上肢)  
18:30~19:30  
地點:男宿21棟  
共學空間

11/24(五)

11/25(六)

11/26(日)

11/27(一)

11/28(二)  
**核心JUST DO IT**  
(高階)  
18:30~19:30  
地點:二校區學習工坊

11/29(三)

11/30(四)  
**貼紮好美好實在**  
(肌內效 下肢)  
18:30~19:30  
地點:學務處4F  
多元活動空間

QR  
CODE

**報名連結**

# LIFE & HEALTH

## 活動日程表

(12月份)

# BUILD UP YOUR BODY

12/3(日)

12/4(一)

12/5(二)

**不出門就能長肉肉!**  
**(彈力帶 上身)**  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

12/6(三)

12/7(四)

**健康好料動手DIY**  
**(健康料理)**  
18:30~19:30  
地點:男宿21棟廚房

12/1(五)

12/2(六)

12/8(五)

12/9(六)

12/10(日)

12/11(一)

12/12(二)

**不出門就能長肉肉!**  
**(彈力帶 下身)**  
18:30~19:30  
地點:二校區學習工坊

12/13(三)

12/14(四)

**吃外面健康嗎?**  
**(外食怎麼吃)**  
18:30~19:30  
地點:學務處4F  
多元活動空間

12/15(五)

12/16(六)

12/17(日)

12/18(一)

12/19(二)

**高效燃脂Jump!**  
**(TABATA)**  
18:30~19:30  
地點:男宿19棟好學堂

12/20(三)

12/21(四)

**體態調整大補帖**  
**(體態調整)**  
18:30~19:30  
地點:學務處4F  
多元活動空間

12/22(五)

12/23(六)

12/24(日)

12/25(一)

**聖誕節**

12/26(二)

**身體組成分析**  
**(後測)**  
晚上5:00~7:00  
地點:住輔組前廳

12/27(三)

**身體組成分析**  
**(後測)**  
晚上5:00~7:00  
地點:二校區學習工坊

12/28(四)

**身體組成分析**  
**(後測)**  
晚上5:00~7:00  
地點:男宿21棟  
共學空間

12/29(五)

12/30(六)

12/31(日)

1/1(一)

**元旦**

QR  
CODE

**報名連結**