

國立屏東科技大學 113 學年度
第二學期活力運動週一瑜珈班課程表
教練：Lucas

日期	課程	時間	備註
03/03	肌力訓練	12：20~13：20	
03/10	平衡訓練	12：20~13：20	
03/17	舒緩伸展-手部	12：20~13：20	
03/24	舒緩伸展-腿部	12：20~13：20	
03/31	舒緩伸展-背部	12：20~13：20	
04/07	X	X	校慶補假
04/14	肌力訓練	12：20~13：20	
04/21	平衡訓練	12：20~13：20	
04/28	舒緩伸展-手部	12：20~13：20	
05/05	舒緩伸展-腿部	12：20~13：20	
05/12	舒緩伸展-背部	12：20~13：20	
05/19	肌力訓練	12：20~13：20	
05/26	平衡訓練	12：20~13：20	
06/02	舒緩伸展	12：20~13：20	

注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 共計 13 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度第二學期
活力運動週二**夜間**瑜珈班課程表
教練：Lucas

日期	課程	時間	備註
03/04	肌力訓練	17：30~18：30	
03/11	平衡訓練	17：30~18：30	
03/18	舒緩伸展-手部	17：30~18：30	
03/25	舒緩伸展-腿部	17：30~18：30	
04/01	舒緩伸展-背部	17：30~18：30	
04/08	肌力訓練	17：30~18：30	
04/15	平衡訓練	17：30~18：30	
04/22	舒緩伸展-手部	17：30~18：30	
04/29	舒緩伸展-腿部	17：30~18：30	
05/06	舒緩伸展-背部	17：30~18：30	
05/13	肌力訓練	17：30~18：30	
05/20	平衡訓練	17：30~18：30	
05/27	舒緩伸展	17：30~18：30	
06/03	舒緩伸展	17：30~18：30	

注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 共計 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度第二學期
活力運動週三瑜珈班課程表
教練：Hank

日期	課程	時間	備註
03/05	肌力訓練	12：20~13：20	
03/12	平衡訓練	12：20~13：20	
03/19	舒緩伸展-手部	12：20~13：20	
03/26	舒緩伸展-腿部	12：20~13：20	
04/02	舒緩伸展-背部	12：20~13：20	
04/09	肌力訓練	12：20~13：20	
04/16	平衡訓練	12：20~13：20	
04/23	舒緩伸展-手部	12：20~13：20	
04/30	舒緩伸展-腿部	12：20~13：20	
05/04	舒緩伸展-背部	12：20~13：20	
05/14	肌力訓練	12：20~13：20	
05/21	平衡訓練	12：20~13：20	
05/28	舒緩伸展	12：20~13：20	
06/04	舒緩伸展	12：20~13：20	

注意事項：

1. 應穿著乾淨有氧鞋、運動襪可避免運動傷害。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 共計 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度
 第二學期活力運動週五瑜珈班課程表
 教練：潘慧珊

日期	課程	時間	備註
03/07	肌力訓練	12：20~13：20	
03/14	平衡訓練	12：20~13：20	
03/21	舒緩伸展-手部	12：20~13：20	
03/28	舒緩伸展-腿部	12：20~13：20	
04/04	X	X	放假
04/11	舒緩伸展-背部	12：20~13：20	
04/18	肌力訓練	12：20~13：20	
04/25	平衡訓練	12：20~13：20	
05/02	舒緩伸展-手部	12：20~13：20	
05/09	舒緩伸展-腿部	12：20~13：20	
05/16	舒緩伸展-背部	12：20~13：20	
05/23	肌力訓練	12：20~13：20	
05/30	X	X	放假
06/06	舒緩伸展	12：20~13：20	

注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 共計 12 堂。

體育室 啟