

國立屏東科技大學 113 學年度第二學期

活力運動週四日間有氧班課程表

教練：楊惠芳

日期	課程	時間	備註
03/06	燃脂有氧	12：20~13：20	
03/13	舞動有氧	12：20~13：20	
03/20	肌力雕塑	12：20~13：20	
03/27	燃脂有氧	12：20~13：20	
04/03	X	12：20~13：20	放假
04/10	舞動有氧	12：20~13：20	
04/17	肌力雕塑	12：20~13：20	
04/24	燃脂有氧	12：20~13：20	
05/01	舞動有氧	12：20~13：20	
05/08	肌力雕塑	12：20~13：20	
05/15	燃脂有氧	12：20~13：20	
05/22	舞動有氧	12：20~13：20	
05/29	肌力雕塑	12：20~13：20	
06/05	舞動有氧	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 13 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度第二學期

活力運動週四夜間有氧班課程表

教練：林瑄琳

日期	課程	時間	備註
03/06	復古 Disco	17：30~18：30	
03/13	復古 Disco	17：30~18：30	
03/20	復古 Disco	17：30~18：30	
03/27	熱血戰鼓 31	17：30~18：30	
04/03	X	17：30~18：30	放假
04/10	熱血戰鼓 31	17：30~18：30	
04/17	肌力訓練與心肺有氧	17：30~18：30	
04/24	肌力訓練與心肺有氧	17：30~18：30	
05/01	肌力訓練與心肺有氧	17：30~18：30	
05/08	燃脂有氧	17：30~18：30	
05/15	燃脂有氧	17：30~18：30	
05/22	燃脂有氧	17：30~18：30	
05/29	復古 Disco	17：30~18：30	
06/05	復古 Disco	17：30~18：30	

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 13 堂。

體育室 啟