

淡江大學女聯會 103 年度「塑身健身・活力校園」活動課程表

週次	日期 (星期四)	課程	指導老師	集合地點
1	9/25	體脂前測 開幕式、第一次校園健走	郭馥滋老師	體育館四樓 排球場
2	10/2	紓壓伸展操-Yoga	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
3	10/9	紓壓伸展操-Yoga	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
4	10/16	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
5	10/23	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
6	10/30	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
7	11/6	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
8	11/13	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
9	11/27	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
10	12/4	健走 Let's Go!	陳文和老師	體育館 4 樓外廣場集合 雨備-體育館 B1 武術室
11	12/11	健走 Let's Go!	陳文和老師	體育館 4 樓外廣場集合 雨備-體育館 B1 武術室
12	12/18	體脂後測 嗨森恰恰恰	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
13	12/25	綜合課程、閉幕式	郭馥滋老師	體育館四樓 排球場

備註：瑜珈、皮拉提斯課程，可自備瑜珈墊。