

淡江大學女聯會 104 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	3/12	體脂前測 開幕式、第一次校園健走	李俞麟老師	體育館四樓 排球場
2	3/19	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
3	3/26	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
4	4/9	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
5	4/16	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
6	4/23	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
7	5/7	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
8	5/14	養生運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
9	5/21	養生運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
10	5/28	有氧律動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
11	6/4	有氧律動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
12	6/11	體脂後測 有氧律動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
13	6/18	綜合課程、閉幕式	郭馥滋老師	體育館四樓 排球場