

## 淡江大學女聯會 106 年度「舞動生活・感動人生」活動課程表

週次	日期 (星期四)	課程	指導老師	集合地點
1	2/23	開幕式、體脂前測	趙曉雯老師	游泳館 N202 室
2	3/2	TABATA 肌力訓練	趙曉雯老師	體育館 3F 重訓室
3	3/9	TABATA 肌力訓練	趙曉雯老師	體育館 3F 重訓室
4	3/16	活力燃脂體適能	黃子榮老師	體育館 B1 武術室
5	3/23	活力燃脂體適能	黃子榮老師	體育館 B1 武術室
6	3/30	活力燃脂體適能	黃子榮老師	體育館 3F 重訓室
	4/6	(教學行政觀摩日 停課一週)		
7	4/13	活力燃脂體適能	黃子榮老師	體育館 3F 重訓室
	4/20	(期中考週 停課一週)		
8	4/27	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
9	5/4	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
10	5/11	墊上核心運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
11	5/18	墊上核心運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
12	5/25	體脂後測	趙曉雯老師	游泳館 N202 室
13	6/1	綜合課程、閉幕式	趙曉雯老師	體育館四樓 排球場

備註：所有課程皆可自備瑜珈墊。