

國立清華大學110學年度上學期教職員工有氧舞蹈班

活動簡章

- 一、活動目的：增進教職員工對有氧舞蹈的喜愛，並藉由多樣的上課風格與內容，強化心肺耐力、燃燒脂肪、雕塑身材。
- 二、活動內容：Zumba 有氧、Hi-Low 有氧、拉丁有氧、拳擊有氧、爵士有氧、彼拉提斯、伸展與放鬆技巧。
- 三、主辦單位：體育室
- 四、報名日期：110 年 09 月 07 日(二)中午 12:00 ~ 110 年 09 月 08 日(三)下午 05:00 截止，額滿為止。
- 五、參加對象：本校教職員工及其眷屬優先，預定招收 50~70 人，
額滿為止。(不滿 50 人不予開班)。
- 六、活動地點：體育館二樓。(配合政府防疫規定，室內限 80 人，社交安全距離維持 1.5 公尺)
- 七、活動時間：110 年 09 月 13 日(一)~ 111 年 01 月 14 日(五)。
每週一、三、五 中午 12:10~下午 01:10。
- 八、報名方式：110 年 09 月 07 日(二)中午 12:00 起，一律採網路報名網址：<https://ppt.cc/fwkbWx>
- 九、費用：每人 2500 元。
- 十、注意事項：

1. 配合政府防疫政策，課程進行時請全程配戴口罩，穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋。
2. 運動時請自備水和毛巾，瑜珈墊可自備。
3. 若因配合政府防疫造成停課，後續課程以補課方式上課，恕不退費。
4. 如有心臟疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。
5. 因應行政作業，請提供教職員的相關資訊。

聯 絡 電 話 ： 03-5715131 分 機 33239 許 先 生

Email: ipin@mx.nthu.edu.tw

國立清華大學110學年度上學期教職員工有氧舞蹈

班授課時間

週次	日期	星期	授課老師	備註
第一週	9/13	一	黃惠芝	
	9/15	三	張介	
	9/17	五	張兆平	
第二週	9/20	一	黃惠芝	中秋節彈性放假
	9/22	三	張介	
	9/24	五	張兆平	
第三週	9/27	一	黃惠芝	
	9/29	三	張介	
	10/1	五	張兆平	
第四週	10/4	一	黃惠芝	
	10/6	三	張介	
	10/8	五	張兆平	
第五週	10/11	一	黃惠芝	國慶日補假
	10/13	三	張介	
	10/15	五	張兆平	
第六週	10/18	一	黃惠芝	
	10/20	三	張介	
	10/22	五	張兆平	
第七週	10/25	一	黃惠芝	
	10/27	三	張介	
	10/29	五	張兆平	
第八週	11/1	一	黃惠芝	
	11/3	三	張介	
	11/5	五	張兆平	
第九週	11/8	一	黃惠芝	
	11/10	三	張介	
	11/12	五	張兆平	
第十週	11/15	一	黃惠芝	
	11/17	三	張介	全校運動大會
	11/19	五	張兆平	
第十一週	11/22	一	黃惠芝	
	11/24	三	張介	

	11/26	五	張兆平	
第十二週	11/29	一	黃惠芝	
	12/1	三	張介	
	12/3	五	張兆平	
第十三週	12/6	一	黃惠芝	
	12/8	三	張介	
	12/10	五	張兆平	
第十四週	12/13	一	黃惠芝	
	12/15	三	張介	
	12/17	五	張兆平	
第十五週	12/20	一	黃惠芝	
	12/22	三	張介	
	12/24	五	張兆平	
第十六週	12/27	一	黃惠芝	
	12/29	三	張介	
	12/31	五	張兆平	開國紀念日補假
第十七週	1/3	一	黃惠芝	
	1/5	三	張介	
	1/7	五	張兆平	
第十八週	1/10	一	黃惠芝	
	1/12	三	張介	
	1/14	五	張兆平	

上課 18 週

合計：50 小時