

# 國立清華大學110學年度上學期教職員工瑜珈班

## 活動簡章

一、活動目的：增進教職員工對瑜珈的喜愛，並藉由多樣的上課風格與內容，強化心肺耐力、伸展與舒緩心靈。

二、活動內容：各式瑜珈伸展與放鬆技巧。

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 14 日(二)~ 111 年 01 月 13 日(四)。  
每週二、四中午 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，額滿為止

網址：<https://ppt.cc/fm48bx>

九、費用：每人 1750 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](mailto:ipin@mx.nthu.edu.tw)

# 國立清華大學110學年度上學期教職員工瑜珈班

## 授課時間

| 週次   | 日期    | 星期 | 授課老師 | 備註  |
|------|-------|----|------|-----|
| 第一週  | 9/14  | 二  | 張介   |     |
|      | 9/16  | 四  | 許芸榛  |     |
| 第二週  | 9/21  | 二  | 張介   | 中秋節 |
|      | 9/23  | 四  | 許芸榛  |     |
| 第三週  | 9/28  | 二  | 張介   | 教師節 |
|      | 9/30  | 四  | 許芸榛  |     |
| 第四週  | 10/5  | 二  | 張介   |     |
|      | 10/7  | 四  | 許芸榛  |     |
| 第五週  | 10/12 | 二  | 張介   |     |
|      | 10/14 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第六週  | 10/19 | 二  | 張介   |     |
|      | 10/21 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第七週  | 10/26 | 二  | 張介   |     |
|      | 10/28 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第八週  | 11/2  | 二  | 張介   |     |
|      | 11/4  | 四  | 許芸榛  |     |
| 第九週  | 11/9  | 二  | 張介   |     |
|      | 11/11 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第十週  | 11/16 | 二  | 張介   |     |
|      | 11/18 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第十一週 | 11/23 | 二  | 張介   |     |
|      | 11/25 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第十二週 | 11/30 | 二  | 張介   |     |
|      | 12/2  | 四  | 許芸榛  |     |
| 第十三週 | 12/7  | 二  | 張介   |     |
|      | 12/9  | 四  | 許芸榛  |     |
| 第十四週 | 12/14 | 二  | 張介   |     |
|      | 12/16 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第十五週 | 12/21 | 二  | 張介   |     |
|      | 12/23 | 四  | 許芸榛  |     |
| 第十六週 | 12/28 | 二  | 張介   |     |
|      | 12/30 | 四  | 許芸榛  |     |

|      |      |   |     |  |
|------|------|---|-----|--|
| 第十七週 | 1/4  | 二 | 張介  |  |
|      | 1/6  | 四 | 許芸榛 |  |
| 第十八週 | 1/11 | 二 | 張介  |  |
|      | 1/13 | 四 | 許芸榛 |  |

上課 18 週

合計：34 小時