

# 109 學年(上)「韻律教室」開放時間

109 年 9 月 14 日(一)~110 年 1 月 17 日(日)

| 星期<br>時間       | 一 (MON)  | 二 (TUE)              | 三 (WED)           | 四 (THU)                  | 五 (FRI)                   | 六 (SAT)           | 日 (SUN)           |                           |  |
|----------------|--|----------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|--|
| 08:00<br>08:50 | 核心肌力<br>李柏均<br>Class time  |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |
| 09:00<br>09:50 |  |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |
| 10:10<br>11:00 | 核心肌力<br>李柏均<br>Class time  |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |
| 11:10<br>12:00 |  |                      |                   |                          |                           |                   |                   | 流行舞蹈<br>黃靖瑀<br>Class time |  |
| 12:00<br>13:00 | 預約<br>Reservation  | 教職員瑜珈社<br>Staff time | 預約<br>Reservation | 教職員瑜珈社<br>Staff time     | 預約<br>Reservation         | 預約<br>Reservation | 預約<br>Reservation |                           |  |
| 13:20<br>14:10 | 大一體育<br>Class time   |                      |                   | 爵士舞<br>黃靖瑀<br>Class time | 流行舞蹈<br>黃靖瑀<br>Class time |                   |                   |                           |  |
| 14:20<br>15:10 |  |                      |                   | 爵士舞<br>黃靖瑀<br>Class time | 大一體育<br>Class time        |                   |                   |                           |  |
| 15:30<br>16:20 | 螺旋有氧<br>施惠方<br>Class time  |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |
| 16:30<br>17:20 |  |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |
| 17:30<br>18:00 | 預約<br>Reservation  | 預約<br>Reservation    | 預約<br>Reservation | 預約<br>Reservation        | 預約<br>Reservation         |                   |                   |                           |  |
| 18:00<br>19:00 |  |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |
| 19:00<br>20:00 | 啦啦隊  | 啦啦隊                  | 劍道社               | 啦啦隊                      | 清華旗隊                      |                   |                   |                           |  |
| 20:00<br>22:00 |  |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |
| 備註             | <ol style="list-style-type: none"> <li>本場地以教學與校隊訓練為優先使用。教學及校隊訓練時間不開放，為維護安全禁止入內活動。</li> <li>須穿著運動服裝、脫鞋，或「更換乾淨舞蹈專用鞋」，並自備毛巾。</li> <li>欲使用場地請於兩週前至體育室網頁預約租借。</li> <li>若使用人數未達 10 人以上亦無教練到達則不開放借用。</li> <li>租借前 10 分鐘拿租借單至器材室，找值班人員開門。</li> <li>場內無設置垃圾筒，請保持場地整潔，請清理場地並將垃圾帶走。離場前請關閉門窗，並找值班人員檢查場地。</li> <li>為節約能源，使用時請適度開燈，使用後應即時關閉電源。(如人數過少則參考節能減碳 SOP 辦法實施)</li> <li>如需使用空調及音響設備，請洽管理人員。</li> <li>使用者應遵守管理使用辦法，如有違反規定者，得令其離開場地。</li> <li>嚴禁吸煙、喧嘩、嚼口香糖及飲食(礦泉水除外)、寵物。</li> <li>教室內各項設備禁止搬動，不得懸掛衣物、禁放桌椅、張貼海報及使用會破壞地板之器材。</li> <li>如有問題請與體育室聯絡。Email: physical@my.nthu.edu.tw 或請洽(03)571-5131#34677</li> </ol> |                      |                   |                          |                           |                   |                   |                           |  |