

109 學年(上)「舞蹈教室」開放時間

109 年 9 月 14 日(一)~110 年 1 月 17 日(日)

星期 時間	一 (MON)	二 (TUE)	三 (WED)	四 (THU)	五 (FRI)	六 (SAT)	日 (SUN)
08:00 08:50						預約 Reserve Time	預約 Reserve Time
09:00 09:50							
10:10 11:00							
11:10 12:00				瑜珈提斯 許芸榛 Class time	瑜珈提斯進階 許芸榛 Class time		
12:00 13:00	教職員 有氧舞蹈 Staff time	教職員 瑜珈 Staff time	教職員 有氧舞蹈 Staff time	教職員 瑜珈 Staff time	教職員 有氧舞蹈 Staff time		
13:20 14:10	大一體育 Class time	瑜珈 張介 Class time	燃脂有氧 林子文 Class time	瑜珈初學 黃惠芝 Class time	舞蹈即興創作 王嫻婷 Class time		
14:20 15:10							
15:30 16:20	核心肌力 林國威 Class time	瑜珈 張介 Class time	燃脂有氧 林子文 Class time	皮拉提斯 黃惠芝 Class time	大一體育 Class time		
16:30 17:20							
17:30 18:00	瑜珈社 (17:30-18:30)	預約 Reserve Time	瑜珈社 (17:30-18:30)	預約 Reserve Time	瑜珈社 (17:30-18:30)		
18:00 19:00							
19:00 20:00	劍道社	預約 Reserve Time	國標舞社	預約 Reserve Time	劍道社		
20:00 22:00							

備註

1. 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。
2. 須穿著運動服裝、脫鞋，或「更換乾淨舞蹈專用鞋」，並自備毛巾。
3. 欲使用場地請於兩週前至體育室網頁預約租借。
4. 若使用人數未達 10 人以上亦無教練到達則不開放借用。
5. 租借前 10 分鐘拿租借單至器材室，找值班人員開門。
6. 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。
7. 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)
8. 如需使用空調及音響設備，請洽管理人員。
9. 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。
10. 嚴禁吸煙、喧嘩、嚼口香糖及飲食(礦泉水除外)、寵物。
11. 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。
12. 如有問題請與體育室聯絡。Email: physical@my.nthu.edu.tw 或請洽(03)571-5131#34677