

國立清華大學111學年度下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：112 年 01 月 10 日(二)中午 12:00 ~ 112 年 01 月 12 日(四)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，若報名人數超額，錄取以抽籤方式(excel 亂數抽籤)，前 63 名(90%)依報名次序錄取，自 64~70 名以隨機抽籤方式錄取(10%抽籤)。(不滿 50 人不予開班)。
- 六、活動地點：體育館一樓舞蹈教室。
- 七、活動時間：111 年 02 月 14 日(二)~ 112 年 06 月 15 日(四)。
每週二、四中午 12:10~下午 01:10。
- 八、報名方式：112 年 01 月 10 日(二)中午 12:00 起，一律採網路報名，額滿為止
網址：<https://reurl.cc/OE8Yey>
- 九、費用：每人 1750 元。

十、注意事項：

1. 請配合政府防疫政策，課程進行時，須維持社交安全距離，穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋，課程結束請立即配戴口罩。
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111學年度下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	2/14	二	張介	
	2/16	四	許芸榛	
第二週	2/21	二	張介	
	2/23	四	許芸榛	
第三週	2/28	二	張介	和平紀念日休假
	3/2	四	許芸榛	
第四週	3/7	二	張介	
	3/9	四	許芸榛	
第五週	3/14	二	張介	
	3/16	四	許芸榛	
第六週	3/21	二	張介	
	3/23	四	許芸榛	
第七週	3/28	二	張介	
	3/30	四	許芸榛	
第八週	4/4	二	張介	兒童節休假
	4/6	四	許芸榛	
第九週	4/11	二	張介	
	4/13	四	許芸榛	
第十週	4/18	二	張介	
	4/20	四	許芸榛	
第十一週	4/25	二	張介	
	4/27	四	許芸榛	
第十二週	5/2	二	張介	
	5/4	四	許芸榛	
第十三週	5/9	二	張介	
	5/11	四	許芸榛	
第十四週	5/16	二	張介	
	5/18	四	許芸榛	
第十五週	5/23	二	張介	
	5/25	四	許芸榛	
第十六週	5/30	二	張介	
	6/1	四	許芸榛	

第十七週	6/6	二	張介	
	6/8	四	許芸榛	
第十八週	6/13	二	張介	
	6/15	四	許芸榛	

共 18 週 合計：34 小時