

國立清華大學110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：111年01月25日(二)中午12:00~111年01月27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，**額滿為止**。(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15日(二)~111年06月16日(四)。
每週二、四中午12:10~下午01:10。
- 八、報名方式：111年01月25日(二)中午12:00起，一律採網路報名，額滿為止
網址：<https://ppt.cc/fYjBPx>
- 九、費用：每人1800元。
- 十、注意事項：
 1. 配合政府防疫政策，課程進行時請維持社交安全距離，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	2/15	二	張介	
	2/17	四	許芸榛	
第二週	2/22	二	張介	
	2/24	四	許芸榛	
第三週	3/1	二	張介	
	3/3	四	許芸榛	
第四週	3/8	二	張介	
	3/10	四	許芸榛	
第五週	3/15	二	張介	
	3/17	四	許芸榛	
第六週	3/22	二	張介	
	3/24	四	許芸榛	
第七週	3/29	二	張介	
	3/31	四	許芸榛	
第八週	4/5	二	張介	民族掃墓節
	4/7	四	許芸榛	
第九週	4/12	二	張介	
	4/14	四	許芸榛	
第十週	4/19	二	張介	
	4/21	四	許芸榛	
第十一週	4/26	二	張介	
	4/28	四	許芸榛	
第十二週	5/3	二	張介	
	5/5	四	許芸榛	
第十三週	5/10	二	張介	
	5/12	四	許芸榛	
第十四週	5/17	二	張介	
	5/19	四	許芸榛	
第十五週	5/24	二	張介	
	5/26	四	許芸榛	
第十六週	5/31	二	張介	
	6/2	四	許芸榛	

第十七週	6/7	二	張介	
	6/9	四	許芸榛	
第十八週	6/14	二	張介	
	6/16	四	許芸榛	

上課 18 週

合計：35 小時