

國立清華大學110學年度下學期教職員工有氧舞蹈班

活動簡章

- 一、活動目的：增進教職員工對有氧舞蹈的喜愛，並藉由多樣的上課風格與內容，強化心肺耐力、燃燒脂肪、雕塑身材。
- 二、活動內容：Zumba 有氧、Hi-Low 有氧、彼拉提斯、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 14 日(一)~ 111 年 06 月 17 日(五)。
每週一、三、五 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，一律採網路報名網址：<https://ppt.cc/fVNhyx>
- 九、費用：每人 2550 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有氧舞蹈

班授課時間

週次	日期	星期	授課老師	備註
第一週	2/14	一	黃惠芝	
	2/16	三	張介	
	2/18	五	張兆平	
第二週	2/21	一	黃惠芝	
	2/23	三	張介	
	2/25	五	張兆平	
第三週	2/28	一	黃惠芝	和平紀念日
	3/2	三	張介	
	3/4	五	張兆平	
第四週	3/7	一	黃惠芝	
	3/9	三	張介	
	3/11	五	張兆平	
第五週	3/14	一	黃惠芝	
	3/16	三	張介	
	3/18	五	張兆平	
第六週	3/21	一	黃惠芝	
	3/23	三	張介	
	3/25	五	張兆平	
第七週	3/28	一	黃惠芝	
	3/30	三	張介	
	4/1	五	張兆平	
第八週	4/4	一	黃惠芝	兒童節
	4/6	三	張介	
	4/8	五	張兆平	
第九週	4/11	一	黃惠芝	
	4/13	三	張介	
	4/15	五	張兆平	
第十週	4/18	一	黃惠芝	
	4/20	三	張介	
	4/22	五	張兆平	
第十一週	4/25	一	黃惠芝	
	4/27	三	張介	

	4/29	五	張兆平	
第十二週	5/2	一	黃惠芝	
	5/4	三	張介	
	5/6	五	張兆平	
第十三週	5/9	一	黃惠芝	
	5/11	三	張介	
	5/13	五	張兆平	
第十四週	5/16	一	黃惠芝	
	5/18	三	張介	
	5/20	五	張兆平	
第十五週	5/23	一	黃惠芝	
	5/25	三	張介	
	5/27	五	張兆平	
第十六週	5/30	一	黃惠芝	
	6/1	三	張介	
	6/3	五	張兆平	端午節
第十七週	6/6	一	黃惠芝	
	6/8	三	張介	
	6/10	五	張兆平	
第十八週	6/13	一	黃惠芝	
	6/15	三	張介	
	6/17	五	張兆平	

上課 18 週

合計：51 小時