

114-1 教職員生樂活日時程規劃

週三下午 4:00~5:00

日期	活動項目	時間/地點	備註
9/16-9/18	愛肌減脂挑戰賽前測	14:00-15:00 H112	
9/22(三)	羽球	正行中心	黃孟立副處長
10/1(三)	羽球	正行中心	黃孟立副處長
10/8(三)	HIIT	成均館前廣場	張峻銓教練
10/15(三)	爆汗有氧	成均館前廣場	陳依靈老師
10/22(三)	太極有氧	成均館前廣場	王品超教練
10/29(三)	太極有氧	成均館前廣場	王品超教練
11/5(三)	重量訓練	正行中心重訓室/緣起樓重訓室	莎莎教練
11/12(三)	籃球	正行中心	詹麗雲老師
11/19(三)	籃球	正行中心	詹麗雲老師
預計 12 月	愛肌減脂挑戰賽後測	待排定	
12/3(三)	瑜珈有氧	正行中心	簡睿儀教練
12/10(三)	瑜珈有氧	正行中心	簡睿儀教練
12/17(三)	射箭	正行中心/學慧樓	陳依靈老師
12/24(三)	射箭	正行中心/學慧樓	陳依靈老師
12/31(三)	爆汗有氧+頒獎	成均館前廣場	陳依靈老師 校長(或學務長)

~煩請體育處協助相關運動器材的準備，也歡迎大家可以自備自己的運動器材