

全方位有氧B班 (每周二)

堂數	日期	星期	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
1	03月29日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/4組 主力運動/4組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
3	04月05日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/4組 主力運動/4組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
5	04月12日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/4組 主力運動/高低衝擊 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
7	04月19日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/4組 主力運動/8組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
9	04月26日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/4組 主力運動/8組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
11	05月03日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/4組 主力運動/8組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
13	05月10日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/4組 伸展組合/4組 主力運動組合/10組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
15	05月17日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合 低衝擊伸展組合/4組 主力運動/10組/ 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
17	05月24日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合 低衝擊伸展組合/4組 主力運動/12組/ 緩和伸展組合/爵士舞蹈	韻律教室	術科	劉淑貞
19	05月31日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合/低衝擊伸展 組合/4組 主力運動/12組/	韻律教室	術科	劉淑貞

					緩和伸展組合/爵士舞蹈			
21	06月07日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/6組 主力運動組合/12組 緩和伸展組合/爵士舞蹈	韻律教室	術科	劉淑貞
23	06月14日	二	21:00 -22:00	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/4組 主力運動/12組 緩和伸展組合/爵士舞蹈	韻律教室	術科	劉淑貞

全方位有氧B班 (每周四)

堂數	日期	星期	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
2	03月31日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/4組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
4	04月07日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/4組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
6	04月14日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合/低中衝擊伸展組合/6組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
8	04月21日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合/ 低中衝擊伸展組合/4	韻律教室	術科	劉淑貞

					組 主力運動/ 肌群負荷訓練組合 間歇訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒 張			
10	04月28日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/6組 主力運動/肌群負荷訓 練組合 間歇訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒 張	韻律教室	術科	劉淑貞
12	05月05日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/4組 主力運動/肌群負荷訓 練組合 緩和伸展組合/筋膜舒 張	韻律教室	術科	劉淑貞
14	05月12日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/6組 主力運動/肌群負荷訓 練組合 緩和伸展組合/筋膜舒 張	韻律教室	術科	劉淑貞
16	05月19日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/6組 主力運動/肌群核心負 荷訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒 張	韻律教室	術科	劉淑貞
18	05月26日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合/ 低中衝擊伸展組合/6 組 主力運動/肌群核心負 荷訓練 緩和伸展組合/筋膜舒	韻律教室	術科	劉淑貞

					張			
20	06月02日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合 低中衝擊間歇訓練組合 主力運動/肌群核心負 荷訓練 緩和伸展組合/筋膜舒 張	韻律教室	術科	劉淑貞
22	06月09日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合 低中衝擊間歇訓練組合 主力運動/肌群核心負 荷訓練 緩和伸展組合/筋膜舒 張	韻律教室	術科	劉淑貞
24	06月16日	四	21:00 -22:00	1	暖身組合 低中衝擊間歇訓練組合 主力運動/肌群核心負 荷訓練 緩和伸展組合/筋脈舒 張	韻律教室	術科	劉淑貞