

國立屏東科技大學 107 學年度第 1 學期

活力運動瑜珈週一日班課程表

教練：蕭宜靜

日期	課程	備註
09/24(一)	X	中秋節
10/01(一)	皮拉提斯	
10/08(一)	皮拉提斯	
10/15(一)	皮拉提斯	
10/22(一)	皮拉提斯	
10/29(一)	皮拉提斯	
11/05(一)	皮拉提斯	
11/12(一)	皮拉提斯	
11/19(一)	瑜珈提斯	
11/26(一)	瑜珈提斯	
12/03(一)	瑜珈提斯	
12/10(一)	瑜珈提斯	
12/17(一)	瑜珈提斯	
12/24(一)	瑜珈提斯	

● 注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 上課時間：12:30-13:30，共計 13 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 107 學年度第 1 學期

活力運動有氧週二日班課程表

教練：謝懷霈

日期	課程	備註
09/25(二)	基礎有氧	
10/02(二)	基礎有氧	
10/09(二)	核心肌力	
10/16(二)	核心肌力	
10/23(二)	球適能	
10/30(二)	球適能	
11/06(二)	活力有氧	
11/13(二)	活力有氧	
11/20(二)	間歇性循環訓練	
11/27(二)	間歇性循環訓練	
12/04(二)	活力有氧	
12/11(二)	活力有氧	
12/19(二)	燃脂雕塑	
12/25(二)	燃脂雕塑	

● 注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 上課時間：12:30-13:30，共計 14 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 107 學年度第 1 學期

活力運動瑜珈週二夜班課程表

教練：宋孟潔

日期	課程	備註
09/25(二)	基礎瑜珈	
10/02(二)	基礎瑜珈	
10/09(二)	基礎瑜珈	
10/16(二)	基礎瑜珈	
10/23(二)	體適能瑜珈	
10/30(二)	體適能瑜珈	
11/06(二)	體適能瑜珈	
11/13(二)	體適能瑜珈	
11/20(二)	體適能瑜珈	
11/27(二)	流動瑜珈	
12/04(二)	流動瑜珈	
12/11(二)	流動瑜珈	
12/19(二)	流動瑜珈	
12/25(二)	流動瑜珈	

● 注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 上課時間：17:30-18:30，共計 14 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 107 學年度第 1 學期

活力運動瑜珈週三日班課程表

教練：潘慧珊

日期	課程	備註
09/26(三)	站姿串聯1	
10/03(三)	站姿串聯2	
10/10(三)	X	國慶日
10/17(三)	進階站姿(單腳)	
10/24(三)	坐姿串聯1	
10/31(三)	坐姿串聯2	
11/07(三)	進階坐姿(開髖)	
11/14(三)	拜日式A	
11/21(三)	拜日式B	
11/28(三)	拜日式C	
12/05(三)	扭轉	
12/12(三)	後彎	
12/19(三)	前彎	
12/26(三)	療癒瑜珈	

• 注意事項：

- 1.提供瑜珈墊，學員亦可自備。
- 2.運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
- 3.運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
- 4.上課時間：12:30-13:30，共計 13 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 107 學年度第 1 學期

活力運動有氧週三夜班課程表

教練：葉秣均

日期	課程	備註
09/26(三)	活力有氧	
10/03(三)	活力有氧	
10/10(三)	X	國慶日
10/17(三)	活力有氧	
10/24(三)	活力有氧	
10/31(三)	階梯有氧	
11/07(三)	階梯有氧	
11/14(三)	階梯有氧	
11/21(三)	階梯有氧	
11/28(三)	拉丁有氧	
12/05(三)	拉丁有氧	
12/12(三)	拉丁有氧	
12/19(三)	派對有氧	
12/26(三)	派對有氧	

● 注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 上課時間：17:30-18:30，共計 13 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 107 學年度第 1 學期

活力運動有氧週四日班課程表

教練：林依

日期	課程	備註
09/27(四)	i-party愛派對有氧	
10/04(四)	i-party愛派對有氧	
10/11(四)	i-party愛派對有氧	
10/18(四)	i-party愛派對有氧	
10/25(四)	i-party愛派對有氧	
11/01(四)	i-party愛派對有氧	
11/08(四)	i-party愛派對有氧	
11/15(四)	i-party愛派對有氧	
11/22(四)	i-party愛派對有氧	
11/29(四)	i-party愛派對有氧	
12/06(四)	i-party愛派對有氧	
12/13(四)	i-party愛派對有氧	
12/20(四)	i-party愛派對有氧	
12/27(四)	i-party愛派對有氧	

● 注意事項：

1. 提供瑜珈墊，學員亦可自備。
2. 運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
3. 運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
4. 上課時間：12:30-13:30，共計 14 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 107 學年度第 1 學期

活力運動瑜珈週五日班課程表

教練：潘慧珊

日期	課程	備註
09/28(五)	站姿串聯1	
10/05(五)	站姿串聯2	
10/12(五)	進階站姿(單腳)	
10/19(五)	坐姿串聯1	
10/26(五)	坐姿串聯2	
11/02(五)	進階坐姿(開髖)	
11/09(五)	拜日式A	
11/16(五)	拜日式A變化	
11/23(五)	拜日式B	
11/30(五)	拜日式B變化	
12/07(五)	拜日式C	
12/14(五)	拜日式C變化	
12/21(五)	身側延展與後彎	
12/28(五)	身側延展與扭轉	

• 注意事項：

- 1.提供瑜珈墊，學員亦可自備。
- 2.運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
- 3.運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
- 4.上課時間：12:30-13:30，共計 14 堂

體育室 啓