

113 年度「律動 FUN 輕鬆」課程表

堂數	日期	時間(下午)	課程內容	講師
1	8/12 (一)	17:00-17:20	1. 報到、測基本資料(體重、心肺耐力、肌握力)	劉素娥 護理師/教練
		17:20-18:10	2. 肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	
2	8/14 (三)	17:20-18:10	肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	劉素娥 護理師/教練
3	8/19 (一)	17:20-18:10	肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	劉素娥 護理師/教練
4	8/21 (三)	17:20-18:10	肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	劉素娥 護理師/教練
5	8/26 (一)	17:20-18:10	肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	劉素娥 護理師/教練
6	8/28 (三)	17:20-18:10	肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	劉素娥 護理師/教練
7	9/2 (一)	17:20-18:10	肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	劉素娥 護理師/教練
8	9/4 (三)	17:20-18:10	肌力律動-有氧運動(國際會議廳外)	劉素娥 護理師/教練
		18:10-18:30	1. 測學後體重、心肺耐力、肌握力及學後照片 2. 滿意度調查、大合照	劉素娥 護理師/教練

註：1. 上課地點：國際會議廳外空地

2. 律動時間請穿著輕便的衣物及鞋子

3. 課程期間若遇颱風來襲，苗栗地區發佈停班停課，則當日課程取消，另行補課

報名網址：<https://www.beiclass.com/rid=294d95b66a9a1a0c015b>