**窈窕健康減重班課程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 堂數 | 上課日期 | 課程內容 | 課程地點 |
| 1 | 4/9(二) | 課程說明及體適能前測 | 育美館體適能中心 |
| 2 | 4/11(四) | 營養師—想瘦、享瘦窈窕非夢事 | F202教室 |
| 3 | 4/16(二) | 混合有氧 | 育美館舞蹈教室 |
| 4 | 4/18(四) | 徒手肌力 | 育美館舞蹈教室 |
| 5 | 4/30(二) | 階梯有氧 | 育美館舞蹈教室 |
| 6 | 5/2(四) | 營養師—認識低卡餐與卡路里計算 | F202教室 |
| 7 | 5/7(二) | 體型雕塑--彈力帶 | 育美館舞蹈教室 |
| 8 | 5/9(四) | 混合有氧 | 育美館舞蹈教室 |
| 9 | 5/14(二) | 徒手肌力 | 育美館舞蹈教室 |
| 10 | 5/16(四) | 營養師—三餐總是在外~「老外」「老外」外食族健康飲食技巧 | F202教室 |
| 11 | 5/21(二) | 階梯有氧 | 育美館舞蹈教室 |
| 12 | 5/22(三) | 常見食物份數代換 | 學生餐廳 |
| 13 | 5/23(四) | 體型雕塑--抗力球 | 育美館舞蹈教室 |
| 14 | 5/28(二) | 混合有氧 | 育美館舞蹈教室 |
| 15 | 5/30(四) | 體型雕塑--瑜珈磚 | 育美館舞蹈教室 |
| 15 | 6/4(二) | 體適能後測 | 育美館體適能中心 |

上課時間:12:00-13:00

**主辦單位:學生事務處衛生保健組**

**協辦單位:體育教學中心**