

113 年春季班健康體位大作戰課程表

時間	活動內容/課程	主講	地點
即日起～ 3/8(五)17:00	線上報名		
3/4～3/8 2～5PM	身體組成前測		博雅中心 1 樓衛保組
3/14 (四) 12:00-13:10	食物的熱量、份量與營養素	黃苡菱營養師	教學大樓 301 教室
3/19(二) 12:00-13:40	燃脂肌力訓練	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
3/21 (四) 12:00-13:10	健康的美食	黃苡菱營養師	教學大樓 301 教室
3/22(五) 9:30-13:30 暫訂	個別營養諮詢(擇一)	黃苡菱營養師	博雅中心 1 樓衛保組
3/25(一) 9:30-13:30 暫訂	個別營養諮詢(擇一)	黃苡菱營養師	博雅中心 1 樓衛保組
3/26 (二) 12:00-13:40	燃脂肌力訓練	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
3/29(五) 12:00-13:10	增肌減脂正確吃	黃苡菱營養師	教學大樓 302 教室
4/2(二) 12:00-13:40	燃脂肌力訓練	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
5/14～5/17 2～5PM	身體組成後測		博雅中心 1 樓衛保組
5/24(五) 12:10-12:30	結業頒獎		博雅中心 1 樓衛保組