

113 年秋季班「健康體位～打造理想體型，變身大賽」課程表

序	時間	活動內容/課程	主講	地點
1	即日起～ 9/18(三)17:00	線上報名	衛保組	線上報名
2	9/16～9/20 2～5PM	身體組成前測	衛保組	博雅中心 1 樓衛保組
3	9/26 (四) 12:00-13:10	始業式 飲食代換讓飲食自由又健康	黃苡菱營養師	教學大樓 302 教室
4	10/1(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(1)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
5	10/3 (四) 12:00-13:10	台灣美食解析與挑選原則	黃苡菱營養師	教學大樓 302 教室
6	10/8(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(2)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
7	10/11(五) 12:00-13:10	增肌減脂的營養攝取	黃苡菱營養師	教學大樓 302 教室
8	10/14(一) 10:00-14:00	個別營養諮詢	黃苡菱營養師	博雅中心 1 樓衛保組
9	10/15(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(3)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
10	10/18(五) 10:00-14:00	個別營養諮詢	黃苡菱營養師	博雅中心 1 樓衛保組
11	10/22(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(4)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
12	10/23-10/30 2～5PM	身體組成期中檢測	衛保組	博雅中心 1 樓衛保組
13	10/29(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(5)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
14	11/1(五) 10:30-12:30	營養諮詢	黃苡菱營養師	博雅中心 1 樓衛保組
15	11/5(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(6)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
16	11/12(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(7)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
17	11/19(二) 12:00-13:10	燃脂肌力訓練(8)	魏豐閔老師	活動中心 3 樓韻律教室
18	11/25～11/29 2～5PM	身體組成後測	衛保組	博雅中心 1 樓衛保組
19	12/6(五) 12:00-12:40	心得分享與結業頒獎	衛保組	博雅中心 2 樓 學務處會議室