

教職員工揪團來減重

體脂減一點 肌肉多一點

腰圍少一點 體態好一點



日期	時間	主題	授課老師	地點
3/1-3/17	08:30-16:00	健康指數前測	吳喬恩	D107 衛生保健組 D30403 檢測教室
3/24(週四)	14:50-16:20	營養教育-減醣飲食攻略	何瓊玲營養師	N504 翻轉教室
3/30(週三)	16:40-18:00	燃脂有氧	黃麗如	0 棟韻律教室
3/31-5/12 (週四)	每組 30-50 分鐘	如何挑對食物&掌握分量	吳喬恩	D107 衛生保健組
4/13(週三)	16:40-18:00	健走+肌力雕塑	黃麗如	操場 (0 棟韻律教室~兩天 備案)
4/27(週三)	16:40-18:00	拳擊有氧	黃麗如	0 棟韻律教室
5/04(週三)	16:40-18:00	綜合有氧訓練	黃麗如	0 棟韻律教室
4/28(週四)	08:30-16:00	INBODY 體重、體脂肪檢測	吳喬恩	D30403 檢測教室
5/11(週三)	16:40-18:00	舒緩瑜珈	黃麗如	0 棟韻律教室
5/18(週三)	16:40-18:00	身心平衡伸展	黃麗如	0 棟韻律教室
5/24-5/31	08:30-16:00	健康指數後測	吳喬恩	D107 衛生保健組 D30403 檢測教室
6/10(週四)	11:30-13:30	減重成果分享會-頒獎	吳喬恩	D110 團膳教室

1. 有氧運動課程與瑜珈課程共 6 堂
2. 如何挑對食物&掌握分量 3/31-5/12，與營養師約時段參加
3. 活動期間除前後測外，4/28 還需進行 IN BODY 體重體脂肪檢測 1 次

