

# 華梵大學 100 學年度第二學期

## 教職員工養生瑜珈課程

- 一、時間：每星期三〈中午12:10分至12:50分〉。
- 二、地點：于藝館一樓（勢至室）上課。
- 三、師資：聘請體育室兼任教師-簡后淑老師指導。
- 四、器材：瑜珈墊由體育室提供。

月份	上課日期	課程數
2月	2/15、2/22、2/29	3堂
3月	3/7、3/14、3/21、3/28	4堂
4月	4/11、4/18、4/25	3堂
5月	5/2、5/9、5/16、5/23、5/30	5堂
6月	6/6、6/13	2堂
共計		17堂

不管男女老少，想要紓解壓力、活動筋骨者，歡迎您一起加入唷!!

