

# 國立清華大學112學年度暑假教職員工瑜珈班活動簡章

- 一、活動目的：增進教職員工對瑜珈的喜愛，並藉由多樣的上課風格與內容，強化心肺耐力、伸展與舒緩心靈。
- 二、活動內容：各式瑜珈伸展與放鬆技巧。
- 三、主辦單位：體育室
- 四、報名日期：112年05月30日(二)中午12:00~112年06月01日(四)下午05:00截止，額滿為止。
- 五、參加對象：本校教職員工及其眷屬優先，預定招收50~70人，若報名人數超額，錄取以抽籤方式(excel 亂數抽籤)，前63名(90%)依報名次序錄取，自64~70名以隨機抽籤方式錄取(10%抽籤)。(不滿50人不予開班)。
- 六、活動地點：體育館一樓舞蹈教室。
- 七、活動時間：112年06月20日(二)~112年09月07日(四)。  
每週二、四中午12:10~下午01:10。
- 八、報名方式：112年05月30日(二)中午12:00起，一律採網路報名，額滿為止  
網址：<https://reurl.cc/OVd3k3>
- 九、費用：每人 1180 元。

十、注意事項：

1. 請配合政府防疫政策，課程進行時，須維持社交安全距離，穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋，課程結束請立即配戴口罩。
2. 運動時請自備水和毛巾，瑜珈墊可自備。
3. 若因配合政府防疫造成停課，後續課程以補課方式上課，恕不退費。
4. 如有心臟疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。
5. 因應行政作業，請提供教職員的相關資訊。

聯 絡 電 話 ： 03-5715131 分 機 33239 許 先 生

Email: [ipin@mx.nthu.edu.tw](mailto:ipin@mx.nthu.edu.tw)

# 國立清華大學 112學年度暑假 教職員工瑜珈班授

## 課時間

週次	日期	星期	授課老師	備註
第一週	6/20	二	張介	
	6/22	四	許芸榛	端午節休假
第二週	6/27	二	張介	
	6/29	四	許芸榛	
第三週	7/4	二	張介	
	7/6	四	許芸榛	
第四週	7/11	二	張介	
	7/13	四	許芸榛	
第五週	7/18	二	張介	
	7/20	四	許芸榛	
第六週	7/25	二	張介	
	7/27	四	許芸榛	
第七週	8/1	二	張介	
	8/3	四	許芸榛	
第八週	8/8	二	張介	
	8/10	四	許芸榛	
第九週	8/15	二	張介	
	8/17	四	許芸榛	
第十週	8/22	二	張介	
	8/24	四	許芸榛	
第十一週	8/29	二	張介	
	8/31	四	許芸榛	
第十二週	9/5	二	張介	
	9/7	四	許芸榛	

共 12 週 合計：23 小時