

變帥變美體重雕塑班

日期：106年10月24日~12月21日，每週三 12:00~13:30

地點：B101 教室、H104 舞蹈教室

對象及人數：學生 46 人(男 3 人女 43 人)

講師：健身教練許仍瑛

成果：1.本活動累計 46 人參加，共 12 人完成後測。

2. 體重減輕共 4.7 kg，平均 0.4kg/人，BMI 減少累計 3.8kg/m²，平均 0.31kg/m²/人。腰圍共減少 2 公分，平均 0.16 公分/人。減重第一名體重共下降 3.2kg，第二名體重共下降 0.8kg，第三名體重共下降 0.7kg。



106.10.24 前測：學員測量身高、體重、體脂及腰圍。



106.11.1 課程主題：暖身、有氣動作介紹。



106.11.8 課程主題：有氣暖身、肌耐力訓練。



106.11.22 課程主題:瑜珈主運動、瑜珈和緩伸展。



106.11.29 課程主題:有氧暖身、主運動及肌耐力訓練



106.12.6 課程主題:有氧暖身、主運動及核心訓練



106.12.13 課程主題:有氧暖身、主運動及地板伸展緩和



106.12.20 課程主題：有氧暖身、主運動及大合照。



106.12.21 後測及頒獎典禮。