

107 學年度有氧真好享瘦班

日期：107 年 10 月 1 日~11 月 22 日

時間：每週 1 天 12:15~14:15

地點：B101 教室、H104 舞蹈教室

對象及人數：學生 67 人(男 3 人女 64 人)

講員：健身教練許仍瑛

成果：1. 本活動累計 67 人次參加，共 10 人完成後測。

2. 體重減輕累計共 23.3kg，平均 2.33kg/人，BMI 減少累計 13.9kg/m²，
平均 1.39kg/m²/人，腰圍減少 113.9，平均 11.39 公分/人。

3. 減重體重第一名下降 6kg，第二名下降 3.3kg 第三名下降 2.7kg



前測身高、體重、腰圍、體脂肪



有氧運動 許仍瑛老師



老師指導學生正確姿勢



老師教導肌耐力訓練



有氧運動



地板伸展緩和



皮拉提斯運動



皮拉提斯運動



輔英醫院人員協助後測



頒獎發前三名及全勤獎