桃園市109年度女性教職員工有氧運動課程研習

課程規劃表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序次 | 日期 | 時間 | 課程內容 | 講師 |
| 1 | 2/20防疫停課 | 16:00-17:00 | 有氧舞蹈基本動作 | 陳銘正教練 |
| 2 | 2/27 | 16:00-17:00 | 有氧舞蹈基本動作 | 陳銘正教練 |
| 3 | 3/12 | 16:00-17:00 | 有氧舞蹈基本動作 | 陳銘正教練 |
| 4 | 3/19 | 16:00-17:00 | 有氧舞蹈 | 陳銘正教練 |
| 5 | 3/26 | 16:00-17:00 | 有氧舞蹈 | 陳銘正教練 |
| 6 | 4/9 | 16:00-17:00 | 有氧舞蹈 | 陳銘正教練 |
| 7 | 4/16 | 16:00-17:00 | 有氧舞蹈 | 陳銘正教練 |
| 8 | 4/23 | 16:00-17:00 | 組合動作 | 陳銘正教練 |
| 9 | 4/30 | 16:00-17:00 | 組合動作 | 陳銘正教練 |
| 10 | 5/7 | 16:00-17:00 | 組合動作 | 陳銘正教練 |
| 11 | 5/14 | 16:00-17:00 | 組合動作 | 陳銘正教練 |
| 12 | 5/21 | 16:00-17:00 | 組合動作 | 陳銘正教練 |
| 13 | 5/28 | 16:00-17:00 | 組合動作 | 陳銘正教練 |
| 14 | 6/4 | 16:00-17:00 | 多功能有氧 | 陳銘正教練 |
| 15 | 6/11 | 16:00-17:00 | 多功能有氧 | 陳銘正教練 |
| 16 | 6/18 | 16:00-17:00 | 多功能有氧 | 陳銘正教練 |
| 17 | 9/10 | 16:00-17:00 | 多功能有氧 | 陳銘正教練 |
| 18 | 9/17 | 16:00-17:00 | 多功能有氧 | 陳銘正教練 |
| 19 | 9/24 | 16:00-17:00 | 多功能有氧 | 陳銘正教練 |
| 20 | 10/8 | 16:00-17:00 | 活力有氧 | 陳銘正教練 |
| 21 | 10/15 | 16:00-17:00 | 活力有氧 | 陳銘正教練 |
| 22 | 10/29 | 16:00-17:00 | 活力有氧 | 陳銘正教練 |
| 23 | 11/5 | 16:00-17:00 | 活力有氧 | 陳銘正教練 |
| 24 | 11/12 | 16:00-17:00 | 活力有氧 | 陳銘正教練 |
| 25 | 11/19 | 16:00-17:00 | 活力有氧 | 陳銘正教練 |
| 26 | 11/26 | 16:00-17:00 | 綜合有氧 | 陳銘正教練 |
| 27 | 12/3 | 16:00-17:00 | 綜合有氧 | 陳銘正教練 |
| 28 | 12/10 | 16:00-17:00 | 綜合有氧 | 陳銘正教練 |
| 29 | 12/17 | 16:00-17:00 | 綜合有氧 | 陳銘正教練 |