

序	週別	日期	時間	課程內容	講師	上課教室
1	五	3/19 (二)	17:30-19:30	基礎有氧訓練	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
2	六	3/26 (二)	17:30-19:30	心肺耐力	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
3	八	4/9 (二)	17:30-19:30	間歇訓練	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
4	十	4/23 (二)	17:30-19:30	綜合訓練	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
5	十一	4/30 (二)	18:00-19:00	飛輪設置與調整、 基本騎乘姿勢	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
6		5/2 (四)	18:00-19:00	飛輪設置與調整、 基本騎乘姿勢	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
7	十二	5/7 (二)	18:00-19:00	心肺燃脂	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
8		5/9 (四)	18:00-19:00	心肺燃脂	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
9	十三	5/14 (二)	18:00-19:00	肌耐力訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
10		5/16 (四)	18:00-19:00	肌耐力訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
11	十四	5/21 (二)	18:00-19:00	間歇訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
12		5/23 (四)	18:00-19:00	間歇訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室

注意事項

1. 在韻律教室上課時請自備乾淨的運動鞋。
2. 參加有氧飛輪課程期間，請學員提早至 17:30 進入飛輪教室，先做好暖身。請將飛輪車調置到適合自己的高度，阻力調整到非常輕鬆，接著讓腿部自然不費力的踩踏，首先以非無阻力的狀態騎乘 5 分鐘，接下來稍微增加一點阻力，維持踩踏 5-10 分鐘，暖身階段大腿不應該感覺痠痛。
3. 運動課程期間，請穿著具備吸濕排汗且有延展性的運動服裝、並攜帶毛巾及水。