

課程名稱 | 塑身&滾筒有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109寒-2193

授課老師 | 涂月琴

最高學歷/ 高職

相關學經歷/ AFSA美國有氧體適能協會墊上核心訓練教練、悠季瑜珈學院理療瑜珈教學

現職/ 有氧 及 瑜珈 老師

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2020年01月10日（星期五）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

現代人因工作形成很大壓力，借由瑜珈的延展與呼吸，來紓解壓力，減胸悶的不適症。課程包含深沉肌筋膜身體自鬆術，深沉肌肉按摩，使身心達到放鬆紓壓，最後強化延展與核心訓練，增加肌力、肌耐力，減緩骨鬆保健身緩胸悶的不適症。課程包含深沉肌筋膜體。

招生人數 | 28 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 600 元（4 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-01-10 晚上07:00~09:00		動態瑜珈串聯(1)、呼吸法、攤屍式休息。
2	2020-01-17 晚上07:00~09:00		動態瑜珈串聯(2)、呼吸法、攤屍式休息。
3	2020-01-31 晚上07:00~09:00		動態瑜珈串聯(3)、呼吸法、攤屍式休息。
4	2020-02-07 晚上07:00~09:00		動態瑜珈串聯(4)、呼吸法、攤屍式休息。