

113學年度第1學期多功能教室開放時間

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00~9:00	大一課程	大一課程	大一課程	大一課程	大一課程
9:00~10:00					
10:00~11:00	強力瑜珈(五)A	大一課程	大一課程	大一課程	活力有氧(五)A
11:00~12:00					
12:00~13:00	教職員拳擊有氧		教職員提斯雕塑	教職員拳擊有氧	教職員瑜珈
13:00~14:00	健身拳擊(五)A	大一課程	大一課程	大一課程	伸展瑜珈(五)A
14:00~15:00					
15:00~16:00	滾筒核心訓練 與筋膜放鬆(五)A	派對舞蹈有氧 (五)A	功能性肌力訓練 (五)A	大一課程	大一課程
16:00~17:00					
17:00~17:30	強力蹦跳	適應體育一	體育室運用	強力蹦跳	體育室運用
17:30~18:00					
18:00~18:30					
18:30~19:00					
19:00~19:30	體育室運用	體育室運用	佛朗明哥	體育室運用	體育室運用
19:30~20:00					
20:00~20:30					
20:30~21:00					
21:00~21:30					