

## 中華民國體育運動總會 函

地址：104臺北市中山區朱崙街20號3樓307室

聯絡人：賴敏慧

電話：02-8771-1416

傳真：02-2741-1512

電子郵件：white@rocsf.org.tw

受文者：中華民國軟式網球協會

發文日期：中華民國113年4月25日

發文字號：體總行字第1130001105號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活力課程第二期海報.png、活力課程第二期課程上課日期及所需自備物品.pdf  
(113A001703\_1\_25175607641.png、113A001703\_2\_25175607641.pdf)

主旨：檢送「2024年體育聯合辦公大樓活力課程」第二期招生資訊，敬請鈞署及各單位鼓勵所屬同仁踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、依據教育部體育署113年2月6日臺教體署全(一)字第1130006123號函辦理。
- 二、活動日期：113年5月7日至6月27日(如附件所示)。
- 三、活動時間：每週二、三、四午間及二、三晚間，授課時間如下：
  - (一)午間課程：12:10-13:10。
  - (二)晚間課程：17:40-18:40。
- 四、活動地點：體育聯合辦公大樓3樓大禮堂。
- 五、課程內容：如附件所示。
- 六、參與對象：本大樓之工作同仁與眷屬皆可報名參與，以本大樓工作同仁為優先。



七、報名時間及方式：即日起採網路報名，詳情見本會官網，  
報名成功後請於3天內(工作天)於本會307室繳交報名費，  
未繳交報名費者視同未完成報名。

八、報名人數：依課程內容訂定之，額滿為止。

九、報名費用：一堂課程新台幣30元整。

十、退費機制：遇場地因素無法上課或課程前1天請假，可退還  
報名費，上課日(含以後)請假，得不予退費。

正本：教育部體育署、體育聯合辦公大樓所屬單位

副本：本會行政組



## 2024年體育聯合辦公大樓活力課程二期課程上課日期及所需自備物品

序號	課程	課程介紹	學員自備物品
1	<p style="text-align: center;"><b>週二午間Zumba有氧 小J老師</b> 上課日期：5/7、5/14、6/4、6/11、6/18、6/25</p>	<p>風靡全世界的拉丁有氧體適能課程，結合拉丁系的音樂和舞蹈。課程內容多元有趣，跟著節奏扭動身體、舞動四肢，即能燃燒多餘脂肪，享受健康快樂感覺，忘掉生活工作上的煩惱。</p>	<p>運動服裝、運動鞋、毛巾、水壺。</p>
2	<p style="text-align: center;"><b>週二晚間Strong Nation Sunny老師</b> 上課日期：5/7、5/14、6/4、6/11、6/18、6/25</p>	<p>強烈節奏及多元豐富組合的高強度間歇課程，跳脫枯燥乏味的訓練，為你帶來全新感受。完整的全身訓練，超越極限，善用每分每秒，達到增肌燃脂的效果。感受身體健康，盡情享受壓力的釋放還有汗水淋漓的釋放吧！</p>	<p>運動服裝、運動鞋、毛巾、水壺、瑜珈墊。</p>
3	<p style="text-align: center;"><b>週三午間iWALK Emma老師</b> 上課日期：5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26</p>	<p>從簡易走路出發，再透過跑走運動的多元動作訓練，加強肢體協調性與肌肉運作，提升身體神經反射動作，進而強化全身活動穩定性，避免生活上行走時的跌倒碰撞，為年長時儲備肌肉與活動力。</p>	<p>運動服裝、運動鞋、毛巾、水壺。</p>
4	<p style="text-align: center;"><b>週三晚間iENERGY 煥杰老師</b> 上課日期：5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26</p>	<p>拳擊+肌力+延展，全方位有效率的達到心肺、肌肉適能強化，派對氣氛讓你忘記訓練的壓力。</p>	<p>運動服裝、運動鞋、毛巾、水壺。</p>
5	<p style="text-align: center;"><b>週四午間iYOMA Yogalin老師</b> 上課日期：5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/27</p>	<p>瑜伽提斯+滾筒按摩，瑜伽與皮拉提斯的完美結合，自我療育的滾筒按摩，釋放內在壓力，消除肌肉緊繃及神經緊張。</p>	<p>運動服裝、運動鞋、毛巾、水壺、瑜珈墊。</p>



# 中華民國體育運動總會

## 2024年體育聯合辦公大樓活力課程第二期

課程日期：113年5月7日至6月27日

課程時間：每週二、三、四午間時段及二、三晚間時段

課程地點：體育聯合辦公大樓3樓大禮堂

課程內容：

時間日期	星期二	星期三	星期四
午間課程 (1210-1310)	Zumba 有氧	iWALK 愛健走	iYOMA 愛悠瑪
晚間課程 (1740-1840)	Strong Nation	iENERGY 愛塑身	

報名費用：一堂課程新台幣30元(二個月為一期)

報名方式：網路報名(詳情請見本會官網)

聯絡單位：中華民國體育運動總會 賴敏慧小姐

連絡電話：(02)8771-1416

指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國體育運動總會

