

臺北市私立滬江高級中學 107 年度成人教育秋季班課程表

課程名稱：基礎瑜珈

指導老師：林冬梅 老師

人數上限：24 人

課程費用：3,400 元

上課期程：107/09/05(三)至 108/01/16(三)每週三，時間：17:30-19:00

上課週數：17 週

週次	日期	授課內容
第 1 週	09/05	呼吸/暖身/拜日式系列(A/B/古典)/修復伸展
第 2 週	09/12	呼吸/暖身/基礎坐式及變化式/修復伸展
第 3 週	09/19	呼吸/暖身/基礎仰臥及俯臥式及變化式/修復伸展
第 4 週	09/26	呼吸/暖身/基礎站立式及變化式/修復伸展
第 5 週	10/17	呼吸/暖身/平衡系列動作及變化/修復伸展
第 6 週	10/24	呼吸/暖身/扭轉系列動作及變化/修復伸展
第 7 週	10/31	呼吸/暖身/前彎系列動作及變化/修復伸展
第 8 週	11/07	呼吸/暖身/後彎系列動作及變化/修復伸展
第 9 週	11/14	呼吸/暖身/倒立系列動作及變化/修復伸展
第 10 週	11/21	呼吸/暖身/加強肌膚排毒功能動作及變化 /修復伸展
第 11 週	11/28	呼吸/暖身/促進腸道排毒功能動作及變化 /修復伸展
第 12 週	12/05	呼吸/暖身/降低體脂肪與加強肌力動作及變化 /修復伸展
第 13 週	12/12	呼吸/暖身/幫助消除手腳水腫動作及變化 /修復伸展
第 14 週	12/19	呼吸/暖身/緊實手臂及舒緩肩膀痠痛動作及變化 /修復伸展
第 15 週	12/26	呼吸/暖身/強化背部肌肉及舒緩下背痠痛動作及變化 /修復伸展
第 16 週	108/01/09	呼吸/暖身/強化腹肌及激活腹部排毒功能動作及變化 /修復伸展
第 17 週	01/16	呼吸/暖身/緊實臀部及矯正髖關節正位動作及變化 /修復伸展