

臺北市私立滬江高級中學 108 年度成人教育春季班課程表

課程名稱：基礎瑜珈

指導老師：林冬梅

人數上限：24 人

課程費用：3,000 元

上課期程：2 月 27 日(星期三)至 6 月 19 日(星期三)每週三，時間：17:30-19:00

上課週數：15 週

週次	日期	授課內容
第 1 週	02/27	呼吸/暖身/以開胸開肩靈活脊柱為主的動作/修復伸展
第 2 週	03/06	呼吸/暖身/調節內分泌為主的動作/修復伸展
第 3 週	03/13	呼吸/暖身/保護膝關節為主的動作/修復伸展
第 4 週	03/20	呼吸/暖身/幫助緊實俏臀為主的動作/修復伸展
第 5 週	03/27	呼吸/暖身/促進大小腿脂肪燃燒的動作/修復伸展
第 6 週	04/10	呼吸/暖身/強化背部肌肉及舒緩下背痠痛動作/修復伸展
第 7 週	04/17	呼吸/暖身/加強腿部肌耐力的動作/修復伸展
第 8 週	04/24	呼吸/暖身/伸展膀胱筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆
第 9 週	05/08	呼吸/暖身/伸展腎臟筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆
第 10 週	05/15	呼吸/暖身/伸展胃臟筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆
第 11 週	05/22	呼吸/暖身/伸展脾臟筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆
第 12 週	05/29	呼吸/暖身/伸展肝臟筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆
第 13 週	06/05	呼吸/暖身/伸展膽臟筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆
第 14 週	06/12	呼吸/暖身/伸展心肺筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆
第 15 週	06/19	呼吸/暖身/伸展大小腸筋膜的動作及變化/療癒球按摩放鬆