

# 107/4/30-6/13【健身運動班】

瑜珈、有氧舞蹈、皮拉提斯

活動集錦



開設健身運動班，讓學生能在課業忙碌之餘，藉由各項運動的練習、伸展、跳動...，訓練肌耐力平衡、提升新陳代謝、雕塑體型，藉以達到舒緩身心，用心堅持，努力不懈而所獲得的正向能量及效果。

