**105-2體育中心綜合體適能推廣課程一覽表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 上課老師 | 課程名稱 | 星期 | 上課時間 | 上課日期 |
| 1 | 張郁誠 | TRX初階訓練第1梯 | 六 | 15:00-16:00 | 3/4、3/11、3/18、3/25 |
| 2 | 張郁誠 | TRX初階訓練第1梯 | 六 | 16:00-17:00 | 3/4、3/11、3/18、3/25 |
| 3 | 張郁誠 | TRX初階訓練第2梯 | 六 | 15:00-16:00 | 4/8、4/15、4/22、4/29 |
| 4 | 張郁誠 | TRX初階訓練第2梯 | 六 | 16:00-17:00 | 4/8、 4/15、 4/22 、4/29 |
| 5 | 張郁誠 | TRX初階訓練第3梯 | 六 | 15:00-16:00 | 5/13、5/20、5/27、6/3 |
| 6 | 張郁誠 | TRX初階訓練第3梯 | 六 | 16:00-17:00 | 5/13、5/20、5/27、 6/3 |
| 7 | 吳佳芬 | TRX初階訓練第1梯 | 二 | 12:00-13:00 | 3/7、3/14、3/21 、3/28 |
| 8 | 吳佳芬 | TRX初階訓練第2梯 | 二 | 12:00-13:00 | 4/11、4/18、4/25、 5/2 |
| 9 | 吳佳芬 | TRX初階訓練第3梯 | 二 | 12:00-13:00 | 5/16、5/23、6/6、 6/13 |
| 10 | 古志銘 | TRX進階訓練第1梯 | 二 | 19:00-20:00 | 3/7、3/14、3/21、3/28 |
| 11 | 古志銘 | TRX進階訓練第2梯 | 二 | 19:00-20:00 | 4/11、4/18、4/25、5/2 |
| 12 | 古志銘 | TRX進階訓練第3梯 | 二 | 19:00-20:00 | 5/16、5/23、6/6、6/13 |
| 13 | 古志銘 | 功能性訓練第1梯 | 三 | 19:00-20:00 | 3/8、3/15、3/22、3/29 |
| 14 | 古志銘 | 功能性訓練第2梯 | 三 | 19:00-20:00 | 4/12、4/19、4/26、5/3 |
| 15 | 古志銘 | 功能性訓練第3梯 | 三 | 19:00-20:00 | 5/17、5/24、5/31、6/7 |
| 16 | 古志銘 | TRX指導員訓練班第1梯 | 二 | 20:00-21:00 | 3/7、3/14、3/21、3/28、 4/11 |
| 17 | 古志銘 | TRX指導員訓練班第2梯 | 二 | 20:00-21:00 | 4/18、4/25、5/2、5/9、5/16 |