

樂活有氧拉伸操班

教師姓名：蔡叔蕙 老師

教師簡介：中華奧林匹克結業、台北市體育會養生運動委員、健康拍打結業、致福益人學苑總校樂活有氧拉伸操結業

課程介紹：緩和調息律動拉伸，再藉由拉伸帶舒活筋骨，全身拉伸，加強肌力，增強免疫力，達到防癌養身。輕快旋律舞動生命。拍打抖落肌肉的緊張。

開課日期：2016年07月14日（週四）共7週

上課時間：下午 13：30～15：00

上課地點：台北大安分校

上課方式：分為有氧、拉伸、緩和三部份

學員選課資格：男女老少皆宜

課程教材：

學員自備物品：自備一條長與身高相同，寬為25公分左右之有彈力的布帶。請著輕裝運動服及室內運動鞋。

課程大綱：

週次	課程主題	課程內容（實際授課內容視學員需求調整）
第 1 週	有氧舞、拉伸操12式 +緩和運動+椅子操	相見歡中了解學員的身體狀況及各自需求 有氧舞2+拉伸操12式+緩和運動+拍打
第 2 週	同上	有氧舞2+拉伸操12式+緩和運動+拍打
第 3 週	同上	同上
第 4 週	同上	同上
第 5 週	同上	同上
第 6 週	同上	同上
第 7 週	同上	同上