

雙龍國小教師皮拉提斯瑜珈課程計畫

1. 目的：照護教職員工身、心、靈各方面均衡放鬆 紓壓，減少五十肩、坐骨神經痛、等文明病發生。
2. 工作期程：3/2-14 教職員意願填報調查發下電子填報，達開課人數>12 人，即可開課。
3/8-10 發下皮拉提斯瑜珈課程開課通知
3/12 ~ 6/11 為期 14 堂課程，時間：下班後 16:00-17:10
3. 開課日期：每週一、三、四下班後 16:00-17:10，自 3/11 到 6/25 止。
4. 上課實況：



大家開心準備呼吸吐納上課囉



老師幫忙修正做不到的姿勢



舒緩多日的疲累身軀



大家認真舒展筋骨