

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：每學期前備課日調查教職員工同仁參加意願，達開課人數>12人，即可開課。
根據行事曆表訂每周一下班後 16-17 點團練時間
3. 開課日期：每週一皮拉提斯、每週三有氧滾輪經絡疏通
4. 上課實況：



努力伸展讓自己肌肉不萎縮



練一下腰背臀力氣減少久坐後遺症



舒緩多日的疲累身軀



申請龍潭區運動季社區資源補助