

## 課程進度表

日期	時間	課程進度/內容	時數
3/7	18:00- 19:00	飛輪設置與調整、 基本騎乘姿勢	1
3/9	18:00- 19:00	心肺燃脂 I	1
3/14	18:00- 19:00	心肺燃脂 II	1
3/16	18:00- 19:00	肌耐力訓練 I	1
3/21	18:00- 19:00	肌耐力訓練 II	1
3/23	18:00- 19:00	間歇訓練	1
3/28	18:00- 19:00	超越顛峰	1
3/30	18:00- 19:00	自我挑戰	1

※注意事項：

- 1.本單位保有師資、課程內容、時間及場地等異動權利，若有異動請依照課前簡訊通知為主。
- 2.汽機車請勿從二仁路一段大門口進入校園，請從保安路一段 56 巷前往來賓停車場。