

中華民國體育運動總會 函

地址：臺北市中山區朱崙街20號3樓307室

承辦人：賴敏慧

電話：02-8771-1416

傳真：02-2741-1512

電子信箱：white@rocsf.org.tw

受文者：中華民國軟式網球協會

發文日期：中華民國112年5月18日

發文字號：體總行字第1120001005號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活力課程第一期海報.png (112A001600_1_18174226598.png)

主旨：檢送「2023年體育聯合辦公大樓活力課程」第一期招生資訊，敬請鈞署及各單位鼓勵所屬同仁踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、依據教育部體育署112年5月5日臺教體署全(一)字第1120015222號函辦理。
- 二、活動日期：112年5月23日至7月13日。
- 三、活動時間：每週二、三、四午間及二、四晚間，授課時間如下：
 - (一)午間課程：12:10-13:10
 - (二)晚間課程：17:40-18:40
- 四、課程內容：如附件所示。
- 五、活動地點：體育聯合辦公大樓3樓大禮堂。
- 六、參與對象：本大樓之工作同仁與眷屬皆可報名參與，以本大樓工作同仁為優先。
- 七、報名時間及方式：即日起採網路報名，網址如下

中華民國體育運動總會

2023年體育聯合辦公大樓活力課程第一期

課程日期：112年5月23日至7月13日

課程時間：每週二、三、四午間時段及二、四晚間時段

課程地點：體育聯合辦公大樓3樓大禮堂

課程內容：

時間日期	星期二	星期三	星期四
午間課程 (1210-1310)	派對有氧	瑜珈	Zumba 有氧
晚間課程 (1740-1840)	Strong Nation		體態雕塑

Strong Nation及體態雕塑為肌耐力訓練課程

報名費用：一堂課程新台幣30元(二個月為一期)

報名方式：網路報名，網址如下(詳情請見本會官網)

(<https://forms.gle/Y8QRm3rQ1X6LrTf37>)

聯絡單位：中華民國體育運動總會 賴敏慧小姐

連絡電話：(02)8771-1416

指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國體育運動總會