淡江時報 第 1040 期

適能瑜珈　燃燒脂肪

學生大代誌

【記者邱筱涵淡水校園報導】一起燃燒脂肪吧！教職員於22日在SG246一起韻律舞動、揮灑汗水。這是體育處與衛保組合辦的教職員工體適能促進班「墊上核心與適能瑜珈」課程，由體育教學組講師郭馥滋進行指導。

郭馥滋表示，本學期一系列課程皆著重在肌力訓練，「為達到有效燃脂、增加學員的上課興趣，此次課程添加了節奏感較強的舞蹈律動，可促進心肺功能！再配合部分肌肉訓練，能有效訓練並帶動上課歡樂氣氛。」

職涯輔導組組長吳玲分享，「上課中老師很有活力，帶著我們一起擺動，運動完非常有精神。真的很喜歡這類課程，期待每一次上課！」產經系組員羅斐文表示，「老師活潑的上課方式，愉悅的氣氛帶起我整天的活力，流汗後感覺渾身都是能量！」

淡江時報社