淡江時報 第 388 期

**本 校 將 辦 有 氧 塑 身 營**

**學校要聞**

【 記 者 曹 舒 恬 報 導 】 體 育 室 於 寒 假 期 間 首 度 舉 辦 陽 光 健 身 有 氧 塑 身 營 ， 共 分 為 1月 16、
  
17日 及 1月 30、 31日 兩 個 梯 次 ， 參 加 對 象 為 本 校 教 職 員 工 及 其 親 屬 以 及 淡 水 居 民 。
  
  
此 活 動 是 針 對 當 今 流 行 的 塑 身 運 動 而 設 計 ， 內 容 除 實 際 的 有 氧 運 動 及 全 方 位 塑 身 操 外 ，
  
亦 針 對 健 康 體 能 、 體 脂 肪 、 體 圍 等 各 項 相 關 問 題 進 行 檢 測 ， 讓 自 己 更 瞭 解 應 該 塑 那 裡 ，
  
而 不 只 是 拚 了 老 命 的 節 食 ， 或 毫 無 目 標 的 猛 烈 運 動 ， 反 而 弄 得 自 己 更 加 虛 弱 也 壞 了 健 康
  
。
  
  
有 興 趣 的 人 手 腳 要 加 快 ， 因 為 每 梯 次 的 人 數 以 200人 為 限 ， 並 且 每 人 僅 酌 收 500元 的 報 名
  
費 ， 就 包 含 了 午 餐 、 團 體 保 險 及 紀 念 T－ SHIRT， 報 名 時 間 分 為 兩 梯 次 ， 欲 參 加 第 一 梯 次
  
的 同 仁 ， 報 名 時 間 自 即 日 起 至 三 十 一 日 下 午 五 時 止 ， 欲 參 加 第 二 梯 次 者 ， 報 名 時 間 為 二
  
十 五 日 （ 週 五 ） 至 一 月 十 日 下 午 五 時 止 ， 以 郵 寄 或 傳 真 至 本 校 體 育 室 教 學 組 謝 幸 珠 老 師
  
， 電 話 ： 26215656轉 2174， FAX： 26230985。