

體適能有氧社NTC享受汗水淋漓

學生大代誌

【記者廖吟萱淡水校園報導】體適能有氧社於1日進行第一堂流汗社課，由教練帶領近40位學員跳「NTC」，透過團體互動方式進行綜合性的多肌群訓練，包含有氧、核心、肌力、柔軟度與平衡感等。

社長日文二韓季螢表示，此堂社課可以與夥伴相互督促、砥礪，一同體驗運動的快樂。會計一陳律濤表示，「NTC讓我體會到運動的暢快，儘管平時我沒有很喜歡運動，但社課已被我劃分在願意持之以恆的行列中。」