

2024 NTRNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE!!



聽說師大4月又有
「運動免費體驗班」

這次除了有TRX跟ZUMBA、
還有印度老師來教哈達瑜珈唷



想知道上課日期！

TRX：4月11日（四）& 4月15日（一）
ZUMBA：4月10日（三）& 4月30日（二）
哈達瑜珈：4月16日（二）& 4月25日（四）
上課時段都是19:00-20:00唷



我要馬上報名！
上次免費體驗好好玩👍



👉快填寫報名表報名！
上課地點在師大本部體育館一樓



2024 NTRNU

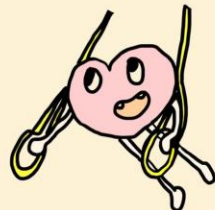
師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE!!

113年第二期運動免費體驗班

上課地點：師大校本部體育館

班別	上課教室	適合年齡	上課日期	上課時段	上課人數	費用	授課教師
TRX 免費體驗(一)	一樓 小韻律房	16歲以上	4月11日(四)	19:00 20:00	12人額滿	免費 體驗	朱瓊苓
TRX 免費體驗(二)	一樓 小韻律房		4月15日(一)		12人額滿		朱瓊苓
ZUMBA有氧 免費體驗(一)	一樓 大韻律房		4月10日(三)		25人額滿		詹煒帆
ZUMBA有氧 免費體驗(二)	一樓 大韻律房		4月30日(二)		25人額滿		詹煒帆
哈達瑜珈 免費體驗(一)	一樓 大韻律房		4月16日(二)		25人額滿		Soni (印度老師)
哈達瑜珈 免費體驗(二)	一樓 小韻律房		4月25日(四)		20人額滿		Soni (印度老師)

名額有限
搶先報名



2024 NTNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE !!

免費體驗班 報名須知

一、報名日期：

2024年3月7日至2024年4月10日

二、報名辦法：

填寫下頁之報名表，填妥後至現場繳交

(106台北市大安區和平東路一段162號，體育館2樓體育室)，或拍照/掃描後寄至ningpenpen@ntnu.edu.tw。紙本或電子檔案不清晰無法辨識者一律不受理報名。

三、報名規則：

1. 同一種課程項目之【免費體驗課】僅能擇一報名，但可同時參加不同課程項目之免費體驗課。
2. 報名人數額滿可排候補。

四、報名本體驗班之任一班別，即可享

【113年第二期師大運動平日班】九折優惠！

五、本校備有地下停車場，憑「學員證」享停車五折優惠，限上課當日。

六、聯絡人：體育室活動組趙小姐02-7749-3180，或來信
ningpenpen@ntnu.edu.tw



2024 NTRNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE !!

哈達瑜珈 課程簡介

◆什麼是哈達瑜珈？

哈達瑜珈是印度瑜珈的其中一種瑜珈流派，注重身體姿勢與呼吸的調和。在梵語中「哈達 (Hatha) 」為力量之意，「哈」代表太陽、「達」則表示月亮，因此哈達瑜珈是藉由力量的練習來調和日月陰陽。

◆哈達瑜珈有什麼功效？

哈達瑜珈可以幫助放鬆肌肉、增強柔軟度，長期練哈達瑜珈亦可以改善久坐辦公室的肩頸痠痛、烏龜脖等姿勢不良導致的病症。除了身體上的改變，透過姿勢與呼吸的調和，也可以減緩心靈上的壓力、並讓睡眠品質更好唷！

◆您一定要體驗哈達瑜珈的原因！

Soni老師生於瑜珈聖地印度，為教授印度瑜珈逾20年的大師，在其它地方上Soni老師的課一小時課程費用為500元起唷！這次我們特別邀請Soni老師擔任免費體驗班的教練，不管是喜歡瑜珈的你、想改善體態的你、想讓身心更美好的你，都值得來試試！機會難得、名額有限！趕緊手刀報名去！



2024 NTRNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE !!

哈達瑜珈 教練簡介

Master Soni (印度老師)

◆榮獲賽事獎項與經歷

- 2000榮獲印度省際瑜珈競賽冠軍
- 2000獲選省代表參與印度瑜珈競賽
- 2001獲選印度國家代表隊參加於Jharkhand舉辦之國際瑜珈賽事
- 2002獲選參賽於巴西舉辦之世界瑜珈賽事
- 2003獲選Ranchi大學瑜珈隊參加於PUNJAB舉辦之大學校際賽事
- 2006取得印度運動主管處NSNIS認證之瑜珈教師證照
- 2006取得BIHAR YOGA BHARTI Munger瑜珈教師證照
- 2008於Kare阿育吠陀研究中心取得艾揚格瑜珈醫學課程證照
- 2011 David Swensen Ashtanga Yoga研習營
- 2011年中國香港大衛. 斯文森阿斯湯加瑜珈工作坊認證
- 2001年印度賈坎德邦詹謝普爾合作學院賈坎德邦中級教育委員會證書
- 2013年印度比拉斯普爾市C.V. 拉曼大學文學學士
- 2013年3月台灣台北市Royal Yoga開設哈達瑜珈工作坊
- 2014年6月參加第二屆中印瑜珈文化使者·百名中國各地瑜珈高手競賽成為10佳中印瑜珈文化使者
- 2014年10月第一本《印度·舒瑜珈》在台灣上市
- 2015年1月中旬回到印度在辨喜瑜珈大學進行短期的瑜珈療法課程學習
- 2015年2月回到印度到艾揚格瑜珈學院進修
- 2015年3月在台灣柔亞瑜珈會館開設-瑜珈體式實踐十小時密集課程
- 2015年4月在中國瀋陽開設“精準體式順位A段”工作坊
- 2015年5月在中國天津開設大型“瑜珈研習課程”
- 2015年11月協助出版《最終型肉體改造術》
- 2015/2016年協助《時尚家居》瑜珈專欄
- 2016年 瑜珈與冥想聯盟 200小時瑜珈教練培訓認證
- 2018年 印度卡納塔克邦辯喜瑜珈大學取得瑜珈碩士
- 2022年 印度廣博仙人國際瑜珈學院 300小時瑜珈教練培訓認證



◆教學經歷

- 1998年-2006年：RDBhatta Centre受訓&實習瑜珈助教
- 2006年10月- 2009年5月：True Fitness, Malaysia吉隆坡市瑜珈教練
- 2009年6月-2013年：Yoga Wave Fitness Beauty, China
- 2011年：David Swensen Ashtanga Yoga研習營教學經歷
- 2013年 - 2022年5月：台灣Royal Yoga 教務經理
- 2022年5月起至今：台灣 True Yoga
- 2022年10月起至今：台灣 健身工廠



2024 NTRNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE !!

TRX 課程簡介

◆什麼是TRX？

「TRX懸吊訓練」是利用身體重量做為阻力，透過懸吊系統的不穩定性，使身體需要更多肌群參與運動，進而刺激全身肌肉發展，並可自行調整傾斜角度或姿勢來控制合適的強度。身體也會因各部位的肌肉張力均衡發展而得到體態雕塑與調整的效果唷！

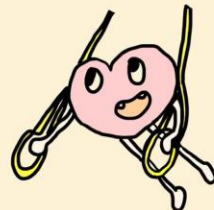
◆ 免費體驗班◆

透過老師簡單易懂的講解使學員了解TRX懸吊訓練的益處，手把手的基礎教學讓學員輕鬆上手！有經驗的你也歡迎來加強訓練並更全面了解相關運動觀念！

◆ TRX-穿回比基尼訓練◆

夏天的腳步逼近，低頭看著肚子的肉肉好煩惱！

不要猶豫！快加入「穿回比基尼訓練戰隊」，利用TRX全身肌肉訓練，一起維持良好體態&健康狀態！讓你能在夏天來臨時自信穿上比基尼！



2024 NTRNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE !!

TRX 教師簡介

朱瓊苓 (Peggy)



◆學歷：

國立臺灣師範大學 體育與運動科學系博士候選人

國立東華大學 身心障礙與輔助科技研究所

國立體育大學 適應體育學系

◆專長：TRX、籃球、健康體適能、墊上核心、皮拉提斯、適應體育

◆經歷：

兼任講師：國立臺灣師範大學、臺北城市科技大學、淡江大學

◎教授課程：籃球、健康體適能、適應體育、大一體育

運動教練：國立臺灣師範大學 體育室、進修推廣學院(2019~迄今)

◎教職員工生運動班：TRX懸吊訓練、全方位健身運動

◎冬/夏令營師大小大師籃球課程、TRX懸吊訓練入門班

◆專業證照：

TRX-STC 懸吊訓練師、ISCA 國際C級懸吊訓練師、美國有氧體適能協會墊上核心訓練、

國民體適能體適能檢測員、銀髮族平衡防跌檢測員、國際活躍老化體適能指導員、

銀髮族功能性體適能檢測員、中華民國籃球協會C級教練證、中華民國游泳協會C級游

泳裁判證、中華民國水上救生協會救生員證、中華民國幼兒體育發展協會C級指導員證

中華民國殘障運動總會C級輪椅舞蹈裁判證、花蓮縣體育會籃球委員會C級裁判證



2024 NTRNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE !!

ZUMBA有氧 課程簡介

◆什麼是ZUMBA？

「ZUMBA」舞蹈源自於拉丁美洲，是一項全身性訓練的有氧運動。

「零基礎、高燃脂」是其最吸引人的特點！搭配歡快的音樂，一起跟著節奏Move your body！

◆ 免費體驗班◆

對ZUMBA不熟悉的你，歡迎免費體驗小帆老師的Happy ZUMBA Time！有經驗的你更要一起來，讓我們一起隨著音樂扭腰擺臀，燃脂效果一級棒！不管是鍛鍊體能、訓練舞感、雕塑體態、燃燒脂肪，ZUMBA課程歡迎你！

◆ ZUMBA有氧-蝴蝶袖掰掰大作戰◆

夏天短袖無袖不可少，不想露出惱人的掰掰袖就必須提早做準備！

快加入「動滋動滋戰隊」對手臂的肥肉大軍下戰帖！

透過強度稍高且中間休息很少的ZUMBA有氧課程，讓你能在短時間內消耗大量熱量，達到減脂瘦身的效果！



2024 NTRNU

師大運動免費體驗班 ENJOY SPORTS FOR FREE!!

ZUMBA有氧 教師簡介

詹煒帆 (小帆)

◆學歷：

國立臺灣師範大學 體育與運動科學系

◆專長：ZUMBA、極球有氧、機能訓練

◆經歷：

◎ LOHAS樂活士 高齡運動指導員

◎ 臺師大教職員有氧律動運動班

◎ 臺師大教職員極球有氧運動班

◎ 臺師大教職員機能訓練運動班

◎ 臺師大平日運動班

◎ 臺師大免費體驗班

◆專業證照：

全適能團體有氧指導員證

