

	日期	課程內容	上課地點
1	2018/10/8	挺直脊椎、柔和腰肌～意念的影響	A003
2	2018/10/11	站姿-拜日A系列	A003
3	2018/10/15	找到掌根與腳跟的力～站姿系列練習I	A003
4	2018/10/18	站姿-拜日B系列	A003
5	2018/10/22	找到掌根與腳跟的力～站姿系列練習II	A003
6	2018/10/25	站姿-英雄系列	A003
7	2018/10/29	找到掌根與腳跟的力～站姿系列練習III	A003
8	2018/11/1	站姿-前彎系列	A003
9	2018/11/5	期中考前一周不上課	
10	2018/11/8	期中考前一周不上課	
11	2018/11/12	期中考周不上課	
12	2018/11/15	期中考周不上課	
13	2018/11/19	練回骨盆該有的穩定～坐姿系列練習I	A003
14	2018/11/22	站姿-平衡系列	A003
15	2018/11/26	練回骨盆該有的穩定～坐姿系列練習II	A003
16	2018/11/29	坐姿-前彎系列	A003
17	2018/12/3	園遊會補假	
18	2018/12/6	坐姿-扭轉系列	A003
19	2018/12/10	大腿緊實、側腰修長～側線的練習 I	A003
20	2018/12/13	坐姿-劈腿系列	A003
21	2018/12/17	大 腿緊實、側腰修長～側線的練習 II	A003
22	2018/12/20	俯臥姿-後仰系列	A003
23	2018/12/24	總復習	A003
24	2018/12/27	躺姿-後彎系列	A003
25	2018/12/31	元旦連休	
26	2019/1/3	期末大會	