

臺北市萬華區公所辦理 110 年「新移民瑜珈師資培訓班」成果

萬華區公所於110年5月4日至7月23日辦理「新移民瑜珈師資培訓班」，規劃基礎瑜珈、舒緩瑜珈、基礎燃脂肌力訓練等豐富瑜珈課程，希望學員們上完課都能成為師資人員。

始業式區長與學員合照



學員施做雙手合掌或分開高舉



學員操作四柱支撐



講師指學員下犬式



講師示範胸肌、三頭肌鍛鍊方式



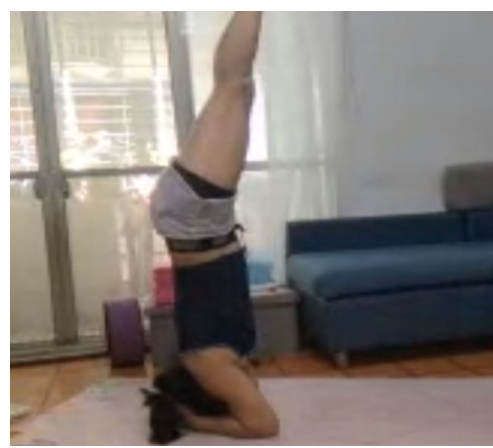
講師教授彈力帶使用注意事項



學員操作雙臂舉啞鈴



講師示範頭倒立式



學員操作泰迪熊式



學員操作輪式

