班級:網通二甲 學號:4a036037 姓名:黃鉦紘

從以前到現在接觸過了運動都是以球類為主,沒有嘗試過非球類的運動,在大學可以選擇的體育課選了瑜珈,一學期下來對運動的定義有所改觀,並不是跑跑跳跳流汗才是運動,靜態的瑜珈拉拉筋也是一種很棒的運動。