高雄市立社會教育館 第77期 教育推廣班招生簡章

KAOHSIUNG MUNICIPAL SOCIALEDUCATION CENTER

◎上課地址：高雄市小港區學府路115號
◎報名網址：http://www.kmseh.gov.tw/07_class/online.php
◎招收對象以13歲以上（含）之市民朋友為主，部分班級另有規定者除外，報名前請詳閱簡章及課程備註。

本期報名期間僅10天，請留意日程並注意各班級分段報名時間喔！

（項目）本期新開課程～ 詳情請看背頁課程表及內容

(9)輕鬆做～植物療癒紓壓(日)、(10) 進入芳療幸福手作的世界(夜)、(11) 時尚花草生活創藝(夜)、(13) 初、中級二胡B(夜)、(17) 日語50音基礎班（日)、(18) 日本趴趴走旅遊日語（夜)、(22) 基礎韓語快樂學(夜)、(24) 桌球B(夜)、(26) 零門檻手機攝影美學(夜)、(33)流行MV有氧舞蹈(日)、(40) 和緩瑜珈(夜)、(50) 核心瑜珈(日)

報名日期、方式：

111年12月5日(一)10：00~111年12月14日(三)17：30

採網路報名&分段報名(各班分段報名開始時間，請詳閱課程表)

網路報名流程：

本館網頁首頁→ 教育推廣班 → 查看課程 → 點我報名 → 送出 → 確認資料 → 誤繕 → 更新資料 → 列印繳費單 → 取得報名名額。

(1)繳款方式：高雄銀行各分行臨櫃繳納、四大超商代繳(7-11、全家、OK、萊爾富)、自動櫃員機或網路銀行轉帳(高雄銀行代碼：016)(須輸入個人匯款帳號<轉入帳號（即銷帳編號）>)。※請務必保留收據到開課為止，以免影響自身權益。

(2)繳費期限：取得名額後2日內(含報名當日)繳款，逾期將無法繳款，請先取消報名，再重新報名。

(3)取得名額尚未繳費，欲取消報名者，請自行至系統依操作步驟 取消報名（**取消步驟**：該課程(查名單)→取消報名→輸入姓名、生日、電話→送出→點選欲取消報名課程→功能：取消報名→確定），繳費後因故無法上課者，請洽本館辦理退費申請，開課後通知退費。

(4)請於繳款後2～5個工作天，自行上網按 查名單 查詢報名結果，若名單有誤，務必與本館杜小姐聯繫確認（07-8034473轉213）。（使用臨櫃或ATM繳款約2～3個工作天，超商繳款約3～5個工作天）

研習費用：

(1)**舊學員**：新台幣1,800元整。

(2)**新學員(本期學員)**：新台幣1,840元整(其中含學員卡費用新台幣40元整，可終身使用，遺失須繳交卡費申請補發)。

報名注意事項：

(1)舊學員:報名請務必詳實輸入原報名資料，**如因誤繕姓名、出生年月日、手機或電話等導致系統誤判為新學員，溢繳之學員卡費不予退還，另發給新學員卡。**

(2)新學員:首次上課時請攜帶身份證明文件(身分證、駕照、健保卡等可核對姓名及出生年月日之證件)至1樓服務台領取學員卡。

(3)除高雄銀行臨櫃繳款免付手續費外，自動櫃員機、網路銀行轉帳及超商代收需另付手續費。

(4)民眾於網路報名期間(例假日除外)，可親自或委託他人至本館協助網路報名，依排隊順序受理，1人僅受理1件，若要報名2件(或以上)，須重新排隊。另為公平起見，本館不受理團報！※熱門課程請務必自行上網報名，以免向隅，電話及通訊報名皆不受理。

(5)現場報名：**開班不成欲轉班學員、已確定開班且尚有名額班級**受理現場報名，請於12月26日(一)、27日(二)08：30~12：00、14：00~17：00至本館2樓輔導組依序受理，各班額滿截止。

(6)**未滿13歲者報名(桌球班除外)，一經發現以退費處理並禁止轉讓名額。報名時未輸入中文姓名、電話或手機號碼明顯錯誤者，視為惡意報名，本館將由報名系統直接刪除，已繳費者以退費處理。**

本期預定上課期間：

112年1月13日起至5月27日止，共13週26小時 **(學員請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知)。**

特定對象研習費補助：

(1)『設籍高雄市』之中低收入戶、身心障礙者、原住民、新住民及65歲以上等五類身份之市民報名研習課程，且上課達全期三分之一學員，得檢附相關證明文件，申請研習費補助（因故申請退費者，不得申請補助）。

(2)每人補助新台幣300元（報名2班以上者亦同）。**除65歲以上補助15名外，其他四類身份各補助10名，各類別若有餘額不做遞補。**

(3)受理申請期間及地點：112年3月20日至3月29日（週一至週五上班日08：30~12：00、14：00~17：00；假日不受理），**請攜帶相關證明文件至本館2樓輔導組填寫申請書提出申請**，依申請先後順序收件，**各類別額滿提前截止。**本補助申請不因班級停課而延期受理，請學員自行留意申請期間，本館逾期不受理。

退費規定：

(1)報名截止後，因人數不足致開班不成，退還全額之研習費(新學員含學員卡費用)或輔導轉班。

※(2)如因不可抗力之事變，導致本館或市府宣布延後、取消課程或因期程無法延後補課時，按比例退還研習費，並依本館網站最新公告為主。

(3)除前兩項以外，因個人因素欲申請退費者，依下列標準退還繳交之研習費(不含學員卡費用)，所有課程不得保留：

Ⓐ繳費後至報名截止日，因意外受傷或疾病等因素，須具公私立地區醫院、區域醫院、醫學中心等層級醫療機構診斷證明，經本館審核後全額退費。

Ⓑ繳費後至實際上課日前（所報班別第一堂課），退還80%；Ⓒ實際上課日至未逾全期1/3者，退還50%；Ⓓ逾全期1/3者(含)，不予退還。

(4)申請退費者須持繳費單正本（遺失者，須簽具切結書）、身分證，並填寫退費申請書辦理。

(5)研習費用均繳付公庫，申請退費者須俟市府財政局核准撥款後，通知辦理退費。

(6)退費可採簽領「現金」或「匯款」方式辦理。選擇匯款者，須提供本人存摺封面影本，如匯款銀行非公庫銀行（現為「高雄銀行」）或郵局，須自行負擔**現金匯款手續費100元**，並由退費金額中扣除。

其他注意事項：

(1)各班招生人數未達20人得不予開班（部分課程因教室空間限制，得19人開班）。

(2)本期停課日如下，當日課程順延補課，恕不另行通知。

Ⓐ**停課日**：1/20(五)-1/29(日)春節連假、2/4(六)補上班日、2/18(六)補上班日、2/25(六)-2/28(二)和平紀念日連假、3/25(六)補上班日、4/1(六)-4/5(三)清明節連假。

Ⓑ天災、颱風是否停課：依高雄市政府發布『停課』則停課。

(3)研習費不包括上課書籍、教具、材料、影印資料等費用。

(4)學員上課總時數達2/3以上者，得視個別需要依據出勤刷卡紀錄申請研習時數證書。另配合電子化政府，公務人員請至公務人員終身學習入口網站啟用帳號後可申請認證終身學習時數。

(5)本館各班課程不主動提供飲水，上課期間如需飲水，可至本館5樓茶水間，內有飲水機可供取用。

(6)報名視為同意將個人電話提供予本館課程通訊聯繫之用，本館將影印予該班授課老師及班長(但老師及班長不得做為推銷、拉保險等與課程無關之使用)。如學員不同意上述措施，請於開課前主動通知本館刪除。

課程報名
(請O我！)

學員守則：

(1)上課須配帶學員卡確實刷卡，不得出借他人使用。(2)無學員卡不得進入上課，忘記帶卡者，可於服務台班級資料冊簽名後進入上課，惟一期以二次為限。超過二次者，須重新付費補辦新卡。(3)進出本館應注意服裝儀容，避免穿拖鞋上課。(4)上課期間禁止旁聽、試聽、頂替或跨班上課，嚴禁眷屬未報名陪同上課。(5)各班班長請確實清點人數，非本班學員不得進入教室上課。如有異狀，即刻通知老師處理並於「上課日誌」上詳實記錄。(6)學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。(7)上課前10分鐘再進入教室，下課後應於10分鐘內離開教室。各班班長須確實負責關閉教室門窗、冷氣、電燈及教具櫃。(8)使用舞蹈教室，請將鞋子置於鞋櫃內，私人用具下課後應即攜回，勿置於供公共使用之開放式置物櫃。(9)學員於課程中之行為若違反性別平等規定者，本館將依性騷擾防治法報請相關單位處理。（10）違反上述規定並查證屬實者予以勸導或退班。繳交之研習費依退費規定辦理。

樂活慢老，拒絕肌少！

課程表

請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知～～ ◎本簡章若有未盡事宜，仍以本館最新公告為準

開始報名時間	項目	班別	星期	時間	教師	招生名額	教學內容	開課日期	上課地點本館	備註
	1	水墨畫 A	三	09:00~11:00	謝逸娥	30	寫意、工筆、四君子、花鳥、蔬果之介紹及示範，山水畫之運筆方法、山、石、樹、雲、水及點景之處理並示範。	1/18	5樓研習教室	1.有無基礎皆可。2.自備宣紙、大蘭竹筆。
	2	水墨畫 B	四	19:00~21:00	林慧瑾	30	基礎水墨的技法:山水畫樹、石、雲、水等及花鳥畫梅、蘭、竹、菊等分段解說及示範。談構圖原理及落款、用印等知識。	1/19	5樓研習教室	1.適合一般初學者；2.教材自備。
	3	慢活書藝～書法 A	一	09:00~11:00	林　娜	25	1.楷書：初級、進階。2.行書：初級。3.行書：智永。4.隸書：鄧石如。5.隸書：乙瑛碑初級	1/16	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、黑布、筆袋、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽092908679 6林娜老師。
	4	慢活書藝～書法 B	二	09:00~11:00	林　娜	25	1.楷書：初級、進階。2.行書：王羲之初級。3.行書：王羲之唐詩。4.篆書：說文部首。5.隸書：曹全碑初級	1/17	5樓研習教室	歡迎樂齡報名學習。教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、黑布、筆袋、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽092908679 6林娜老師。
	5	書法教學	一	19:00~21:00	張富順	25	楷書基本筆法、行書基本筆法及架構、偏旁部首之解說、行書演變成草書的寫法。	1/16	5樓研習教室	教材自備，或第一堂課登記團購。包括毛筆、墨汁、硯台、墨布、文鎮、字帖、毛邊紙。
	6	跨域美學~手繪生活藝術	五	19:00~21:00	張惠英	25	從基本技巧開始教導手作植盆、編織、烙燒畫、水性色鉛筆及押花葉畫等，無需繪畫基礎、簡單易學，享受手作及彩繪帶來的舒壓療癒感，添加生活樂趣、撥點日常，歡迎新學員加入。	1/13	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂登記團購。2.工具自備或團購。
	7	拼布藝術	二	19:00~21:00	姚秀麗	25	拼布、刺繡、服飾改造製作，不同材質的融合，手工、縫紉機的技能輕易上手，提供嶄新巧思的圖地，豐富妳、你的生活藝術，達入意想不到的"飾"界。	1/17	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1,300元)。2.工具自備或團購。3.現場提供一台縫紉機。
	8	植物療癒過生活	五	19:00~21:00	黃靖倫	25	以植物為媒介，課程設計以植物療癒五感（眼、耳、鼻、舌、手）為基礎，結合栽培種植、園藝及花藝的技巧手法一起來玩植物，讓花草以多元的方進入生活，豐富視野，舒緩壓力，身心平衡，開心過生活。教學特點：1.基礎植物知識的教學傳達，讓學員了解不同面向的植物ex:香草、多肉、觀花、觀葉。2.讓學員親手動手做流行的花藝園藝作品。以不同型態的植物為媒介，達到生活舒壓的效果。	1/13	6樓研習教室(一)	1.自備教材(另需材料費:1200元)；2.上課需自備的東西：剪刀、保利龍膠(或熱融膠)、顏料(建議壓克力顏料)、水彩筆。
	9	輕鬆做～植物療癒紓壓	五	09:00~11:00	黃靖倫	25	以植物為媒介，課程設計以植物療癒五感（眼、耳、鼻、舌、手）為基礎，結合栽培種植、園藝及花藝的技巧手法一起來玩植物，讓花草以多元的方進入生活，豐富視野，舒緩壓力，身心平衡，開心過生活。教學特點：1.基礎植物知識的教學傳達，讓學員了解不同面向的植物ex:香草、多肉、觀花、觀葉。2.讓學員親手動手做流行的花藝園藝作品，以不同型態的植物為媒介，達到生活舒壓的效果。	1/13	6樓研習教室(一)	1.自備教材(另需材料費:1200元)；2.上課需自備的東西：剪刀、保利龍膠(或熱融膠)、顏料(建議壓克力顏料)、水彩筆。
	10	進入芳療幸福手作的世界	一	19:00~21:00	蔡碧芳	20	帶領學員經由認識香類精油，正確建立安全使用觀念。再透過手作課程，學習如何調配精油，簡單運用在日常生活中，自我照護，讓香氣舒緩忙碌生活的壓力，重啟對生活的感知力，好好愛自己。	1/16	6樓研習教室(二)	老師自備教材(另需材料費:1300元)。
	11	時尚花草生活創藝	二	19:00~21:00	張月純	20	如何打造一個快樂的花草生活呢?本課程經由學習插花、組合盆栽、送禮花束、療癒多肉、禮品包裝、容器改造、綠能量輕木工、居家種菜等多方面學習，讓您的日常充滿美好點綴的花草生活。	1/17	6樓研習教室(二)	1.自備教材(另需材料費:1600元)；2.上課需自備的東西：剪刀、尖嘴鉗（其他工具視課程內容而定）
	12	初、中級二胡 A	三	19:00~21:00	盧志遠	25	1.長弓、按音、流行樂曲、練習曲。2.適合未學過、初階段、回鍋學習。3.課堂中完成授課與自我練習。	1/18	7樓研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜代購或相借請洽:0917757090盧老師
	13	初、中級二胡 B	四	19:00~21:00	盧志遠	25	1.按音、節奏、流行歌曲、練習曲。2適合初學、回鍋學習、零程度。3課堂中完成授課與自我練習。	1/19	7樓研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜代購或相借請洽:0917757090盧老師
	14	塔羅占卜初級與占星	二	19:00~21:00	宋昇易	25	課程主要以星座及奧修禪卡為主，透過星座與禪卡學習靜心、寬恕，體諒，和解，讓自己的心沉澱，相當適合現代高壓生活而想尋求放鬆及自我整合的人學習。	1/17	7樓研習教室	主要以奧修禪卡+奧修禪卡占卜書(樓實文化出版)為課程教材，須自備或在第一堂課時登記團購；可先聯絡宋老師（0955026259）訂購教材。
12/5 10:00	15	英語會話	二	19:00~21:00	張華玲	30	教授實用生活會話，如購物、問路、觀光、電話接聽...等。	1/17	6樓研習教室(二)	1.具國中英語程度；2.教材-「吃喝玩樂超實用」－出版社：Live ABC(自備或第一堂課團購)
	16	快樂學英文	一	19:00~21:00	張華玲	30	利用活潑及生活化的課程以及透過與學員互動方式，對英文產生興趣，慢慢的有信心開口說英文。由淺入深，歡樂中學習達到最高效果，帶領進入美麗語言世界。 ※適合想重新學好英文者。	1/16	7樓研習教室	1.教材-「用英文，去旅行」－Live ABC，出版社(自備或第一堂登記團購。2.本課程不由KK音標，自然發音教授起。報名者請先行參考課程大綱。
	17	日語50音基礎班	六	09:00~11:00	吳章瑤	30	1.50音(平假名、片假名等)教學。2基礎日文生字教學說明。3.日本社會文化相關介紹。	1/14	7樓研習教室	1.教材自備(台式入門日語50音比版商:大新書局，ISBN: 9789866132049)或第一堂課登記團購;2.課堂補充講義。
	18	日本趴趴走旅遊日語	三	19:00~21:00	吳昭梅	30	「飯店篇」及「住宿篇」。訂房、入住、退房、寄放行李常見入住飯店時的日文會話用語。	1/18	6樓研習教室(一)	1.初學者請勿報名。2.需具動詞基本變化。3.酌收教材影印費50元
	19	實用日語會話4	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	提升日語會話能力。(教材:延伸日本語會話第5課(邀約、用餐、賞楓篇)；伊索童話朗讀、聽力練習(教材:自編)	1/19	6樓研習教室(一)	1.限16歲以上。2.需具文法基礎。3.教材自備或第一堂課登記團購。4.初學者請勿報名。
	20	中級日語8	六	09:00~11:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。(教材：大家的日本語進階Ⅱ改訂版第42-44課)	1/14	6樓研習教室(一)	1.限16歲以上。2.需具文法基礎。3.教材自備或第一堂課登記團購。4.初學者請勿報名。
	21	韓語輕鬆學	四	10:10~12:10	黃圭珍(황규진)	30	基礎文法複習、文法活用、對話、聽力閱讀…等。課程中安排相同文法短篇對話及學員的互動，搭配相關影片(韓劇、短片…等)及遊戲…等並融入韓國日常語法對話、音樂及時下流行並融入韓國當地文化。	2/09	6樓研習教室(一)	1.適合基礎韓文者(至少會讀韓文字)。2.講義（老師提供電子檔，學員自行列印）。3.上課須自備：筆記本及自己需要的文具/用品…等。
	22	基礎韓語快樂學	五	19:00~21:00	黃圭珍(황규진)	30	透過基礎韓文的課程，除了可以看懂韓文字和學習正確的發音外，還能更加了解韓國的文化，用輕鬆愉快的方式來學習。	2/10	7樓研習教室	適合初學者。課本：恩英老師韓文（1）自備或第一堂課登記團購。上課須自備：筆記本及自己需要的文具/用品…等。
	23	桌球 A	二	19:00~21:00	曾城結	20	基本握拍法、正手攻球及拉球、反手推球及拉球、步法訓練、發球與接發球訓練、比賽戰術訓練。	1/17	地下室桌球室	1.對桌球運動有興趣者皆可報名參加。2.**限小五以上，樂齡尤佳**。3.老師可代購球拍。
	24	桌球 B	四	19:00~21:00	馮潤寶	20	1.正反手擊球基本動作講解練習、2.擊球基本步伐示範講解、3.發球.接發球技術講解、4.短球.切球講解練習、5.旋轉球.節奏技術講解、6.比賽技術講解練習。	1/19	地下室桌球室	1.對桌球運動有興趣者皆可報名參加；2.限小五以上;3.自備：球拍、茶水、毛巾
	25	經絡穴道健康法	一	19:00~21:00	蘇景星	30	經絡穴道養生保健，堪稱庶人養生寶典，乃華人老祖宗最珍貴遺產之一，華人之偉大發現-經絡穴道，是揭開人體的一把鑰匙。課程中將依12經絡順序，依次介紹及病理按摩，使每個人都能擁有健康快樂的彩色人生。	1/16	6樓研習教室(一)	1.教材第一堂課登記團購(約350元)；2.本期教學進度：『肺經、大腸經』經絡穴道健康法。
	26	零門檻手機攝影美學	四	19:00~21:00	林鴻文(神行導演)	20	數位時代人人都有手機，但如何藉由手機捕捉生活瞬間的美好？讓每張影像都可以是一個故事，隨手讓你拍出質感的美照？課程由淺入深地掌握手機攝影的觀念與構圖技巧，再從靜態的拍照學習錄製動態影像，進而認識手機剪輯軟體運用，完整運用手機紀錄最住生活點滴。	1/19	6樓研習教室(二)	自備手機或平板。
	27	體適能瑜珈	一、四	18:00~19:00	金昭君	19	一種融合瑜珈、彼拉提斯的身心靈互動，對優美體態、預防頸腰間傷害、伸展放鬆有極大的幫助。加上彈力帶/塑身球課程讓瑜伽更多元化！注重肌肉伸展和呼吸結合，讓身材緻密會更加修長美麗。	1/16	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	28	彼拉提斯	一、四	19:10~20:10	洪雀華	19	融合瑜珈、體操，是一種講究控制力的運動，核心肌群訓練，雕塑完美曲線。	1/16	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理。 2.限女性。
	29	燃脂肌力訓練	二	19:00~21:00	陳韋宏	20	正確的健身房器材使用、高強度有氧間歇訓練及功能性訓練與觀念教學，讓學員能達到運動效果及得到健身知識。	1/17	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服；2.報名者須年滿14歲，未滿20歲須填具法定代理人同意書。同意書及班級規範請上https:// bit.ly/36xjmst下載。
	30	超前部署～基礎肌力訓練班	三	19:00~21:00	黃嘉安	20	訓練內容包括徒手訓練及現場器材訓練多關節肌群以及核心。利用間歇式訓練、組數訓練、循環式訓練、負重訓練等，依身體能負荷的範圍做訓練。(本班歡迎各年齡層加入)	1/18	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服。2.報名者須年滿14歲，未滿20歲須填具法定代理人同意書。3.同意書及班級規範請上https://bit.ly/36xjmst下載。4.鼓勵樂齡，從0學起。
	31	爆汗美體肚皮舞	五	10:10~12:10	邱慧卿	19	適合零舞蹈基礎又想學習肚皮舞的朋友們。前一小時爆汗美體暖身，擁有完美體態，後一小時依照學員程度教授各種入門基本舞蹈動作。每期教授一支舞碼。	1/13	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。
	32	異國風肚皮舞	三	19:15~21:15	賴梅娟	19	從肚皮舞的基本動作與步法開始，並且搭配著各種多元的歌曲，讓習舞者能藉由舞蹈認識自己，通往自己的身體中心旅行。	1/18	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。3.需自備水、毛巾。
	33	流行MV有氧舞蹈	二、五	10:10~11:10	林亞筠	20	結合時下最流行的舞蹈和有氧運動，將動作仔細的拆解，轉換成生動有趣的精彩教學，沒有舞蹈基礎的新生也能輕鬆的上課，讓你能快速地進入舞蹈情境，學習到MV舞蹈精髓，在無壓力的環境下能自由舞動肯定自我，建立自信心。	1/17	地下室迪斯可室	1.自備毛巾、飲用水。2.男女兼收。3.無基礎可
12/5 14:00	34	窈窕瑜珈	一、四	20:20~21:20	洪雀華	19	瑜珈結合舞蹈元素的基本動作，可以雕塑纖細優美的身材，培養氣質高雅的舉止動作，不僅能使體態更優美，更能讓你擁有健康而結實的身體。	1/16	4樓舞蹈教室	1.不須舞蹈基礎。2.服裝、瑜珈墊自理。3.限女性。
	35	瑜珈 F	一、三	18:00~19:00	林紗絹	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。	1/16	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性
	36	舞動有氧	二、四	10:45~11:45	黃維雯(Vicky)	19	iPARTY40、41+ZUMBA（含括韓國、日本、國語、國外流行歌曲專業編舞教學）及拉丁（14-15）首歌不同舞風，含2-3首肌力訓練綜合教學。享受多種舞風，內容活潑易學，融合世界各地舞蹈，運用簡單舞步達到運動暖汗及修飾體態。很適合初學者。	1/17	4樓舞蹈教室	需自備乾淨室內穿運動鞋、毛巾，請穿著運動服。如有膝蓋受傷者，請先瀏覽課程大綱，自行評估能否進行此運動課程，或是穿戴護膝上課。
	37	身心靈瑜珈	六	09:00~11:00	金昭君	19	依據運動醫學原理設計課程，著重運動傷害的預防復健及現代人壓力情緒的釋放，課程內容完整結合核心肌群、激勵訓練、脊椎矯正、柔軟度、深呼吸等全方位，促進身心靈健康的瑜珈。	1/14	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	38	動力瑜珈	二	18:30~20:30	柯夙娟	19	利用輔助工具強化肌耐力，呈現較多的動態項目，加強體能及肌力的訓練，讓瑜珈呈現更多元化的運動，並教授養身洗腸法。	1/17	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	39	塑身瑜珈	三	19:10~21:10	柯夙娟	20	加強局部雕塑，想瘦那裡就瘦那裡，讓身體線條更明顯，並教授養身洗腸法。	1/18	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	40	和緩瑜珈	五	19:00~21:00	洪雀華	20	溫和、深層的瑜珈課程。以簡單的伸展，緩慢連續的體式串連課程，同時訓練平衡、肌耐力和專注力。釋放壓力，身心靈放鬆，適合忙碌緊張的現代人。(新手友善課程)	1/13	5樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊、瑜珈磚自理；2.男女皆可
12/5 15:00	41	瘦身熱力核心有氣	三、五	18:00~19:00	黃維雯(Vicky)	19	以iPARTY+iENERGY+iWALK2核心肌群、肌力訓練、全方位功能性訓練（黃金比例訓練），舞蹈(流行舞蹈)+肌力訓練(拳擊有氣)+延展與流行音樂完美結合，揮汗及安全有效塑身有氣運動（本課程適合各種年齡層，歡迎沒有基礎的學員也輕鬆加入！課程簡單有效果又有趣味性）	1/18	4樓舞蹈教室	需自備**健身用手套**、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
	42	激瘦活力核心有氧	一、四	09:30~10:30	黃維雯(Vicky)	19	以iPARTY舞蹈+iENERGY+ZUMBA肌力全方位功能性訓練（黃金比例訓練）舞蹈(流行舞蹈)+肌力(拳擊有氣)+延展，與流行音樂完美結合,安全有效塑身有氣運動（本課程適合各種年齡層，沒有基礎的學員也能輕鬆加入！課程簡單有效果又有趣味性）	1/16	4樓舞蹈教室	需自備**健身用手套**、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
	43	瑜珈 G	一、四	09:00~10:00	董益甄(芳瑀)	20	瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	1/16	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	44	瑜珈 A	一、四	10:20~11:20	董益甄(芳瑀)	20	瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	1/16	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	45	瑜珈 B	二、五	09:00~10:00	謝以玲	20	教導從瑜珈體位法結合十四經絡，運用呸鈴、彈力圈並透過伸展動作及核心肌力訓練，並配合呼吸法，來促進新陳代謝，提升肌耐力，強化體內機能並活絡筋骨。滾筒筋膜放鬆。	1/17	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	46	瑜珈 E	一	19:10~21:10	林紗絹	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。	1/16	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	47	流動瑜珈	五	19:10~21:10	柯夙娟	19	由靜態轉坐冥想進入流動瑜珈體位法，達到全身經絡活躍，加強身體柔軟度，肌耐力及增強自身免疫力，免疫力系統提昇，並教授養身洗腸法。	1/13	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
12/5 16:00	48	瑜珈 D	六	09:00~11:00	林紗絹	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。	1/14	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	49	脈輪瑜珈	三	10:00~12:00	張雅玲	19	透過腹式呼吸讓身體能量上升輔助體位，強化核心與脈輪平衡，通度的肌力以及伸展體位鍛鍊，讓身體關節達到保護、減緩退化、調整身體機能；從低強度慢慢引導，以階段式體位教學，讓每個人可依自己強度學習，最後大休息透過精油深度放鬆，以及靜心冥想達到身心靈平衡。	1/18	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊、毛巾自理 2.男女兼收。
	50	核心瑜珈	二、五	09:00~10:00	林亞筠	20	藉由課程的設計，培養正確健康的飲食概念，養成端正優美的姿勢，學會正確的呼吸、專注、放鬆的技巧。訓練身體肌肉力和核心肌群，讓身體消耗更多的脂肪，並針對身體的胸腰腹臀腿做強化的塑身運動，讓你跟下半身肥胖說 Bye-Bye。	1/17	4樓舞蹈教室	1.自備毛巾、飲用水、瑜珈墊。2.男女兼收。3.無基礎可
	51	瘋狂肌力核心有氣	二、四	19:15~20:15	簡婉琳(婉兒)	20	課程以熱情的音樂帶你激發燃燒熱量。主要訓練有臀、腿、肩、背、核心、高有氧、爆發性啟動身體能量反應訓練到達有力道協調訓練。威受著燃燒脂肪的快感，達到塑身的效果。用簡單及輕快的基礎，帶您進入有氧的窈妙世界。課程目的為強化心肺功能、加快新陳代謝、提升身體的協調性，也能訓練到臀腿及完美曲線。本課程運動強度：中度。	1/17	5樓舞蹈教室	1.穿著運動衣褲，自備毛巾、水、瑜珈墊、乾淨室內運動鞋。2.男女兼收。3.無基礎可。
	52	ZUMBA	二、四	19:15~20:15	林心憶	20	融合拉丁風格的音樂及舞蹈動作，藉由有氧與體適能的方式來訓練肌肉和雕塑體態。不用舞蹈基礎及記動作，一起沉浸在音樂中，享受Zumba的樂趣。	1/17	地下室迪斯可室	1.穿著運動衣褲及運動鞋。2.自備毛巾、飲用水。3.無舞蹈基礎可。4.男女兼收。