

高雄市立社會教育館 第 76 期 教育推廣班招生簡章

KAOSIUNG 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/O7_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。

請注意

各班級分段
報名時間喔！

◎因應「嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)」並配合「防疫新生活運動」，如在防疫期間請學員勤洗手、戴口罩、保持社交距離。因為上課時必須戴口罩，報名前請務必審慎評估再行報名。

(項目) 本期新開課程～詳情請看背頁課程表及內容

(7) 輕鬆學快剪(日)、(12) 大家一起來學小提琴(夜)、(16) 初級日語會話(日)、(24) iPARTY+iENERGY全方位有氧(夜)
(33) 經絡瑜珈(日)、(48) 好玩的！感統律動瑜珈(夜)、(49) 超爆汗TABATA(日)

報名日期、方式： 111年8月15日(一)10:00~111年8月26日(五)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(即帳號編號)」)。**※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繳需另付手續費。
- (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9月5日(一)、6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)若本期報名逾期未繳費，且未自行取消報名者，將由報名系統自動移入阻擋名單，下一期將無法透過網路報名教育推廣班各課程。
- (7)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。



網路報名QR code

本期預定上課期間：

111年9月19日起至12月24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：111年10月24日至11月2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」)，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：10/8(六)-10/10(一)雙十節。
◎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。

學員守則：

- (1)上課須配戴學員卡確實刷卡，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。



社教館 LINE 您囉！
(社教館官方LINE)

樂活慢老，拒絕肌少！

課程表

學期 開課 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
8/15 10:00	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。	9/21	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。該課程理論及落款、用印等知識。	9/22	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：曹全碑初級。	9/19	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、鎮布、篆押、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽0929086796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：王羲之康詩。4.篆書：段文部首。5.隸書：曹全碑初級。	9/20	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、鎮布、篆押、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽0929086796林娜老師。
	5	書法教學		一	19:00~21:00	黃壽全	25	1.歐陽詢書畫技法及間架結構解說及書寫。2.千字文楷書、行書之書寫解說及作品欣賞賞鑑。3.初學者從永字八法教起。	9/19	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、鎮布、篆押、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽0929086796林娜老師。
	6	書法入門		六	09:00~11:00	黃壽全	25	1.歐陽詢書畫基本筆法、間架結構及偏旁部首之間解、書寫千字文。2.從基本筆法：橫、豎、撇、捺、點、挑、折、鈎教起。3.楷書標準筆法。	9/24	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、鎮布、篆押、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽0929086796林娜老師。
	7	輕鬆學快剪		四	09:00~11:00	莊涵羽	25	課程完整，教材新穎，讓您如何經由快樂學習，快速達到亮麗髮型，回家可以幫家人或朋友剪出自己喜愛髮型，也可以間接培養第二專長，快速成為髮型設計師。	9/22	5樓研習教室	1.無基礎可。2.自備電剪、剪刀、打薄剪、剪髮梳、水機、假人頭、腳架、毛巾2條。可電洽莊老師0932745170。
	8	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蠟燭、琉璃燈、水性色鉛筆及芥花畫等，無需繪畫基礎，簡單易學，享受手作及彩繪帶來的舒適療癒感，添加生活樂趣，放點日常，歡迎新學員加入。	9/23	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。
	9	拼布藝術		二	19:00~21:00	姚秀麗	25	拼布、刺繡、縫紉改造製作，不同材質的融合，手工、縫紉機的技能輕上手，提供嶄新巧思的園地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的「縫」界。	9/20	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。
	10	植物療癒過生活		五	19:00~21:00	黃靖倫	25	以植物為媒介，用植物療愈五感（眼、耳、鼻、舌、手）為基礎，結合栽培種植、園藝及工藝技巧一起玩植物，讓花草以多元方式融入生活，豐富視野、舒緩壓力、身心平衡，開心過生活。教學時分：1.基礎植物知識與認識。2.了解不同向的植物 ex.薑黃、多肉、觀花、觀賞等。2.讓學員親自動手做行花藝裝飾作品，以不同型態植物為媒介，達到生活疗愈效果。	9/23	6樓研習教室	1.自備教材(另需材料費:1000元)。2.上課前來自備的西式、剪刀、保利龍箱(或熱融膠)、顏料、建築膠克力顏料、水彩筆。
	11	初、中級二胡		三	19:00~21:00	盧志遠	25	長弓、按音、流行樂曲、練習曲。2.適合未學過、初階段、回網學習者。3.課堂中完成授課與自我練習。	9/21	7樓研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜代購或租借請洽:0917757090盧志遠
	12	大家一起來學小提琴		四	19:00~21:00	林芝蓉	25	以風趣活潑的方式帶領學員認識音樂奧爾圖，以耳熟能詳的童歌民謠進入小提琴世界，回到家也可以隨手拉一曲。	9/29	7樓研習教室	1.無基礎可。2.自備教材：『琴法小提琴教本1』(卓著出版社)、小提琴、桌上型樂譜。
	13	塔羅占卜初級與占星		二	19:00~21:00	宋昇易	25	課程主要以星座及黃牌卡為主，透過星座與黃牌卡學習靜心、寬恕、體諒和，了解自己的內心沉澱，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	9/20	7樓研習教室	主要以奧修牌卡+奧修牌卡卡卡(僅實文化出版)為課程教材，須自備或在第一堂課時登記團購；如需聯絡宋老師：(0955062659)訂購教材。
	14	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。	9/20	6樓研習教室	1.具國中英語程度。2.教材自備或第一堂課團購。
	15	快樂學英文		一	19:00~21:00	張華玲	30	利用生活化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。	9/19	7樓研習教室	1.教材：『社交交際英文溝通』-出版社：LIVE ABC (自備或第一堂登記團購)。2.本課程不由外聘專業、自然發音教授授課。報名會員請先行參考課程表。
8/15 14:00	16	初級日語會話		二	19:00~11:00	吳章瑤	30	課程著重生活及旅遊相關日語會話，透過互動教學方式提供學員開口說話的機會，及提升學員能夠說日語的能力。	9/21	6樓研習教室	1.限16歲以上。2.需日文基礎。3.教材自備(大家的日本語 初級)。出版商：大新書局)或第一堂課登記團購。4.初學者請勿報名。
	17	日語初級I		三	19:00~21:00	吳昭梅	30	基本句型及日常生活用語。動詞受身形、使役形、使役受身形的文型練習(教材：『文化初級日本語 I』第31~34課)	9/21	6樓研習教室	1.初學者請勿報名。2.需具備基本句法。3.教材自備(大新書局出版)或第一堂課登記團購。4.酌收補充教材影印費。
	18	實用日語會話II		四	19:00~21:00	黃美蘭	30	提升日語會話能力。(教材：延伸日語會話第四課-第五課(問路、邀約類)；伊索寓言朗誦、初級練習(教材：自備)	9/22	6樓研習教室	1.限16歲以上。2.需日文基礎。3.教材自備或第一堂課登記團購。4.初學者請勿報名。
	19	中級日語VII		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39~41課)	9/24	6樓研習教室	1.限16歲以上。2.需日文基礎。3.教材自備或第一堂課登記團購。4.初學者請勿報名。
	20	韓語輕鬆學		二	10:10~12:10	黃圭珍 (황규진)	30	基礎文法・文法活用・對話・聽力閱讀...等。課程中安排相同文法的短篇對話安排學員的互動，搭配相關影片(韓劇、短片、等)及遊戲...等活動，融入韓國日語對話、音樂及時下流行在韓國當地文化。	9/20	6樓研習教室	1.適合基礎韓文者(至少會讀韓文2)。2.講義(筆記)提供電子檔，學員自行打印即可。3.上課須自備：筆記本及文具用品。4.初學者請勿報名。
	21	桌球		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。	9/20	地下室桌球室	1.對桌球運動有興趣者皆可報名參加。2.國小五以下，建議找家長陪同。3.老師可代購球拍。
	22	經絡穴道健康法		一	19:00~21:00	蘇景星	30	經絡穴道養生保健，堪稱華人寶貴資產，乃華人老祖先最珍貴遺產之一，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1經絡循序，依次介紹及病理按壓，使每個人都能有健康快樂的彩色人生。	9/19	6樓研習教室	1.自備教材(另需材料費:約350元)。2.本期教學進度：『行住坐臥』經絡穴道健康法該課學員與小憩經。
	23	有氧流行舞蹈		二、四	10:00~11:00	宋玟臻	20	傳統的有氣無味乏味了嗎?讓我們將流行MV舞動結合有氧課程，跳舞時又能達到運動效果。	9/20	地下室 迪斯科室	1.自備水壺、毛巾、運動鞋、瑜珈墊。2.男女兼收。3.無基礎可。
	24	iPARTY+iENERGY 全方位有氧		五	18:30~20:30	宋玟臻	20	透過 iPARTY、iENERGY 的系列進行有氧課程，在課程中還會進行肌力訓練，幫助增加耐力。在課程的最後也會帶入拉伸、放鬆、拉筋等環節來以尾結來結束，讓大家用充實的課程來揮灑汗水，消除一週的工作壓力吧！	9/23	5樓舞蹈教室	1.自備水、毛巾、乾淨的運動鞋、瑜珈墊。2.男女兼收。3.無基礎可。
	25	體道能瑜珈		一、四	18:00~19:00	金昭君	19	一體融合瑜珈、彼拉提斯的身心靈互動，對體美體態、預防運動傷害、伸展放鬆有極大的幫助。加上彈力帶/壁球球鍊讓瑜珈更多元化！注重肌肉伸展和呼吸結合，讓身材線條會更加修長美麗。	9/19	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	26	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。	9/19	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理。2.限女性。
	27	燃脂肌力訓練		二	19:00~21:00	陳章宏	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。	9/20	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至:bit.ly/36xjmet 下載。
	28	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。利用開關式訓練、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)	9/21	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至:bit.ly/36xjmet 下載。4.鼓勵樂齡、從學參加。
	29	爆汗美體肚皮舞		五	10:10~12:10	邱慧卿	19	適合零舞蹈基礎又學習喜愛肚皮舞的朋友們，前一小時爆汗美體健身，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動動作。每節教授一支舞種。	9/23	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。
	30	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，並且搭配各種多元的歌曲，讓學習者能藉由舞蹈認識自己，通往自己的身體中心旅行。	9/21	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。3.需自備水、毛巾。
31	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，不僅能使體態更美，更能讓你擁有健康與結實的身體。	9/19	4樓舞蹈教室	1.不需舞蹈基礎。2.服裝、瑜珈墊自理。3.限女性。	
32	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筋活絡。	9/19	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
33	經絡瑜珈		二、五	10:20~11:20	謝以玲	20	瑜珈搭配經絡之道，包括提斯斯、筋脈放鬆、順暢身心循環，強化及活絡身體機能。	9/20	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
34	舞動有氧		二、四	10:45~11:45	黃維雯 (Wicky)	19	iPARTY30+3H2A(含拉提斯、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，全30分鐘力訓練綜合教學。享受多種舞風，內容活潑易學，歡合世界各地舞踏，運用簡單舞步達到運動減肥及修飾體態。很適合初學者。	9/20	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。如有發覺不適者，請先發覺課程表與，自行評估能否進行此運動課程，或是穿戴護膝上課。	
35	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。	9/24	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。	
36	動力瑜珈		二	18:30~20:30	柯夙娟	19	利用輔助工具強化肌力，呈現較多的動態項目，加強體態及肌力的訓練，讓瑜珈呈現更多元化的運動，並教授雙身流體法。	9/20	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。	
37	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，並教授雙身流體法。	9/21	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。	
38	瘦身熱力核心 有氧		三、五	18:40~19:40	黃維雯 (Vicky)	19	以iPARTY+iENERGY+iWALK2核心群、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(拳擊類)及延與流行音樂完美結合，揮汗及安全有效塑身有氧運動(本課程適合各種年齡層，歡迎沒有基礎的學員也輕鬆加入！課程簡單有效又有興味性)	9/21	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。	
39	激瘦活力核心 有氧		一、四	09:30~10:30	黃維雯 (Vicky)	19	以iPARTY舞蹈+iENERGY+JAZZA肌力全方位功能性訓練(黃金比例訓練) 舞蹈(流行舞蹈)+彈力(擊擊有氣)+伸展，與流行音樂完美結合，安全有效塑身有氧運動(本課程適合各種年齡層，沒有基礎的學員也能輕鬆加入！課程簡單有效又有興味性)	9/19	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。	
40	瑜珈 G		一、四	10:00~10:00	董益甄 (芳瑋)	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。	9/19	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
41	瑜珈結合彼拉提斯		一、四	10:20~11:20	董益甄 (芳瑋)	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。	9/19	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
42	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，運用收鈴、彈力圖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。滾動筋放鬆。	9/20	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
43	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筋活絡。	9/19	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
44	流動瑜珈		五	19:10~21:10	柯夙娟	19	由靜態冥想想進入流動瑜珈體位法，達到全身經絡活潑，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，並教授雙身流體法。	9/23	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。	
45	瑜珈 C		二、四	18:00~19:00	林巾立	20	瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化身體機能。	9/20	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
46	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筋活絡。	9/24	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。	
47	脈輪瑜珈		三	10:10~12:10	張雅玲	19	透過呼吸身體機能量上升輔助訓練，強化核心平衡，速度的肌力以及伸展體位訓練，對身體達到保護滋補老化，從基礎慢慢引導，以階段式體位教學，讓每個人都可依自己強度學習，最後大休息透過精油按摩放鬆，達到身心靈平衡。	9/21	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊、毛巾自理。2.男女兼收。	
48	好玩的！威統 律動瑜珈		二、四	20:25~21:25	張雅玲	20	課程可以學習到基本的瑜珈概念，還能學習運用如何利用遊戲、故事、戲劇等方式，回家後可以跟一起孩子玩瑜珈，顛覆一般成人瑜珈思維模式，學習用玩的方式與安全的模式帶孩子進入瑜珈天地。	9/20	5樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊、毛巾自理。2.男女兼收。	
49	超爆汗BATATA		三、五	09:00~11:00	張恬華	19	結合有氧、伸展、核心訓練、肌力訓練、彈力等，藉由運動體態身體回到平常姿勢及壓力，或慣性造成不平衡的部分調整與，矯正姿勢、塑造曲線身形，提升免疫力及體態健康。	9/21	4樓舞蹈教室	1.自備服裝、毛巾、水壺、瑜珈墊。2.男女皆收。3.無基礎可。	
50	瘋狂肌力核心 有氧		二、四	19:15~20:15	簡婉琳 (婉兒)	20	以熱情的音樂帶你激發運動熱情！主要訓練臂、腿、肩、背、核心，高有氧、爆發性啟動身體能量反應訓練達到有力道這個訓練，感受著燃燒脂肪的快感，達到運動效果。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，也能訓練到背腿及完美曲線。本課程訓練強度、中度。	9/20	5樓舞蹈教室	1.穿著運動服裝，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。	
51	ZUMBA		二、四	19:15~20:15	林巾立	20	融合拉丁風的音樂及舞蹈動作，藉由有氧與體能的方式來訓練肌肉和雕塑體態。不用舞蹈基礎及動作，一次沉澱在音樂中，享受Zumba樂趣。	9/20	地下室 迪斯科室	1.穿著運動服裝及運動鞋。2.自備毛巾、飲用水。3.無舞蹈基礎可。4.男女兼收。	

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。