

高雄市立社會教育館 第82期 教育推廣班招生簡章

◎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)市民為主，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
各班級分時段報名喔！

(項目) 本期新開課程計8班，課程內容請詳閱背頁課程表

- (1) 全方位肌力燃脂(夜)、(2) 養生太極拳(日)、(3) 快樂聽說學日語1(夜)、(4) 精油舒壓(日)、
(5) 幸福玩皂趣(夜)、(6) 快樂學越南語(夜)、(7) 輕極球肌力有氧(夜)、(8) 驚艷粉彩手繪(夜)

報名日期、方式：

113年8月26日(一) 10:00~9月6日(五) 17:30

採網路報名&分時段報名(各班分時段報名時間，請詳閱背頁課程表)

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繳費(操作時請選擇“繳費”功能，輸入高雄銀行代碼：016，繳費單上之“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) 取得名額未繳費前，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、電話、生日→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，請洽本館申請退費，並依退費規定及本館作業期程，於開課後辦理款項退還。**
(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，務必與本館王小姐聯繫確認(07-8034473轉212)(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：新臺幣**1,800**元整。
(2) **新學員(首次選課)**：新臺幣**1,840**元整(開課首日，退還40元卡片工本費)。

報名注意事項：

- (1) 報名請務必詳實輸入正確報名資料；繳費前請注意繳費單上之姓名、班別等資訊無誤再繳費。
(2) 本期學員出勤管理，增加手機APP掃描簽到方式，請新舊學員上課前**先下載「社教館推廣班」APP**(操作步驟將於開課前公告於本館網站-教育推廣班公佈欄)，**本期起不製發新生學員卡，請新學員以手機APP掃描方式簽到，舊學員可擇一方式(學員卡刷卡或手機APP掃描方式)簽到。**
(3) 除高雄銀行臨櫃繳款免付手續費外，自動櫃員機、網路銀行繳費及超商代收須另付手續費。
(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人一次僅可代理1人，若要代理第2人(或以上)報名，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) 剩餘名額現場報名：**已確定開班且尚有名額班級**受理現場報名，請於**113年9月20日(五) 08:30~12:00、14:00~17:00、21日(六) 09:00~17:00**至本館2樓輔導組依序受理(1人一次僅可代理1人，若要代理第2人以上報名，須重新排隊)，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：

113年9月30日起至114年1月2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：【學員請自行留意申請期間，逾期不受理】

- (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) 每人補助新臺幣300元(報名2班以上者亦同)。**本期補助總名額40名；65歲以上長者15名，其餘四類合計25名。各類別依申請順序審查合格，於上述額度內即予補助。超過名額時，得登記候補，俟申請截止後，於總額度(40名)內依序遞補。**
(3) 受理申請期間及地點：**113年11月4日至13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，並依申請先後順序收件，**另本補助申請不因班級停課而延期受理。**

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，所有課程不得保留：
① 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。
② 繳費後至實際上課日前(所報班別第一堂課)，退還80%；③ 實際上課日至未逾全期1/3者，退還50%；④ 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(紙本)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。
① 停課日：**10月10日(四)雙十節、114年1月1日(三)元旦**
② 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) 上課須確實**刷學員卡或以手機APP掃描簽到**，學員卡及APP帳號不得出借他人使用，**未簽到者不得進入上課**。(2) 進出本館應注意服裝儀容，避免穿拖鞋上課。(3) 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**。(4) 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。(5) 學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。(6) 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。(7) 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**。(8) 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。(9) 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。



課程報名
(請掃我!)

樂活慢老，拒絕肌少！



課程表



分時段 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
8/26 10:00	1	NEW 全方位肌力燃脂	 三	19:00~21:00	王力寬	20	內容包括有氧、力量、核心訓練、HIIT、循環訓練、透過多樣化的訓練方式，提升身體素質、增強力量和耐力，最終打造出完美身材。	10/2	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18歲須填具法定代理人同意書。使用同意書及法定代理人同意書請上 https://bit.ly/36xjnst 下載。
	2	NEW 養生太極拳	 四	09:00~11:00	王富章	25	在學習傳統太極拳運動外，更結合簡單多樣的運動內容，包括武術暖身操，站樁功，鬆身法，徒手身體保養功法。強化太極健身、鬆身、養生一體，適合各種年齡層練習。	10/3	地下室 迪斯科室	請自備1.寬鬆運動服2.平底功夫鞋
	3	NEW 快樂聽說學日語1	 三	19:00~21:00	吳昭梅	30	學習在日本生活的各種情況下所需的日語，例如在日本工作、購物、外出、吃飯以及與他人互動。	10/2	6樓 研習教室 (一)	1.適合基礎程度學習者。 2.酌收講義影印費170元。
	4	NEW 精油舒壓	 六	09:00~11:00	李秀妃	25	精油的選擇與運用，頭、肩、頸、背、手腳等舒壓與按摩。	10/5	6樓 研習教室 (二)	請自備按摩用精油(或第一堂登記團購1000元)、2條毛巾
	5	NEW 幸福玩皂趣	 二	19:00~21:00	李霽芳	25	認識手工皂及介紹肥皂的製作過程，透過動手實作，使用天然植物油、精油、皂基、植物粉、蠟等材料，製作出實用清潔用品及不同類型的手作，體驗手工皂的樂趣。	10/1	7樓 研習教室	1.請自備手套、廚房紙巾。2.教材費1200元(包含皂基、植物油、氫氧化鈉、大豆蠟、精油、鹽、滾珠瓶、艾草粉、乾燥花等)。
	6	NEW 快樂學越南語	 五	19:00~21:00	阮氏玉蘭	30	越南語基本文字的拼音結構、越南語生活禮貌用語、口說練習、越南美食及文化簡介。	10/4	7樓 研習教室	1.老師自編講義(酌收影印費) 2.請自備、筆記本、圓珠筆、鉛筆、螢光筆。
	7	NEW 輕極球肌力有氧	 二、四	18:00~19:00	陳怡萍 (Gina)	19	覺得腿越來越沒力嗎?走路越來越喘嗎?那就立馬報名吧!結合簡單的肌力訓練動作與有氧步伐，不僅能幫助你增肌減脂，還能有效訓練心肺功能。整個運動過程再加入極球，為整個鍛鍊過程增添樂趣。	10/1	5樓 舞蹈教室	請自備瑜珈墊、毛巾、乾淨運動鞋、極球(開課當天也可購買)。
	8	NEW 驚艷粉彩手繪	 五	19:00~21:00	陳琪艷	25	1.運用手指指和粉彩的獨特繪畫方式，將粉彩刮成細粉末、搭配紙版型與各式繪圖技法於畫紙上。 2.每堂完成一幅作品，每期完成一本小畫冊。 3.課堂作品可搜尋FB:陳老師的魔法粉彩畫IG:katiechen2020。	10/4	6樓 研習教室 (二)	1.耗材材料費600元，含畫冊、專用畫紙、作品紙型版、噴膠(全班合購一罐)、棉花棒、化妝棉等。 2.請自備乾性粉彩盒(雄獅/輝柏)、鉛筆、橡皮擦、塑膠尺、色鉛筆、美工刀、紙膠帶、a4切割墊、擦手抹布或濕紙巾。*若有疑問可FB:陳老師的魔法粉彩畫Katiechen's Pastel，私訊老師。
	9	水墨畫 A	 四	09:30~11:30	洪廣煜	25	從花鳥畫四君子及山石畫各類皴法教起，由淺至深、由簡入繁，另論及畫史畫論，題款用印等方法。	10/3	5樓 研習教室	1.有無基礎皆可。2.自備生宣、硬毫兼毫毛筆、筆洗、筆捲、筆墊、調色盤、顏料。
	10	水墨畫 B	 四	19:00~21:00	林慧瑾	25	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。	10/3	5樓 研習教室	1.適合一般初學者。2.教材自備。
8/26 10:30	11	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、進階。3.隸書：初級、進階。4.篆書：初級、進階	9/30	5樓 研習教室	教材自備，或電洽林娜老師092908679代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小文鎮、字帖)。
	12	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：初級、進階。3.隸書：初級、進階。4.篆書：初級、進階	10/1	5樓 研習教室	教材自備，或電洽林娜老師092908679代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小文鎮、字帖)。
	13	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。	9/30	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、墊布、文鎮、字帖、毛邊紙。
	14	跨域美學~手繪生活藝術	 五	19:00~21:00	張惠英	25	教導手作植盆、編織、烙畫、水性色鉛筆及押花葉畫等，無需基礎、簡單易學，享受手作帶來的舒壓療癒感，添加生活樂趣、妝點日常，歡迎新學員加入。	10/4	5樓 研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購；2.工具自備或團購。
	15	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，豐富妳的生活藝術，進入意想不到的「飾」界。	10/1	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.現場提供二台縫紉機。
	16	茶與生活	 六	09:00~11:00	孔羚力	25	透過認識各大類茶，了解各種茶的茶性、茶質，泡出最佳風味。習茶禮茶儀以及行茶之章法、技法、心法、道法，練就沉穩、內斂、淡定、從容的茶人素養。本課程係茶與藝術的融合，藉由內在探索遇見更優的自己，是一場行茶技巧與藝術的饗宴。	10/5	5樓 研習教室	1.自備茶具或個人品茗杯。 2.另需材料費約1000元。
	17	初級二胡	 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。	10/2	7樓 研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜代購或租借請洽:0917757090盧老師
	18	中級二胡	 四	19:00~21:00	盧志遠	25	1.適合學過、熟悉初階。2.課堂中完成授課與自我練習。	10/3	7樓 研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜代購或租借請洽:0917757090盧老師
	19	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。	10/1	6樓 研習教室 (一)	1.具國中英語程度；2.教材-「吃喝玩樂超實用」-出版社:Live ABC(第一堂課團購或自行購買二手書)
	20	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。	9/30	7樓 研習教室	1.教材-「觀光」-出版社:Live ABC(第一堂課登記團購或自行購買二手書)
8/26 11:00	21	旅遊日語快樂學3	 四	19:00~21:00	黃美蘭	30	老師日本自助旅行經驗分享：1.訂房、2.機艙內、3入境、4住宿、5用餐、6購物、7娛樂、8交通、9問路、10遇到麻煩等實務會話練習。學成後讓你更能安心享受自助旅行的樂趣。	10/3	6樓 研習教室 (一)	1.需具文法基礎。2.「旅行日語用語集」、「旅遊日語會話練習」-老師自行彙編350元。3.初學者請勿報名。
	22	輕鬆學日語2	 五	19:00~21:00	黃美蘭	30	從簡易的單字，漸進式文法解說，輕鬆的會話練習，讓學員日文學習無壓力(上課全程錄音，再上傳雲端，讓學員不怕請假中斷學習)	10/4	6樓 研習教室 (一)	1.須熟悉日文50音。 2.教材自備「文化初級日本語1」-580元，或於第一堂課登記團購。
	23	初級日語5	 六	09:00~11:00	吳章瑤	30	1.初級日文單字、文法、會話。2.日本語能力測驗N5訓練。3.日本社會文化相關介紹。	10/5	7樓 研習教室	1.教材自備(書名:大家的日本語初級11-出版商:大新書局，ISBN:9789863210887或第一堂課登記團購)。2.課堂補充講義。3.未具備日文五十音能力請勿報名。
	24	韓語輕鬆學	 三	10:10~12:10	黃圭珍 (황규진)	30	文法活用、對話練習、聽力閱讀...等。隨課堂進度安排短篇對話並融入該堂課程的文法、情境互動遊戲...等，使學員能靈活運用。課堂中不定時搭配影片、KPOP音樂及韓國當地文化特色。	10/2	6樓 研習教室 (一)	1.教材-「您好!韓國語:初級3」。2.適合有韓文基礎者。3.上課請自備:筆記本及自己需要的文具/用品。
	25	基礎韓語快樂學	 一	19:00~21:00	胡令珠	25	由於大部分的台灣人腦中並無任何的韓文字，因此在教學中，將以大量的圖像及歌曲引導初學者由零進入韓文的世界，課程內容簡單有趣，能不斷維持學習的動機。讓學習者能達到(1)看到字都會念、(2)自我介紹、(3)數字、(4)簡單的對話等四個目標。	9/30	6樓 研習教室 (二)	1.適合初學者。2.自備手機、筆記本、筆。3.教材老師自編。
	26	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。	10/1	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。
	27	經絡穴道健康法	 一	19:00~21:00	蘇景星	30	經絡穴道養生保健，堪稱庶民養生寶典，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。	9/30	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：『心包經』經絡穴道健康法。
	28	零門檻手機攝影美學	 四	19:00~21:00	林鴻文 (神行導演)	25	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佳生活點滴。	10/3	6樓 研習教室 (二)	1.自備手機或平板。2.本課程有3堂外拍課程，須統一投保旅遊平安險，保險費由學員自付。
	29	極球有氧	 二、五	10:20~11:20	陳怡萍 (Gina)	20	藉用極球搭配臂、腿、腹訓練之有氧動作，增加肌力有氧運動的趣味性，可訓練心肺、體態雕塑、手眼協調。非常適合初學者、樂齡者和尚無運動習慣的你喔!	10/1	5樓 舞蹈教室	自備瑜珈墊、毛巾、水、乾淨室內運動鞋。2.男女兼收。3.無經驗可。4.極球可自行購置。
	30	正念芳香瑜珈	 三	10:00~12:00	張雅玲	19	從脈輪強化心肺熱身，再透過呼吸調節輔助瑜珈體位，著重自我覺察與身心靈平衡，適度的肌力以及伸展體位鍛鍊，對身體達到保護減緩老化，從基礎慢慢引導，以階段式正向體位教學，讓每個人可依適合自己強度學習，最後大休息透過精油芳香與頌鉢深度放鬆，達到身心愉悅。	10/2	4樓 舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊、毛巾自理。2.男女兼收。
8/26 11:30	31	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、預防運動傷害、伸展放鬆有極大的幫助。加上彈力帶、塑身球課程讓瑜珈更多元化!注重肌肉伸展和呼吸結合，讓身材線條會更加修長美麗。	9/30	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	32	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。	9/30	4樓 舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理。2.限女性。
	33	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。	10/1	地下室 體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服、瑜珈墊；2.報名者須年滿14歲，未滿18歲須填具法定代理人同意書。使用同意書及法定代理人同意書請上 https://bit.ly/36xjnst 下載。
	34	增肌燃脂訓練	 四	19:00~21:00	鍾舜	20	透過徒手與器材訓練包括胸、背、肩、腿、臀、手臂、核心、心肺等，藉由專業教練帶領學員進行各種有氧與爆發力等訓練，讓肌力與心肺能力提升，生活變得更輕鬆。	10/3	地下室 體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服、瑜珈墊；2.報名者須年滿14歲，未滿18歲須填具法定代理人同意書。使用同意書及法定代理人同意書請上 https://bit.ly/36xjnst 下載。
	35	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。	10/4	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。
8/26 12:00	36	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，讓學習者能藉由舞蹈認識自己，通往自己的身體中心旅行。	10/2	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。3.需自備水、毛巾。
	37	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。	9/30	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。
	38	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絡。	9/30	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
	39	輕鬆舞動有氧	 二、四	10:40~11:40	黃維雯 (Vicky)	19	iPARTY46、47+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，1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揮汗及修飾體態。很適合初學者。	10/1	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。
	40	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。	10/5	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
8/26 13:30	41	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。	10/1	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	42	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。	10/2	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	43	瑜珈 G	 一、四	09:00~10:00	董益甄 (芳瑛)	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。	9/30	5樓 舞蹈教室	1.服裝、彈力圈、啞鈴、花生球、瑜珈墊自理。2.限女性。
	44	瘦身熱力核心有氧	 三、五	18:00~19:00	黃維雯 (Vicky)	19	1.瑜珈伸展2.體適能雕塑3.拳擊有氧4.墊上核心訓練5.輕鬆愉快的簡單舞動	10/2	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。
	45	纖體雕塑活力有氧	 一、四	09:30~10:30	黃維雯 (Vicky)	19	1.瑜珈伸展2.體適能雕塑3.拳擊有氧4.墊上核心訓練5.輕鬆愉快的簡單舞動	9/30	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。
8/26 14:00	46	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)	10/4	5樓 舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊、瑜珈磚自理；2.男女皆可
	47	瑜珈 A	 一、四	10:20~11:20	董益甄 (芳瑛)	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。	9/30	5樓 舞蹈教室	1.服裝、彈力圈、啞鈴、花生球、瑜珈墊自理。2.限女性。
	48	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，運用啞鈴、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，滾筒按摩放鬆。	10/1	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
	49	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絡。	9/30	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
	50	流動瑜珈	五	19:10~21:10	柯夙娟	19	由靜態靜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。	10/4	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
8/26 14:30	51	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絡。	10/5	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
	52	核心瑜珈	二、五	09:00~10:00	林亞筠	19	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。訓練身體肌耐力和核心肌群，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健身運動，讓你跟下半身肥胖說 Bye-Bye。	10/1	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
	53	流行MV有氧舞蹈	二	10:10~12:10	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。	10/1	地下室 迪斯科室	1.自備毛巾、飲用水。2.男女兼收。3.無基礎可
	54	瘋狂肌力核心有氧	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連有力量協調訓練。感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，帶您進入有氣的奇妙世界。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。	10/1	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。
	55	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。	10/1	地下室 迪斯科室	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。

★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