

◎上課地址：高雄市小港區學府路115號 ◎洽詢電話：8034473轉211

◎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。

本期新開課程（項目）～詳情請看下列課程表及內容★

水性色鉛筆輕鬆畫(11)、桌球B(23)、體能訓練與運動管理-樂齡班(26)
體適能熱力有氧(43)、舞舞生風Aerobic(44)

請注意

各班級開放
報名時間喔！

報名日期、方式：

108年1月7日（一）10：00～108年1月18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（即鎖帳編號）＞）。
- (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→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。（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：報名請務必詳實填寫原報名資料，如誤繕導致系統誤判為新學員，溢繳之學員卡費不予退還。
- (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2樓輔導組協助網路報名。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) 配合銀行關帳及開課前行政作業，報名截止後恕不再受理網路報名。
- (6) 已確定開班，且尚有名額班級，於1月24日（四）～1月25日（五）（08：30～12：00、14：00～17：00）受理現場報名作業。
- (7) 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，下一期不得透過網路報名教育推廣班各課程。



網路報名QR code

本期預定上課期間：

108年2月11日起至108年6月1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）。每類身份各補助10名（共計50名），本館得視申請情況，調整分配額度。
- (3) 受理申請期間：108年3月25日（一）至3月29日（五）（08：30～12：00、14：00～17：00）依序收件，額滿截止。

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。（學員辦理退費日期或申請轉班期限將於1月21日本館網頁公告）。
- (2) 除第一項以外，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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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（春節、和平紀念日、清明節、端午節連續假日及補上班日）：2/23、2/28～3/3、4/4～4/7、6/7～6/9。
Ⓑ天災、颱風是否停課：依高雄市政府發布『停課』則停課。
- (3) 研習費不包括課程材料、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，請至本館5樓茶水間，內有飲水機可供取用。

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15分鐘再進入教室，下課後應於15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。



分 段 報 名 開 始 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
1/7 10:00	1	水墨畫A	四	09:00~11:00	黃榮德	25	基礎水墨運筆方式：山水畫、樹、石、雲、水、花鳥分段解說示範說明，落款用印及構圖原理之講解。	2/14	5樓研習教室	1.適合一般初學者 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	2	水墨畫B	四	19:00~21:00	黃榮德	25	基礎水墨運筆方式：山水畫、樹、石、雲、水、花鳥分段解說示範說明，落款用印及構圖原理之講解。	2/14	5樓研習教室	1.適合一般初學者 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	3	水墨畫進階	三	09:00~11:00	黃榮德	25	山水花鳥畫之各種樹、石、雲、水及花鳥之創作構圖原理與組合，透視觀念及創作之要領和特殊技法之講解、示範。	2/13	5樓研習教室	1.具山水畫基礎 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	4	書法A	一	09:00~11:00	林娜	25	1.楷書；2.隸書：曹全碑；3.行書：王羲之的唐詩。	2/11	5樓研習教室	教材自備。
	5	書法B	二	09:00~11:00	林娜	25	1.楷書；2.隸書：乙瑛碑、曹全碑；3.行書：王羲之蘭亭序入門。	2/12	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、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖（約800元）或電話0929-086796林娜老師。
	6	書法教學	一	19:00~21:00	黃壽全	25	1.歐陽詢楷書之技法及間架結構；2.千字文楷書、行書之書寫解說及作品欣賞與書寫；3.初學者從永字八法教起。	2/11	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、字帖等（約600元）
	7	書法入門	六	09:00~11:00	黃壽全	25	1.歐陽詢楷書基本筆法、間架結構及偏旁部首之解說與書寫；2.從基本筆法—橫、豎、撇、捺、挑、折、鈎教起。	2/16	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、字帖等（約600元）
	8	流行二胡 A	二	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行樂曲學習二胡，針對節奏、音準要求，使學員能輕鬆入門優美的流行音樂（初學者可報名）。	2/12	7樓研習教室	1.樂器需代購租琴請洽：0917757090盧老師；2.二胡教材費。
	9	流行二胡 B	三	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行樂曲學習二胡，針對節奏、音準要求，使學員能輕鬆入門優美的流行音樂（初學者可報名）。	2/13	7樓研習教室	1.樂器需代購租琴請洽：0917757090盧老師；2.二胡教材費。
	10	生活美學—輕手作	五	19:00~21:00	張惠英	25	生活美學就是藉由引導，激發出潛能，使『人人都能成為生活藝術家』。嘗試不同素材的創作樂趣如編織、印染、磁畫、燒烤畫、葉畫...等。	2/15	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。
	11	水性色鉛筆輕鬆畫	五	09:00~11:00	張惠英	25	不需基礎的繪畫入門課程，在紙上畫出甜點、美食，利用水性色鉛筆來描繪食物，比想像的還簡單喔，也可以自行加入拼貼、印章...等創意。教導掌握描畫造型構成，結合色鉛筆與水性技法，輕鬆進入描畫創作。引導學員結合想像力與造型美感，嘗試畫出有感覺的描畫造型作品及構成描畫的組合構圖。	2/15	5樓研習教室	1.對畫畫有興趣者，皆可報名；2.學員自備畫具，其它材料另團購。
	12	拼布藝術 A	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，提供嶄新巧思的園地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的『飾』界。	2/12	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。
	13	拼布藝術 B	三	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，提供嶄新巧思的園地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的『飾』界。	2/13	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。
	14	閱讀您的塔羅人生	五	19:00~21:00	宋昇易	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。	2/15	7樓研習教室	以78張牌特塔羅為主，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。
	15	英語會話	二	19:00~21:00	許仙岱	30	教授實用生活會話，如購物、問路、觀光、電話接聽...等。	2/12	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。
	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。	2/11	7樓研習教室	1.適合想重新學好英文者2.教材「食衣住行英文通」自備或第一堂登記團購3.本課程不以KK音標、自然發音教授起。報名者請先參考課程大綱。
	17	初級英文會話	五	19:00~21:00	張華玲	30	利用生活中的單字加上圖片，看音標練習單字發音及拼字增加印象，實用英文句型和簡單對話可以讓學員重複練習，增加單字量及自信心，慢慢學習開口說英文，你會發現英文其實很有趣。	2/15	6樓研習教室	1.適合想從基礎開始，或想增加單字量的學習者2.教材：生活圖解英文（出版社：LIVE ABC），可自備或第一堂登記團購。
	18	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。（教材：「日本語gogo2」第11~13課）；動詞的「辭形形」、「て形」、「た形」之說明及練習。	2/13	6樓研習教室	1.自備教材：「日本語gogo2」；2.歡迎日語基礎者報名，本期進度為「動詞基本變化」。或第一堂課登記團購；4.初學者請勿報名。
	19	日語進階 IV	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。（教材：大家的日本語進階 I 改訂版第33課）；觀光旅遊日語、NHK新聞日語→補充講義。	2/14	6樓研習教室	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	日語初級 IV	六	09:00~11:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。（教材：大家的日本語初級 II 改訂版第22課）；NHK新聞日語→補充講義。	2/16	6樓研習教室	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	生活應用初級日語 IV	六	09:00~11:00	王薰慧	30	大家的日本語第9~11課，運用簡單的句型對話，達成聽與說的能力。穿插日本美食及節日慶典介紹，培養旅遊實戰力。	2/16	7樓研習教室	1.請自備教材；2.自備教材酌收影印費；3.初學者請勿報名。
	22	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。	2/12	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.球具自理。
	23	桌球B	四	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。	2/14	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.球具自理。
	24	經絡穴道健康法	一	19:00~21:00	蘇景星	25	經絡穴道養生保健，堪稱席人養生寶典，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。	2/11	6樓研習教室	1.教材第一堂課登記團購（約300元）；2.本期教學進度：「胃經、脾經」經絡穴道健康法。
	25	導引養生	五	19:10~21:10	賴仲成	20	鬆身/盤腿旋腰、舉足長筋、熊經搖盪、強化腰腿、易筋經、八段錦、回春功、龍功、五禽戲、核心肌群、激動訓練、脊椎矯正、柔軟度、深呼吸等全方位，促進身心靈健康的瑜珈。	2/15	5樓舞蹈教室	自備瑜珈墊、毛巾
1/7 12:00	26	體能訓練與運動管理樂齡班	三	19:00~21:00	方靖婷	20	1.僅招收55歲以上樂齡市民，未滿55歲者請報名第27項班別。設備計有14類專業健身器材，由專業教練指導正確操作方式；2.指導學員正確的體適能運動概念，讓市民學習專業的健身，依學員各自設定目標協助規劃訓練內容；3.本班與小港醫院合作，首週上課將由專業護理師進行衛教講座，並安排一次免費心電檢測需配合小港醫院安排之時段。	2/13	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55歲，如未滿55歲報名者將予以退費。班級規範請上 https://goo.gl/Y1nrgx 下載。
	27	體能訓練與運動管理	四	19:00~21:00	王楷富	20	1.僅招收未滿55歲市民，55歲以上者請報名第26項班別。設備計有14類專業健身器材，由專業教練指導正確操作方式；2.指導學員正確的體適能運動概念，由專業教練指導授課指導，讓市民學習專業的健身，供學員在課堂上諮詢運動觀念，依學員各自設定目標協助規劃訓練內容；3.本班將與小港醫院合作，首週上課將由專業護理師進行衛教講座。	2/14	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歲至54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://goo.gl/Y1nrgx 下載。
1/7 12:15	28	融合風肚皮舞	五	10:00~12:00	邱慧卿	19	融合現代拉丁風、寶萊塢印度風、熱情南風等...將肚皮舞注入更多活力及新鮮體驗。輕輕鬆鬆入門，享受異國風情音樂及舞蹈，引領您進入神秘的肚皮舞世界。	2/15	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理；2.限女性。
1/7 12:30	29	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，通往自己的身心中心旅行。	2/13	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理 2.限女性 3.需自備毛巾
	30	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。	2/11	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理 2.限女性
1/7 12:45	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，不僅能使體態更優美，更能讓你擁有健康而結實的身體。	2/11	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
	32	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。加上彈力帶課程讓瑜珈更多元化！注重肌肉伸展和呼吸結合，還能讓身體線條會更加修長美麗。	2/11	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
1/7 13:00	33	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、激動訓練、脊椎矯正、柔軟度、深呼吸等全方位，促進身心靈健康的瑜珈。	2/16	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
1/7 13:15	34	拳擊有氧進階	二、四	19:15~20:15	林峯祺	20	拳擊有包括跆拳道、空手道、泰拳等融入課程中利用拳擊及音樂律動讓身體機能達到最高活化細胞及燃脂。課程一週兩堂，周二固定拳擊上課，週四配合拳擊、流動瑜珈及耐力訓練等四種特別課程作搭配，適合運動量大之民眾。課程強度中。	2/12	5樓舞蹈教室	1.自備服裝、室內有鞋襪、瑜珈墊、壺鈴一副 2.男女兼收 3.課程強度較強，建議帶有運動基礎及抗壓性強之民眾報名。
	35	超激瘦肌力有氧塑身	三	09:30~11:30	林峯祺	20	超激瘦肌力訓練包含徒手及持物肌力訓練及高間歇性有氧運動。課程著重在身體平衡雕塑及核心訓練，適合想瘦身減肥、身型調整或線條雕塑，上課方式：課程講解、熱身、肌力訓練、有氧運動、瑜珈伸展等。課程強度中。	2/13	5樓舞蹈教室	1.室內有鞋襪、瑜珈墊、壺鈴一副 2.男女兼收 3.肌力訓練對身體雕塑瘦身效果極佳，為防備有學業基礎肌力概念及具備學習抗壓性，歡迎新生。
1/7 13:30	36	30R. U. N循環運動減重雕塑	二、四	20:25~21:25	林峯祺	20	30R. U. N本意為30分鐘循環式連續運動，含全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練等，採取室內訓練可提升心肺功能及肌肉密度，適合喜歡運動或有運動習慣想提升運動能力者。上課方式：課程講解、熱身、50%有氧/50%核心訓練及緩和。課程強度中/強。	2/12	5樓舞蹈教室	1.需基礎體能且喜愛運動者 2.自備服裝、室內運動鞋、瑜珈墊、拼貼地板 3.如有以下疾病者請事先告知：糖尿病、心臟病、高血壓、關節或血液不良症候群者 4.男女兼收 5.建議帶有運動基礎及抗壓性強之民眾報名。
	37	活力瑜珈	二、五	10:15~11:15	柯夙娟	20	前準備體位法、呼吸法到鍛鍊各種瑜珈姿勢以平衡全身各部位機能，並教授洗腸、斷食療法。	2/12	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
1/7 13:45	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。	2/12	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。	2/13	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
1/7 14:00	40	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，達到全身經絡活絡，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。	2/15	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	41	舞動有氧	二、四	10:40~11:40	黃維雯	19	iParty 20/21/22/23/24（含韓國、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揮汗及修飾體態。很適合初學者。	2/12	4樓舞蹈教室	需自備的東西：乾淨室內運動鞋、毛巾，請穿著運動服。
1/7 14:15	42	激瘦有氧	一、四	09:20~10:20	黃維雯	19	以iPATY舞步+iENERGY肌力全方位功能性訓練（黃金比例訓練）舞步+肌力+伸展，與流行音樂完美結合，安全有效塑身有運動（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）	2/11	4樓舞蹈教室	需自備的東西：乾淨室內運動鞋、毛巾，請穿著運動服。
	43	體適能熱力有氧	六	13:30~15:30	黃維雯	19	iENERGY肌力全方位功能性訓練（延伸/伸展/拳擊/地板核心訓練）一小時+健走有氧（iWALK）（iPARTY）舞蹈式有氧，建立核心肌群（綜合有氧），課程簡單有趣。	2/16	4樓舞蹈教室	需自備乾淨室內運動鞋、毛巾，請穿著運動服。
1/7 14:30	44	舞舞生風 Aerobic	二、三	17:50~18:50	李昀霏	20	1.利用簡單的組合將有氧基礎動作或某些舞蹈動作用玩遊戲的方式融入其中，沒舞蹈基礎或沒經驗也都能做到哦！2.有氧部份是為了提升改善心肺系統功能及提高代謝率。把負面的情緒隨著汗水揮灑出去，讓愉快健康跟著回家！	2/12	地下室迪斯科室	1.請自備毛巾、替換衣服；2.請穿著運動服。
1/7 14:45	45	瑜珈 A	一、四	10:20~11:20	王雪珍	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	46	瑜珈 B	二、五	09:00~10:00	王雪珍	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/12	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
1/7 15:00	47	瑜珈 C	二、五	18:00~19:00	王雪珍	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/12	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	48	瑜珈 G	一、四	09:00~10:00	王雪珍	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
1/7 15:00	49	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流筋活絡。	2/16	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	50	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流筋活絡。	2/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
1/7 15:00	51	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流筋活絡。	2/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。