高雄市立社會教育館 第73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　◎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。

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」，防疫期間請學員勤洗手、戴口罩、保持室內1.5公尺、室外1公尺以上社交距離。若無法維持應佩戴口罩上課，報名前請務必審慎評估再行報名。

本期新開課程（項目）～ 詳情請看背頁課程表及內容

水墨畫基礎班(3)、品味安全-木食器組創意製作(11)、輕鬆學彩妝初階(13)、英文發音輕鬆學(17)、超前部署～基礎肌力訓練班(29)、核心瑜珈(50)、芳香療癒瑜珈(51)、瘋狂肌力核心有氧(52)

【請注意】5/23(日)-6/13(日)期間五樓舞蹈教室施工整修，上課教室異動，請學員注意上課地點

(1)第73期教育推廣班在五樓舞蹈教室上課的班級，前2週，除「舞力全開有氧」在[地下室排練室]上課外，其餘「瑜珈A、B、C、D、E、F、G、活力瑜珈、核心瑜珈、塑身瑜珈、療癒瑜珈、太極導引養生」等12個班在[地下室迪斯可室]上課。

(2)變更之地點為水泥地板，請學員穿著一般運動鞋並自備地墊上課。(3)俟整修完竣，將移回五樓舞蹈教室上課。

報名日期、方式：

110年4月26日(一)10：00~110年5月7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，務必與本館蔡先生聯繫確認（07-8034473轉211）。（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)。

網路報名QR code

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**5月13日(四)、14日(五)**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。**

本期預定上課期間：

110年5月31日起至9月4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：110年7月5日至7月14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取消所有課程時，按比例退還研習費。

(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：110/6/12(六)-6/14(一)端午連假、9/11(六)補上班日、9/18(六)-9/21(二)中秋連假

Ⓑ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，請至本館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。

社教館 LINE 您囉！

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

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	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。	6/2	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。	6/3	5樓研習教室	1. 適合一般初學者。2. 教材自備。
	3	水墨畫基礎班	五	09:00~11:00	張富順	30	基礎水墨的技法，寫意蔬果及梅、蘭、竹、菊之運筆解說；講解落款用印等知識。	6/4	5樓研習教室	1. 適合初學者；2. 宣紙及毛筆自備； 3. 可於第一堂課登記團購。
	4	慢活書藝～書法A	一	09:00~11:00	林娜	25	1. 楷書：歐（初級）；2. 楷書：智永；3. 隸書：曹全碑（進階）；4. 行書：王羲之（初級）； 5. 篆書：說文部首。	5/31	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、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽0929086796林娜老師
	5	慢活書藝～書法B	二	09:00~11:00	林娜	25	1. 楷書：初學、進階；2. 隸書：張遷碑、曹全碑；3. 行書：集字聖教序； 4. 行書：王羲之（初級）。	6/1	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、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽0929086796林娜老師
	6	書法教學	一	19:00~21:00	黃壽全	25	1. 歐陽詢楷書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書寫。 3. 初學者從永字八法教起。	5/31	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、書寫千字文。 2. 從基本筆法-橫、豎、撇、捺、點、挑、折、鉤教起。	6/5	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、字帖等（約600元）
	8	簡單速成二胡	二	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行樂曲學習二胡，使學員能輕鬆入門優美的流行音樂。 課程分前半段零基礎的初學班與後半段有基礎具備5年學齡以上進階班。	6/1	7樓研習教室	課程學習諮詢、樂器代購或租借 請洽:0917757090盧老師
	9	快樂速成二胡	三	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行樂曲學習二胡，使學員能輕鬆入門優美的流行音樂。 課程分前半段 D、G調稍有程度基礎班與後半段有基礎具備10年學齡進階班。	6/2	7樓研習教室	課程學習諮詢、樂器代購或租借 請洽:0917757090盧老師
	10	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、妝點日常，歡迎新學員加入。	6/4	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	品味安全-木食器創意製作	四	19:00~21:00	陳衍志(AJ. CHEN)	25	輕巧的木食器歷史比瓷器早上好幾百年，質輕優雅是她的特色。本課程老師將帶大家以天然漆樹的汁液製作兩件木胎的環保食器；體驗傳統天然漆樹汁作為食器塗裝的種種優點：質輕、無毒性耐高溫、耐酸鹼、無化學物質釋出。讓您製作完成後，樂於天天攜帶自己專屬的環保食器喔！	6/3	7樓研習教室	1. 本期代購教材費850元，於第一堂課登記。2. 上課需自備的東西：圍裙、外科橡膠手套兩雙、紙筆、抹布兩條。3. 個人工具(約500元)可請老師代購，或輪流借用老師提供的工具。
	12	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，提供嶄新巧思的園地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的〝飾〞界。	6/1	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. 現場提供一台縫紉機。
	13	輕鬆學彩妝初階	三	19:00~21:00	莊涵羽	25	化妝是一門藝術 ，也是種興趣，運用彩妝包裝自己，提升膚質氣色，改善人際關係，突出自己的優點，學習彩妝技巧，讓往後的生活變得更加有自信。	6/2	5樓研習教室	1. 有無基礎可。2. 教材自備或第一堂登記團購(約1000元)。3. 工具自備或團購
	14	塔羅占卜初級與占星	五	19:00~21:00	宋昇易	25	課程以78張塔羅與12星座為主，探討自我、愛情、工作、人際，透過學習塔羅與星座改善並調整生活，無論是初學者或是資深玩家都能有所收穫喔。	6/4	7樓研習教室	以78張偉特塔羅為主，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。	6/1	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。 **※適合想重新學好英文者。**	5/31	7樓研習教室	1. 教材-「觀光旅遊」-出版社: LIVE ABC（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。
4/26 10:00	17	英文發音輕鬆學	五	19:00~21:00	張華玲	30	結合ＫＫ音標與自然發音教學，練習看字就會唸，利用子音及母音的組合，練習發音及學習不同單字，透過學員間互動式練習發音並增加印象，慢慢學習開口說英文，你會發現英文其實很有趣。 **※適合想從基礎開始，或想增加單字量的學習者。**	6/4	6樓研習教室	1. 教材-Longman KK & Phonics -出版社: Pearson(自備或第一堂登記團購)。2. 本課程由KK音標、自然發音教授起。
	18	日語初級VIII	三	19:00~21:00	吳昭梅	30	基本句型及日常生活用語。(教材:「文化初級日本語3」第21-23課)	6/2	6樓研習教室	**1.初學者請勿報名。**2. 需具動詞基本變化基礎。3. 教材自備或第一堂課登記團購。4. 酌收補充教材影印費。
	19	日語進階XI	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48-50課)；日本童話朗讀。	6/3	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XI	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32-33課)；N3日文檢定閱讀、文法、聽力練習(教材：從文法掌握N3)。	6/5	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	輕鬆學日語	六	09:00~11:00	陳錫宏	30	從簡單日常生活會話開始，讓你成為知日懂日的超級日語達人。 (教材：大家的日本語初級II)。	6/5	7樓研習教室	1. 須有五十音及大家的日本語初級I的基礎。2. 教材自備或第一堂課登記團購。3. 歡迎初學者及想要再次學習日文、重新奠定基礎的同學與夥伴。
	22	基礎韓語輕鬆學	二	09:30~11:30	함규진(黃圭珍)	30	基本韓國文字認識、發音、拼音及基礎文法、文法活用…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，融入韓國日常語法對話、K-POP音樂及時下流行並融入韓國當地文化。	6/1	6樓研習教室	1. 歡迎初學者加入。2. 講義（老師提供，學員自行影印）。3. 上課需自備：筆記本…自己認為需要的。
	23	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。	6/1	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. 球具自理。
	24	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。	5/31	6樓研習教室	1. 教材第一堂課登記團購(約350元)。2. 本期教學進度：「經外奇穴」經絡穴道健康法。
	25	太極導引養生	五	19:10~21:10	賴仲成	20	透過鬆柔緩慢的動作配合呼吸導氣入體內活絡筋脈，按摩臟腑，增強排毒功能，以循序漸進、去僵求柔，提升睡眠品質，達到養生保健目的。	6/4	5樓舞蹈教室	自備瑜珈墊、礦泉水、毛巾。[註]6/4、6/11在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	26	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，還能讓身材線條會更加修長美麗。	5/31	4樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 男女兼收。
	27	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，上課內容含括核心肌群訓練及雕塑完美曲線。	5/31	4樓舞蹈教室	1. 服裝、瑜珈墊自理。 2. 限女性。
	28	體能訓練與運動管理B	二	19:00~21:00	方秣縴	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。	6/1	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/2IEyBT1下載。
	29	超前部署～基礎肌力訓練班	三	19:00~21:00	張峻瑜	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)	6/2	地下室體能訓練工房	1. 請自備毛巾、替換衣服、能記時的手錶或手機。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/2IEyBT1下載。4. 鼓勵樂齡，從0學起。
	30	體能訓練與運動管理A	四	19:00~21:00	盧奎伍	20	1. 設備計有14類21項專業健身器材，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，由專業教練臨場授課指導，依學員各自設定目標協助規劃訓練內容；3. 先以動態熱身暖身，後以重量訓練為主，建立正確的動作模式避免受傷，達成最佳訓練效果。	6/3	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/2IEyBT1下載。
4/26 14:00	31	爆汗美體肚皮舞	五	10:00~12:00	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。	6/4	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。	6/2	4樓舞蹈教室	1. 服裝、教具自理。2. 限女性。3. 需自備毛巾。
	33	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。	5/31	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。
	34	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，使身體伸展眼收縮促進疏筋活骨。	5/31	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性 [註]5/31、6/2、6/7、6/9在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	35	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、斷食療法等。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性。 [註]6/1、6/4、6/8、6/11在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	36	舞動有氧	二、四	10:45~11:45	黃維雯(Vicky)	19	iPARTY16-34+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揮汗及修飾體態。很適合初學者。	6/1	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。
	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。	6/5	4樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。 2. 男女兼收。
4/26 15:00	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。	6/1	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。	6/2	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 男女兼收。 [註]6/2、6/9在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	40	瘦身熱力有氧	三、五	18:00~19:00	黃維雯(Vicky)	19	以iPARTY+iENERGY+iWALK2核心肌群，地板核心肌力訓練，全方位功能性訓練（黃金比例訓練）舞蹈(流行舞蹈)+肌力訓練(拳擊有氧)+延展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，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）	6/2	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。
	41	激瘦活力有氧	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(拳擊有氧)+延展，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！課程簡單有效果又有趣味性）	5/31	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	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。	5/31	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性 [註]5/31、6/3、6/7、6/10在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	43	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。	5/31	5樓舞蹈教室	
	44	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。另有滾筒筋膜放鬆課程。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性 [註]6/1、6/4、6/8、6/11在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	45	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，使身體伸展眼收縮促進疏筋活骨。	5/31	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性 [註]5/31、6/7在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
4/26 16:00	46	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。	6/4	4樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。 2. 男女兼收。
	47	瑜珈 C	二、四	18:00~19:00	林珮薰	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。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性 [註]6/1、6/3、6/8、6/10在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	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，使身體伸展眼收縮促進疏筋活骨。	6/5	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。 2. 限女性。 [註]6/5在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	49	初級瑜珈	三	10:00-12:00	楊巧雀	19	透過呼吸讓身體能量上升輔助體位，強化核心平衡，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，以階段式體位教學，讓每個人可依自己強度學習。	6/2	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	三	09:00~11:00	黃淑貞	20	核心訓練可以緊實腹部線條，透過循序漸進的體式練習，慢慢去體會身心勾連的微妙變化，讓自己擁有自信、美麗與健康。	6/2	5樓舞蹈教室	1. 自備透氣服裝、瑜珈墊、毛巾、水。2. 瑜珈帶、瑜珈磚(親個人需要攜帶)。3. 男女兼收。 [註]6/2、6/9在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	51	芳香療癒瑜珈	二、四	20:25~21:25	謝以玲	20	透過芳香精油薰香嗅吸，結合瑜珈體位法、彼拉提斯、禪柔運動及筋膜放鬆，改善並提升心靈及身體機能。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性；3. 精油調配300元。[註]6/1、6/3、6/8、6/10在地下室迪斯可室上課，請穿著一般運動鞋。
	52	瘋狂肌力核心有氧	二、四	19:15~20:15	簡婉琳(婉兒)	20	本課程以熱情的音樂帶你激發燃燒熱量。主要訓練臀、腿、肩、背、核心部位。高有氧、爆發性啟動身體能量反應訓練，達到有力道的協調訓練及塑身效果。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，也能訓練到臀腿及完美曲線。本課程運動強度:中度。	6/1	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。 [註]6/1、6/3、6/8、6/10在地下室排練室上課，請穿著一般運動鞋。
	53	ZUMBA	二、四	19:15~20:15	林珮薰	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。	6/1	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。