

本期新開課程計**7**班，課程內容請詳閱背頁課程表

1. 攜手同樂玩桌遊(日)
2. 療癒流動畫手作(日)
3. 俠義小說導讀(日)
4. 荷蘭語旅遊會話(夜)
5. 活氧舒展(夜)
6. 日本和諧粉彩(夜)
7. 肌力重塑優化訓練(夜)

各班級分時段
報名喔！

報名日期、方式：

115年4月27日(一)10:00 ~ 5月8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)

- 注意**
1. 確認繳費單資料無誤再繳費。
 2. 報名介面驗證碼均為**[數字]**。

網路報名流程：

本館首頁→教育推廣班→查看課程→線上報名/點我報名→輸入報名資料→送出一→繳費→取得名額。

(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(如無法以[轉帳]功能完成繳費，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(或拍照截圖)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**，請先取取消報名，再重新報名。

(3) **繳費後因故無法上課者，請洽本館申請退費，並依退費規定，於開課後辦理款項退還。**未繳費前，欲取消報名者，請自行至系統取消報名

(步驟：該課程(查名單)→取消報名→輸入姓名、電話、生日→送出一→點選欲取消課程右邊的[取消報名]，跳出取消報名成功視窗才算完成步驟。)

(4) 自行上網按**[查名單]**查詢報名結果(臨櫃或ATM繳款約2~3個工作天，超商繳款約3~5個工作天)。若名單有誤，務必與本館王小姐聯繫確認(07-803 4473轉212)

研習費用：

新臺幣 **1,800** 元整。

報名注意事項：

(1) 報名時請務必輸入 **學員本人正確且完整姓名、生日、手機** 資料；繳費前請 **先檢查繳費單資料無誤再繳費。**

(2) 本期不製發新生學員卡，**上課前1日請先下載[社教館推廣班]APP**(操作步驟公告於本館網站-教育推廣班公佈欄)，以手機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) **現場報名：已確定開班且尚有名額班級**受理現場報名，**請於115年5月22(五) 08:30~12:00、14:00~19:30、23日(六) 09:00~12:00**

至本館2樓輔導組依序受理(1次限報1人1班別，若要報名第2班別，請重新排隊)，各班額滿截止。

(6) **未滿13歲者報名，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**，本館得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：

115年6月1日起至9月5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，逾期不予受理】

(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班以上者不重複補助)。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：**115年7月13日至22日**(週一至週五上班日08:30~12:00、14:00~17:00；假日不予受理)，**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，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) 因不可抗力因素，致無法補課時，按比例退還研習費。

(3) 除前兩項因素外，**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(所報班別第一堂課)前**，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18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：6/19-21(端午連假)** ◎如遇天災、颱風，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，請至本館1、4、5樓有飲水機取用。

(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) 上課須以**社教館推廣班App掃瞄簽到**，App帳號不得出借他人使用。因故無法簽到者，請於服務台紙本登記後進入上課。

(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**。(4) 各班班長須確實清點人數，**非該班學員不得進入教室上課。**

如有異狀，即刻通知教師處理。(5) 學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。(6) 學員於課程前10分鐘始得進入教室，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、電燈及教員櫃。(7) 使用舞蹈教室，請將鞋子置於鞋櫃，**私人用具下課後應即攜回，勿置於公用開放式置物櫃。**

(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。

樂活慢老，拒絕肌少！

上課前請用APP簽到



分時段	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	備 註
報名時間	1	NEW 攜手同樂 玩桌遊	三	09:00~11:00	王志賢	25	大腦是陪伴我們一生最久的好朋友，我們注重身體的運動，但往往忽略了大腦也是需要時常運動，「玩桌遊」能在快樂的氛圍中刺激大腦產生活力，是最有效的健腦運動。	6/3	5樓研習教室	適合初學者學習。
4月	2	NEW 療癒流動畫手作	一	10:00~12:00	吳佩樺	30	探索流動化的療癒魅力，用壓克力顏料自由倒入畫布，讓色彩自然流動融合，創造獨一無二的抽象藝術。	6/1	7樓研習教室	1. 材料費約1,500元。 2. 自備圖格。
	3	NEW 依義小說導讀	六	10:00~12:00	李明德	30	介紹依義小說之起源及發展、重要作家(例如金庸)及作品、作品賞析與人性探討。	6/6	6樓研習教室 (一)	自備筆及筆記本。
	4	NEW 荷蘭語旅遊會話	三	19:00~21:00	李洪健	25	給自己一個機會嘗試學習不熟識的外語吧!運用圖片、音樂、故事等帶領大家學習荷蘭語字母、發音與基礎會話，透過認識荷蘭文化與外語學習結合，讓所學無痛進入長期記憶中，也讓生活中多些變化!	6/3	6樓研習教室 (二)	1. 自備筆記本及個人慣用文具。 2. 酌收影片費150元。
	5	NEW 活氣舒展	一	19:10~21:10	陳怡萍	18	前一小時為有氧課程，簡單的舞蹈動作搭配耳熟能詳的歌曲，在盡情扭動下達到心肺提升的效果，後一小時為伸展課程，透過伸展將一整天的筋疲力盡釋放，達到身心靈的滿足。	6/1	4樓舞蹈教室	自備瑜珈墊、瑜珈磚、乾淨室內運動鞋、水與毛巾。
10點	6	NEW 日本和諧粉彩	五	19:00~21:00	陳琪凱	25	1. 運用手指指調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，每期完成一本小量冊。	6/5	6樓研習教室 (二)	1. 耗材料費800元(含課堂作品內使用耗材)。2. 自備:乾性水性48色短支粉彩盒(罐裝)、鉛筆、橡皮擦、15公分塑膠尺、水性24色色鉛筆、美工刀、紙膠帶、04切割器、膠手抹布或濕紙巾。若有疑問可於FB: 陳老師的魔法粉彩畫、私訊老師。
4月27日	7	NEW 肌力重塑 優化訓練	五	19:00~21:00	顧嘉文	25	課程以啞鈴與鈴鐺強化骨骼與肌肉，除了學習正確動作，幫助日常生活更有力。內容融合趣味有氧與平衡練習，不僅提升心肺功能更能有效預防跌倒，最後透過深層伸展舒緩緊繃筋骨，練出好體質，重拾行動自主。	6/5	地下室 體能訓練工房	1. 請穿著運動服裝及運動鞋，自備水壺和毛巾，上課依學生個別狀況調整運動強度，如有流汗也可自行攜帶舊換衣物。 2. 報名者須年滿14歲，未滿14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至本館網站下載。 1. 有無基礎皆可。2. 自備生薑、硬毫筆、毛筆、筆洗、筆捲、筆毫、刷色包、顏料。 教材自備，或電洽林老師0929-086796代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小字宣紙、字帖)。
	8	水墨畫 A	四	09:30~11:30	洪廣煌	25	從花鳥畫四君子及山水畫各類辦法教起，由淺至深、由簡入繁，另論及畫史畫論，題款用印等方法。	6/4	5樓研習教室	教材自備，或電洽林老師0929-086796代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小字宣紙、字帖)。
	9	慢活書藝-書法A	一	09:00~11:00	林 娜	24	1. 楷書：初級、進階。 2. 行書：初級、進階。 4. 篆書：初級、進階。	6/1	5樓研習教室	教材自備，或電洽林老師0929-086796代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小字宣紙、字帖)。
	10	慢活書藝-書法B	二	09:00~11:00	林 娜	24	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。	6/2	5樓研習教室	教材自備，或電洽林老師0929-086796代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小字宣紙、字帖)。
4月27日 11點	11	書法教學	一	19:00~21:00	張雷順	25	楷書基本筆法、行書基本筆法及架構、扁旁部首之解說、行書演變成草書的寫法。	6/1	5樓研習教室	教材自備，或電洽林老師0929-086796代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小字宣紙、字帖)。
	12	時尚拼布趣	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，提供斬新巧思的圖地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的「師」界。	6/2	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。
	13	毛線鉤針棒針編織	二	19:00~21:00	莊惠雪	25	學習基本編織技巧，為初學者安排編織圍巾、水壺袋、麻花圍巾課程，已有基礎者進階學習編織脖圍、提袋及帽圈。	6/2	6樓研習教室 (二)	1. 自備棒針、鉤針(可代購)、小剪刀、筆。
	14	零門檻手機攝影美學	四	19:00~21:00	林鴻文	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，讓手機拍出質感的美照?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發覺動態影像，進而認識手機與軟體運用，完整運用手機紀錄最佳生活點滴。	6/4	6樓研習教室 (二)	1. 自備手機或平板。2. 本課程含3堂外拍課程，須統一投保最低平安險，保險費及外拍課程衍伸費用由學員自付。
4月27日 11點30分	15	跨域美學~ 手繪生活藝術	五	19:00~21:00	張惠英	25	教導手作禮盒、繡織、烙畫、油墨畫、水性色鉛筆及押花畫等，無需基礎，簡單易學，享受手作帶來的舒適療癒感，添加生活樂趣、妝點日常，歡迎新學員加入。	6/5	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。
	16	就要烏克-烏克就要	二	19:00~21:00	梁子謙	25	認識烏克麗樂器基本構造，學習基礎樂理與演奏手法，認識各種節奏型態，學會自彈自唱。	6/2	7樓研習教室	1. 請自備烏克麗麗。 2. 酌收150元影片費。
	17	FUN心二胡	三	19:00~21:00	盧志遠	25	1. 流行音樂曲目為主。2. 二胡名調G、bB練習。團體演奏，一、二聲部合奏。	6/3	7樓研習教室	學習路綫、樂譜、樂譜、韻舌夾代購或租借 請洽:0917-757090 盧老師。
	18	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，帶領進入美語語音世界。 ※適合想重新學好英文者。	6/1	7樓研習教室	1. 教材-雜誌-出版社: LIVE ABC (第一堂登記團購)。
4月27日 12點	19	英語會話	二	19:00~21:00	張華玲	30	教授實用生活會話及閱讀文章，如購物、問路、觀光、電話接聽及各國有名景點文章等等。	6/2	6樓研習教室 (一)	1. 具備中英程度: 2. 教材-雜誌-出版社: LIVE ABC (第一堂登記團購)。
	20	Hola開口說: 快樂學西語	四	18:00~20:00	葉芳博	30	西班牙語被譽為世界上最快樂的語言，希望透過學習西班牙語，提升基本溝通能力，進而增廣見聞，深入了解拉美、西語系國家的文化與思維方式。	6/4	7樓研習教室	1. 具備中英程度: 2. 教材-雜誌-出版社: LIVE ABC (第一堂登記團購)。
	21	生活日語會話1	三	09:00~11:00	吳昭梅	30	1. 透過聽力練習，提升日語會話能力。 2. 日本生活文化相關介紹。	6/3	6樓研習教室 (一)	1. 適合學過「大家的日本語」程度學習者2. 酌收講義影片費170元。
	22	日本童話2	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	教材為老師精心自編有聲書，讓學員以邊聽的事，邊閱讀的有模方式來學習，課堂中亦會進行相關文法解說教學(上課採全程錄音，再將錄音檔上傳雲端，供學生複習)。	6/4	6樓研習教室 (一)	1. 須具 <u>文法基礎</u> 。2. 「日本童話」老師自行彙編350元。3. 初學者請勿報名。
4月27日 12點	23	基礎日語3	五	19:00~21:00	吳章瑤	30	1. 基礎日語字、文法、會話。2. 其他相關課外補充。	6/5	7樓研習教室	1. 教材(書名:大家的日本語初級1,出版商:大新書局, ISBN:9789863210870,第一堂課可登記團購)2. 歡迎具備日本文50音能力者報名。
	24	輕鬆學日語7	五	19:00~21:00	黃美蘭	30	從簡易的單字，漸進式又文法解說，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)。	6/5	6樓研習教室 (一)	1. 須有 <u>文法基礎</u> 。2. 教材自備「文化初級日本語」-680元，或於第一堂課登記團購。
	25	進階日語2	六	09:00~11:00	吳章瑤	30	1. 進階日文單字、文法、會話。2. 日本社會文化相關介紹。	6/6	7樓研習教室	1. 教材:大家的日本語進階1,出版商:大新書局[ISBN-13:9789863210979,第一堂課可登記團購]。2. 課堂補充講義。3. 建議進階學員須修過「大家日本語初級」課程(未具備日文50音能力者勿報名)。
	26	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、影片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。	6/6	7樓研習教室 (二)	1. 教材(書名:大家的日本語初級1,出版商:大新書局, ISBN:9789863210870,第一堂課可登記團購)2. 歡迎具備日本文50音能力者報名。
4月27日 13點30分	27	經絡穴道健康法	二	19:00~21:00	蘇景星	30	經絡穴道養生保健，堪稱國人養生寶典，乃華人老祖先最珍貴遺產之一，華人之偉大發明「經絡穴道」，是揭開人體的一把鑰匙。課程中將依2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。	6/1	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:「督脈」經絡穴道健康法。
	28	燃脂肌力訓練	二	19:00~21:00	陳韋宏	19	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。	6/2	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; 3. 使用同意書及法定代理人同意書請至本館網站下載。
	29	體適能肌力強化訓練	三	19:00~21:00	朱陳柏文	19	利用機械式器材了解身體各肌群的使用以及發力感，了解機械式器材跟自由重量的訓練方式與差別，了解訓練中所搭配的項目、組數、休息時間、訓練肌群(全胸、上下背、肩膊、臀部、核心、手臂肌群)等等的基本訓練模式，了解自身身體運動模式如何有效強化。強化學生對正確體態適應、身體組成、心肺適能的觀念認知。	6/3	地下室 體能訓練工房	1. 請穿著運動服裝及運動鞋，自備水壺和毛巾，上課依學生個別狀況調整運動強度，如有流汗也可自行攜帶舊換衣物。 2. 報名者須年滿14歲，未滿14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至本館網站下載。 1. 本課程有強度，建議具備肌力訓練基礎或曾接納體適能課程之民衆報名。2. 自備水壺、毛巾。 3. 穿著運動服裝及運動鞋，自備水壺和毛巾，上課依學生個別狀況調整運動強度，如有流汗也可自行攜帶舊換衣物。 4. 報名者須年滿14歲，未滿14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至本館網站下載。
	30	進階肌力訓練	四	19:00~21:00	方森健	19	本課程透過簡易健身器材，教學一系列適合居家運動的訓練動作，讓學員能有效燃脂與增肌。課程期間將建立正確健身觀念，培養穩定運動習慣，適合初學者與想在家或一般環境練出成果的人。	6/4	地下室 體能訓練工房	1. 本課程有強度，建議具備肌力訓練基礎或曾接納體適能課程之民衆報名。2. 自備水壺、毛巾。 3. 穿著運動服裝及運動鞋，自備水壺和毛巾，上課依學生個別狀況調整運動強度，如有流汗也可自行攜帶舊換衣物。 4. 報名者須年滿14歲，未滿14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至本館網站下載。
4月27日 14點	31	中高齡綜合肌力訓練	二	09:00~11:00	王芸樺	20	針對中高齡設計之安全肌力訓練，強化核心與下肢，預防跌倒、延緩老化，提升日常生活與生活品質。	6/2	7樓研習教室	自備毛巾、水、著運動輕便服裝與運動鞋。
	32	爆汗美體肚皮舞	五	10:10~12:10	邱慧卿	18	適合零基礎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。	6/5	4樓舞蹈教室	1. 服裝自理。 2. 限女性。
	33	異國風肚皮舞	三	19:15~21:15	賴梅娟	18	從肚皮舞的基本動作與步伐開始，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。	6/3	4樓舞蹈教室	1. 服裝、道具自理。 2. 限女性。 3. 需自備水、毛巾。 需自備健身用手套、腰鈴、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
	34	纖體雕塑活力有氧	一四	09:30~13:30	黃維雯	18	1. 瑜珈伸展 2. 體適能雕塑 3. 拳擊有氧 4. 墊上核心訓練 5. 輕鬆愉快的簡單舞蹈。	6/1	4樓舞蹈教室	需自備健身用手套、腰鈴、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
4月27日 14點30分	35	體適能瑜珈	一四	18:00~19:00	金昭君	18	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、望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。	6/1	4樓舞蹈教室	1. 服裝、腰鈴(約1.5*2磅)2支. 瑜珈墊自理。 2. 男女兼收。
	36	瑜珈 A	一四	10:20~11:20	董益甄	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。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、彈力圈、腰鈴、花生球、瑜珈墊自理。 2. 限女性。
	37	極球有氧	二五	10:20~11:20	陳怡萍	20	藉由瑜珈球、腿、腰訓練之有氧動作，增加肌力有氣運動的趣味性，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!	6/2	5樓舞蹈教室	1. 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. 瑜珈球可自行購買。
	38	瑜珈 B	二五	09:00~10:00	謝以玲	20	教導從瑜珈體位法結合四肢經絡，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，強化體內機能活絡筋骨，滾滾筋脈放鬆。	6/2	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具(滾筒、啞鈴)、瑜珈墊自理。 2. 滾筒、啞鈴可代購。 3. 限女性。
4月27日 14點30分	39	輕鬆舞動有氧	二四	10:40~11:40	黃維雯	18	1. PARTY46、47+ZUMBA(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，1首肌肉訓練綜合教學。享受多種舞風，融合世界各地舞蹈，運用簡單舞步達到運動增進及修飾體態。很適合初學者。	6/2	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，或是穿護膝上課。
	40	紓壓頌鉢瑜珈	三	10:00~12:00	張雅玲	18	從靜態增強強化心肺熱身，再透過呼吸吸輔助瑜珈體位，著重自我覺察與身心靈平衡，適度的肌力以及伸展體位放鬆，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，讓每個人可依適自己強度學習，最後大休息透過靜深度放鬆，達到身心愉悅。	6/3	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，或是穿護膝上課。
	41	動靜平衡頌鉢瑜珈	三	09:00~11:00	謝婉琪	20	第一小時由靜心冥想開啟課程，接著為瑜珈動態體式練習，鍛鍊強化肌力及心肺功能的提升。第二小時則為緩慢與靜態的體式練習，並有瑜珈輔助，達成紓壓及提升柔軟度與專注力的目的。藉由動靜瑜珈的組合，達成身心和諧的健康狀態。	6/3	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，或是穿護膝上課。
	42	瑜珈 D	六	09:00~11:00	林紗綢	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活筋骨。	6/13	5樓舞蹈教室	1. 服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2. 限女性。
4月27日 15點	43	輕極球肌力有氧	二四	18:00~19:00	陳怡萍	20	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球類，為整個鍛鍊過程增添樂趣。	6/2	5樓舞蹈教室	1. 請自備瑜珈墊、毛巾、乾淨運動鞋、煙球(開課當天也可購買)。 2. 無經驗可。 3. 男女兼收。
	44	瑜珈 E	一	19:10~21:10	林紗綢	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活筋骨。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2. 限女性。
	45	動力瑜珈	二	18:30~20:30	柯夙娟	18	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。	6/2	4樓舞蹈教室	1. 服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2. 男女兼收。
	46	瘦身熱力核心有氧	三五	18:00~19:00	黃維雯	18	1. 瑜珈伸展 2. 體適能雕塑 3. 拳擊有氧 4. 墊上核心訓練 5. 輕鬆愉快的簡單舞蹈。	6/3	4樓舞蹈教室	需自備健身用手套、腰鈴、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
4月27日 15點30分	47	哈達頌鉢瑜珈	四	19:10~21:10	謝婉琪	18	透過哈達瑜珈著重於呼吸與體式的練習，讓身心連結，幫助鍛鍊身體，並且增加本體感知。課程中也包含靜心冥想的練習，最後以燭謎輔助大休息，達到深沈的放鬆與舒適。	6/4	4樓舞蹈教室	1. 服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理(瑜珈墊及瑜珈磚可於第一堂課登記團購)。 2. 男女兼收。
	48	核心瑜珈	二五	09:00~10:00	林亞鈞	18	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做強化的塑身運動，讓你跟下半身肥胖說Bye-Bye。	6/2	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
	49	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)	6/5	5樓舞蹈教室	1. 服裝、瑜珈墊、瑜珈磚自理。 2. 男女皆可。
	50	身心靈瑜珈	六	09:00~11:00	金昭君	18	依據運動醫學原理設計課程，著重運動傷害的預防保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。	6/6	4樓舞蹈教室	1. 服裝、啞鈴(約1.5*2磅)2支、滾筒、瑜珈墊自理。 2. 男女兼收。
4月27日 16點	51	塑身瑜珈	三	19:10~21:10	柯夙娟	20	加強局部雕塑，想要那裡就瘦那裡，讓身體線條更明顯，並教授養身洗腸法。	6/3	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。 2. 男女兼收。
	52	瑜珈 F	一三	18:00~19:00	林紗綢	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活筋骨。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2. 限女性。
	53	瑜珈 G	一四	09:00~10:00	董益甄	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。	6/1	5樓舞蹈教室	1. 服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2. 限女性。
	54	流動瑜珈	五	19:10~21:10	柯夙娟	18	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活筋骨。	6/5	4樓舞蹈教室	1. 服裝、彈力圈、腰鈴、花生球、瑜珈墊自理。 2. 限女性。
4月27日 16點	55	流行MV有氧舞蹈	二	10:10~12:10	林亞鈞	20	結合时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跟舞。建立自信心。	6/2	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
	56	瘋狂肌力核心有氧	二四	19:15~20:15	簡婉琳	20	主要訓練有臂、腿、肩、背、核心、高有氣、爆發性啟動身體身體量反應訓練達到有力協調訓練。感受自然燃燒脂肪的快感，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。	6/2	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。
	57	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。	6/2	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。