救國團

104 - 4 期 終身學習中心



本期新增課程

青春飛揚~吉他暑期班 生活綠植栽 手作親密布書 有氧馬拉松+曲線雕塑 TABATA 燃脂雕塑伸展



★ 圓環南終身學習中心 (04)2528-4381 台中市豐原區圓環南路 225 號 B1

★ 中山終身學習中心 (04)2524-4103 台中市豐原區中山路200號4樓 (嘉德大樓)



研習時間: 104年7月1日至104年8月30日,共計八週。



0.

救國團圓環南終身學習中心 👛 🛽 facebook 教國團中山終身學習中心

星期一至星期六 09:00~21:00 服務時間

星期日 09:00~12:00(星期日僅圓環南接受報名) 圓環南 25284381、中山 25244103 體驗課程



)4 牛	兄	重复令營 🖗 🌊	Δ ②
		詳情會	多閱	單張簡章~	B
G661	說學跳唱讀本趣 - BUZBY	7/27-7/28	G662	說學跳唱讀本趣 – Matilda	8/10-8/11
G663	智高科學太陽能車隊入門	8/21	G664	科學遙控車隊	7/20-7/22
G665	2015 幾何科學-鋼彈勇士夏令	8/3	G666	2015 幾何科學-動力四驅車	8/3
G667	小小天才記憶夏令營	7/6-7/10	G668	玩樂正音夏令營	7/20-7/24
G669	小小廣播夏令營	7/20-7/24	G670	自然科學實驗-低年級[一~三]	8/13-8/14
G671	自然科學實驗-高年級[四~六]	8/13-8/14	H661	享玩造型氣球營	7/1-7/3
H662	趣味玩皂營	7/7	H663	奇幻表演藝術營 MAGIC SHOW	7/13-7/17
H665	兒童創意美術夏令營	7/20-7/24	H666	魔力科學營 📉	7/27-7/30
H667	兒童口語表達~趣味說故事營	8/3-8/7	H669	超強記憶營	8/4-8/7
H670	手工藝 DIY 創意營	8/17-8/21	H671	益智桌遊 VS 太鼓達人	7/20
H672	小紳士小淑女禮儀培訓營	7/16	H673	飛機總動員一日營 (1)	8/17
H675	六足王國一昆蟲世界大冒險	8/18			
H676	籃球小子夏令營 (限國中小學童參加)	7/6(—)-7/1	0(五)	8:30-12:00 於 6/30 前報名享優惠價 1500 元	Ē
H678	棒球夏令營 (限國中小學童參加)7/1	3(—)-7/17(五)9:0	00-16:00 於 6/30 前報名享優惠價 2000 元	

	報名優惠	早鳥優惠 6/24 前報名	6/25 後報名				
	新學友 (新生需酌收 100元報名費)	95 折	無折扣				
A	舊學友 9 折						
9	個人同時 報名兩班	85 折	9 折				
	*舊生團體續報原班級 10 人以上且同時報名,6/24 前享85 折優惠,隔期無效。(學友各自至櫃台報名恕不予團報優惠,一律以一般折扣計算)						
	∗滿65歲以上學員,憑證享8折優惠。						
	*憑身心障礙手冊本人享7折優惠。						
		名稱紅色字體 照班、單元班	。電腦班、				



	好健康	康 專	動走	显。	課程名稱加註 <mark>國字,凡符合下列好康一、二資格者,即可享補助</mark> 好康一:65歲以上民眾或身心障礙人士,憑證可享政府全額補助。(報名時需繳附相關證件影本方可受理報名)。 好康二:一般社會大眾,可享政府 50%補助。*每人限申請一班。開課後恕不受理插班及退費。詳細辦法請洽櫃檯					
	○ 代	建康運動(身	۱۱ ^۱ ۱۲	靐)	學院					
	編號	課程名稱		星期		費用				
		標準社交舞[浪漫倫	龍巴]		20:00-21:30		7/10-8/28	宋錦隆	從初級基本步開始到進階程度的花步組合與應用、領舞技巧,完整系統[漸進式教學]!可實用於任何社交場合的流行舞步,成功感受舞步與音樂互動的快樂!	
舞	G3021	有氧瑜珈	A B	=	18:50-19:50 20:00-21:30		7/7-8/25	賴欣汝	以輕鬆的有氧做暖身,再加上簡單易學的組合動作提升心肺功能,促進血液循環。再藉由皮拉提斯的核心訓練強化肌力、肌耐力,讓您的身體達到最好的伸展及舒壓。 <mark>【請攜帶乾淨運動鞋、水、毛巾】</mark>	
	G303		Α	— \ 网	18:00-19:00		7/6-8/27			
蹈	G304	± / T∧The	В	, [19:05-20:05	1800	170-0/21	GTILL ++ 4-0	藉中瑜珈運動,養顏美容,調節白律袖經,舒展全身節骨及肌肉,能達到減肥、纖腰、防止肌肉老化,消除贅肉和病營,保持並雕朔身	
	G305 G306	養生瑜珈	C D	- 、五	18:00-19:00 19:05-20:05		7/7-8/28	劉芳如	藉由瑜珈運動,養顏美容,調節自律神經,舒展全身筋骨及肌肉,能達到減肥、纖腰、防止肌肉老化,消除贅肉和疲勞,保持並雕塑身 材曲線,永保青春美麗,延緩更年期,成為自信與光彩。	
瑜	G307		E		20:10-21:30					
	G308	活力有氧		一、四	20:10-21:30	2000	7/6-8/27	劉俐淓	藉由低衝擊及高衝擊交替的有氧舞蹈動作組合,增強身體的肌力、肌耐力,心肺耐力,並減少體脂肪,雕塑出勻稱身材。後半段運用瑜 珈動作,幫助舒緩身心、減輕壓力,達到身、心、靈的平衡。	
ŦħN	G309	新 國 青春飛揚~戰鬥			14:00-15:30	1400	7/10-8/27	小 夫	60分鐘馬拉松式強力有氧訓練,結合空手道、拳擊、HI-LO等有氧課程,搭配強力節奏做全身規律活動,盡情甩汗以達到增強心肺功能,戰勝體脂肪。	
	G310 G311	活力適能整合性瑜珈	A B	三、六	17:55-18:55 19:05-20:05	1800	7/8-8/29	賴俶華	以柔和旋慢、有所訓練、有所控制的連動方式,代入局有氧、低衝擊,間而易學、無傷害又安全及以能性的動作:來活給身心肿週能、 調理氣息、調整睡眠,以改善體質、防止老化、矯正姿勢不良,讓全身筋骨舒展柔軟。肌力、肌耐力訓練美化體態,預防骨質疏鬆,脊 椎異常、頸椎、胸椎、腰椎、骨盆強化促進血液循環。讓您健康、保養、學習應用融入生活化。(攜帶乾淨運動鞋、飲水、擦汗毛巾)	
玄		第 國 有氧馬拉松+曲線雕塑		_	09:00-10:30	1400	7/6-8/24	小 夫	90 分鐘馬拉松式強力有氧訓練,結合拉丁、拳擊、Hi-Lo 衝擊等有氧等課程,配合舞蹈韻律動作全身規律活動,盡情甩汗以達到增強心肺功能,戰勝體脂防!*i-i-i-i	ф
		流暢式有氧		五	09:00-10:20	1200	7/10-8/28		而为能,我就短短问题:"可谓不我行建到鞋主教主义,多多为以下。"(通行我们建到鞋、放小、七口) 充滿動力的高低衝擊,拉丁拳擊,武術有氧等,絕對讓您享受流汗的暢快,保持運動強度與刺激的動作,並融入啞鈴訓練肌肉適能,讓 脂肪燃燒吧!(攜帶乾淨運動鞋、飲水、毛巾)	ιlı
万川	G314	有氧+瑜珈提斯		二、四	09:10-10:30	2000	7/7-8/27	專業教師	透過基礎的舞蹈步伐,開發身體的節奏及律動感,增進身體的協調性及魅力,最後在融入瑜珈及皮拉提斯的訓練,來提升身體的免疫力,促 維充陣代謝,对美煙酸乳疫,突性側繼及雕塑自體線像,寶自體乳促毒素活力,先別疾病,數如大家一同發與。【白機瑜珈ൾ,可於罰茅師】	Ŧ.
	G315	強力適能瑜珈			08:40-10:00	1050	7/18-8/29	賴欣汝	注傳統瑜珈。乃經由1.氣功暖身及簡單的基礎功能有氧,提升心肺功能2.運用啞鈴訓練肌力調整體態、預防骨質疏鬆3.結合瑜珈及皮拉提斯的動作, 改善腰酸背痛、脊椎側彎、五十層、灰失禁、坐骨神經痛、痔瘡、自僅神經失調等。使您找回自信、疏解壓力、快樂塑身。本期共計7堂課	心
	G316	潮流男韓 MV		六	10:10-11:10				Yeah,本期共計 7 堂課: 7/25 停課	
	G317	Sexy Dance			11:15-12:15	1050	7/11-8/29	小 柔	結合當期韓國新曲 MV 舞蹈,全曲原版的舞蹈動作訓練肢體協調度和動作記憶能力,加強表演能力,讓你展現明星風采。教授:Jun Hyo Seong-Into you,本期共計 7 堂課: 7/25 停課	
	G318	國 有氧馬拉松 + 曲線雕塑	В	Ξ	20:15-21:45	1400	7/8-8/26	吳立夫	90 分鐘馬拉松式強力有氧訓練,結合拉丁、拳擊、Hi-Lo 衝擊等有氧等課程,配合舞蹈韻律動作全身規律活動,盡情甩汗以達到增強心肺功能,戰勝體脂防!*請攜帶乾淨運動鞋至教室更換。男女均收。	
	G319	早安瑜珈提斯		五	09:30-10:30	1200	7/10-8/28	佳 佳	提斯核心訓練,釋放生活、工作所帶來的不適緊繃,減輕身體的負荷與壓力,同時增進身體核心穩定,加強肌力、耐力、柔軟度與有效雕塑曲線,達到身心靈平衡。	
	G320	早午安 Mix 有氧舞蹈	豆	一丶五	10:40-11:40	1800	7/6-8/28		在一個星期內享受兩種風格有氧運動。星期一 Hi-low 有氧舞蹈,跟隨著音樂的節奏與伙伴一同揮灑汗水。星期五拉丁有氧,基礎舞步融合拉丁熱情奔放舞蹈元素,緊實腰腹曲線展現出個人魅力。兩者皆能提升心肺適能、促進新陳代謝、燃燒體脂雕塑窈窕曲線。	
	G321	4Minute 最新 MV 舞~[C	razy]	=	10:30-12:00		7/8-8/26	薛亞玲	韓國團體 4Minute 廖記劃即經典步~至曲教學 本曲影片可上網點閱 YOUTUBE」参考曲風及舞步難易度 喜愛它 是學習的職大動力 歡迎机學者加入。 <注重反覆練習使身體有慣性記憶 > *課程中禁止攝影/錄影/拍照/使用手機 *教室為室內乾淨地板請另攜帶乾淨鞋底的運動鞋!作"換穿"進教室	
		魅力拉丁~單人拉丁		_	09:30-10:30		170-0/20	時立立	不需舞伴,單人就可學習國標拉丁舞!一期內完整的教授 [倫巴、恰恰、捷舞、森巴、salsa 莎莎舞~共 5 項舞目]!以單人 solo 方式編排拉丁 5 項小品,可清楚了解 5 舞目不同屬性外,絕對有成就感的跳完 5 項表演拉丁舞碼!*課程中禁止攝影/錄影/拍照/使用手機! *教室為室內乾淨地板請另攜帶乾淨鞋底的運動鞋!作"換穿"進教室!	
	G324	媚力中東肚皮舞 媚力中東肚皮舞	入門		20:00-21:30		7/6-8/24	謝宜惠	藉由中東音樂與節奏,訓練身體各部份肌肉達到優雅,有魅力的肢體。輕鬆的上課方式,加強身體肌肉練習。(入門適合完全沒有學過的學員)	
	H301 H3011	身心靈平衡瑜珈			09:00-10:20 19:00-20:20	2000	7/6-8/27 7/7-8/28	潘淑婷	正念之道「身、受、心、法」屏除習氣,著重身心現觀,扶正現代人對瑜珈的曲解。千年的流傳演變出概念式「觀身不淨、觀受是若、觀心無常、翻法無我」譜出正念,邁向瑜珈開悟之旅。透過正確姿勢配合呼吸導引淨化、放鬆全身,達到身心合一,迎接自在、喜悅、對於、此報酬報的教見了終失。人名英德伊比如德人士	
	H302		D		09:00-10:20		7/7-8/28		快樂。*教學輔助教具(輪棒)由老師免費提供上課使用。 以柔和緩慢、有所訓練、有所控制的運動方式,代入高有氧、低衝擊,簡而易學、無傷害又安全及功能性的動作:來活絡身心肺適能、調	
		活力適能整合性瑜珈	Е		08:40-10:00		7/6-8/27	賴俶華	理氣息、調整睡眠,以改善體質、防止老化、矯正姿勢不良,讓全身節骨舒展柔軟。肌力、肌耐力訓練美化體態,預防骨質疏鬆,脊椎異常、頸椎、胸椎、腰椎、骨盆強化促進血液循環。加入這門課程讓您健康、保養、學習應用融入生活化。(<mark>攜帶乾淨運動鞋、飲水、擦汗毛巾</mark>)	
	H3022 H3031	MV 舞曲舞樂班	F		12:10-13:10 15:15-16:35			H J	當季流行韓曲,曲風偏向熱情性感,分解詳細,簡單易學,不論您幾歲都可輕易上手絕對讓您快樂學習。*請帶乾淨運動鞋&請勿錄影拍照。	
	H3032	燃脂有氧+塑身瑜珠	DO	Ξ	08:40-10:00	1300	7/8-8/26	蔡玉捷	課程前半段以有氧舞蹈來燃燒脂肪,可提高新陳代謝,強化肌耐力,提升心肺功能;後半段以瑜珈提斯針對腹部、背部、臀部做局部雕塑,亦可消除下半身多餘的脂肪贅肉,一舉數得!	
	H3033	媚惑中東肚皮舞	Α	四	10:40-12:00			盧慧貞	以淺顯易懂、輕鬆有趣的肚皮舞技巧練習及舞碼教學,帶領學員領略中東肚皮舞的藝術美感及獨特魅力,更能達到健康運動、瘦身窈窕 的效果。*上課請自備腰巾。	
	113034	燃脂塑身階梯有氧+美型	B I瑜珈	六	19:00-20:00 10:10-11:40			方淑鈴	1. 幫助增加心肺功能 2. 協助髖關節伸展 3. 訓練全身的協調性與平衡感 4. 增進卡路里燃燒並提升代謝 5. 強化臀部與腿部的耐力與肌耐力;	
		曲線雕塑 + 伸展瑜珈			09:00-10:30				放鬆的瑜珈、伸展全身性的筋絡,真的達到力與美的雙重課程、物超所值。特別針對容易堆積脂肪的腰部、腹部、臀部、大腿、手臂等部位,以簡單、安全、有效且紮實的運動模式,徹底燃燒脂肪、雕塑線條,	
	H304	四小小四年 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	А		09:00-10:20				此課程融合性的全方位運動,結合墊上核心、皮拉提斯、間歇式體適能訓練,讓身體曲線柔和、匀稱、結實。 舞性介紹、舞步分析、舞曲說明及教學,讓您跳的健康又快樂。	
	H305	排舞	В	五	14:00-15:30	1300	7/10-8/28	張純如	運動健身、享受音樂、維護腦力、愉 心情、一舞數得 *適合有基礎學員參加。	
	H3051	么二担斯AIm	С	一丶五	18:00-19:00		7/6-8/28		簡易多元化的瑜珈動作,提昇身體的機能及免疫力,增加基礎代謝,並透過皮拉提斯核心肌群訓練達到強化肌肉的訓練,讓身體穩定性,	
		多元提斯瑜珈 舞動拉丁有氧		一、四	19:05-20:25		7/6-8/27	賴美雲 方淑鈴	利用瑜珈伸展動作讓肌肉達到放鬆增進肌肉的柔軟度,多元瑜珈讓身體展現身心靈平衡融入生活中。 利用舞蹈結合高低衝擊有氧動作及熱情拉丁舞展現出自信的體態並啟發自我身體協調性及律動,讓我們的體態及肢體更大的成長空間,讓運動是多樣化、快樂、有趣的。	
	H308					2000				
	H3081 H3082	活力雕塑瑜珈		— 四	20:30-21:50		7/6-8/24 7/9-8/27	方淑鈴 賴美雲	利用有趣性感的肢體動作,達到自信魅力及增強心肺功能、修飾身體曲線,伸展全身上下肌群,舒緩生活壓力,提高身體柔軟度,打造多元化的自我課程運動。	
		舞動球瑜珈			18:00-19:00	1300	.70 0/21	炽大云	前半段帶領大家一同進入活力輕快的有氧舞蹈暖身,燃燒脂肪加速新陳代謝,後半段舞動球瑜伽,藉由一顆小抗力球套用球瑜珈獨創基 大指空動作,結合瑜珈中抗提斯和多種傷美無双元素的動經能和方史演,強火核心的発訓練,雕塑全身傷美出始的懸察汗你的身心震	
	H310	30 75	А	_		1200	7/6-8/24	Kaori	本指定動作,結合瑜珈皮拉提斯和各種優美舞蹈元素的動靜態相互串連,強化核心肌群訓練,雕塑全身優美曲線放鬆舒活您的身心靈! 「TABATA 間歇訓練」之所以能在短時間內發揮出高成效,其中一項因素是,「就算停止運動,身體仍會以為還在持續運動,所以會不斷燃燒卡路里」,這樣 的效果通常會維持 1 小時,甚至最長可達 12 小時。課程內容前半段以「Tabata 間歇性運動」達到鍛鍊肌力、肌耐力及雕塑曲線,下半段則以瑜珈的伸展方式	
		Tabata 燃脂雕塑伸展					170 0/24	καστι	達到深層放鬆肌肉及修飾曲線的效果。# 高血壓、心臟疾病者不得參加 # 此課程為高強度激烈運動、體力不建議參加★請自備瑜珈墊及等著校淨的運動鞋日本科學家田畑泉博士為了提升競速滑水代表隊的實力而研發出的運動方式,是由「Tabata Protocol」演變而來。「TABATA 間歇訓練」之所以能在短時間內發	
	H311	方気担 ザ	В		20:10-21:30 18:00-19:00	1300			揮出高成效,其中一項因素是,就算停止運動,身體仍會以為還在持續運動,所以會不斷燃燒卡路里」,這樣的效果通常會維持 1 小時,甚至最長可達 12 小時。藉由一半基礎律動和一半核心訓練,讓平時上班工作的你,想運動又不想記動作,只想流汗舒暢的放空在屬於自己的時間,當中皮拉提	
		有氧提斯 舞動瑜珈		四		1200	7/9-8/27	林佳樺	斯針對腹、臂、腿做專注調整,讓辦公室的你遠離代謝失衡的困擾。 利用一半動&一半靜的課程,達到在一小時之內,心跳、律動、音感、延展同時訓練和增強,當中舞動的元素包含拉丁、爵士、基礎有	
		階梯雕塑延展		_	20:10-21:30		1/3-0/21	小小土件	氧,培養以及後段的瑜珈並行,可調整體態與健康的心情,在運動後更能徹底放鬆、休息。 屬高強度、高心肺、訓練,加上階梯的高度,讓心肺達到一定的強度,加速代謝和排汗的效果,後段再適時的加上伸展,讓前半段的疲	圓環南
		整體瑜珈			18:00-19:00	1300			累能夠徹底緩和,並達到修飾線條的效果。 <mark>限 15 名額滿</mark> 面對瑜珈感受身心合一的肢體活動,瑜珈體位法不只是身體訓練,而是瑜珈內外在修練的基礎,放鬆身體集中心智,呈現身、心、靈平衡。	中
		曲線燃脂雕塑		Ξ	19:05-20:05	1200	7/7-8/25	劉俐淓	從體位法、呼吸、瑜珈脈輪了解瑜珈基礎定位,運用多樣的體位法使身、心、靈統合,享受生命的脈動。 以有氧為基礎結合高低衝擊的舞蹈,簡單易學,讓你輕鬆快速燃燒體內脂肪,達到健康減重雕塑曲線的效果,且增加活力、舒解力、放鬆心情增加你的魅力與自信。	心
		燃脂有氧球瑜珈			20:10-21:10				用球帶入瑜珈、太極及有氧的組合,是一堂包含動與靜態的課程,不僅可加強心肺、肌耐力和協調力,更能雕塑身體曲線也可以達到身心靈的平衡。	
		拳擊有氧塑身	Λ	二、五	18:00-19:00	1800	7/7-8/28	<u></u>	依主運動不同而設計課程,融合基本的拳擊、武術與有氧運動、兼具防身、健身與塑身減重的功能、由於學習簡單、動作變化多、從淺	
		燃脂體雕塑身 混合延展美體	Α	_ \ =	19:05-20:05 12:10-13:10	1800	7/6-8/26	宋淑真	依土連動不问冊設計採柱,融合基本的季擊、此柳與有氧連動、兼具的身、健身與塑身減重的功能、由於學習間車、動作變化多、從淺 到深、讓運動充滿樂趣、讓妳輕鬆學習、快樂健身。	
	110171	ルした以大思		`-	.2	1000	.,0 0,20			

二、五 <mark>20:10-21:30 2000 7/7-8/28 林秀里 </mark>這是一門強調安全性及功能性,尤其注重核心部份的訓練配合多元化之有氧舞步,燃燒脂肪促進新陳代謝,讓您擁有良好的心肺功能及 美麗的曲線,並預防骨質疏解壓力喔(<mark>参加對象:男女不拘,孕婦勿試</mark>) H318 多功能有氧韻律 面對瑜珈感受身心合一的肢體活動,瑜珈體位法不只是身體訓練,而是瑜珈內外在修練的基礎,放鬆身體集中心智,呈現身、心、靈平衡 從體位法、呼吸、瑜珈脈輪了解瑜珈基礎定位,運用多樣的體位法使身、心、靈統合,享受生命的脈動。 18:00-19:00 1200 7/8-8/26 劉俐淓 H319 整體瑜珈 進階 H320 19:05-20:25 以純肚皮舞的編舞方式達到最近有效的瘦身效果,並且對身材做局部雕塑,特別針對雙下巴、蝴蝶袖、虎背熊腰、水桶腰、胃凸、提臀 消除小腹與腿部脂肪。 魅力肚皮舞 1800 7/8-8/26 Tina 20:30-21:50 H321 初級 融合有氧舞蹈、提拉提斯、瑜珈來達到全身燃脂塑身的功能,並結合爵士嘻哈舞步、拉丁舞蹈、MV 舞等舞步來舞出自信,以最有效果及最安全的方式雕塑曲線,創造出完美S曲線,讓自己更健康更有自信。 H322 巨星派對 + 曲線雕塑 7/8-8/26 余雅茹 18:00-19:00 1200 <mark>7/10-8/28 Rika</mark>以基礎有氧舞蹈暖身,再搭配主運動彼拉提斯,鍛練心肺功能並加強核心肌群的訓練,減緩因長期不良習慣所引起的痠痛。 H3221 塑身有氧 五 透過基礎的步伐搭配時下流行 MV 歌曲·結合 New Jazz、Hip-Hop、拉丁等風格的舞蹈來提升我們的韻律感和體能,並藉由瑜珈跟皮拉 H323 iparty star 19:30-20:30 提斯來強化我的們柔軟度和肌力,讓我們的體態跟肢體能更加完美。 7/8-8/26 余雅茹 看著電視上偶像歌手又唱又跳的酷模樣,想學卻跟不上音樂的節奏和速度嗎?為您分解整首舞曲動作,讓您和心中的偶像一樣酷~!想要和韓國團體一樣跳出擁有性感的舞步嗎?課程中融合律動 JAZZ、HIP-HOP…等相關的風格,一起來盡情的舞動展現自己吧!! H324 性感 MV 專攻班 20:10-21:30 1300 簡易多元化的瑜珈動作,提昇身體的機能及免疫力,增加基礎代謝,並透過皮拉提斯核心肌群訓練達到強化肌肉的訓練,讓身體穩定性利用瑜珈伸展動作讓肌肉達到放鬆增進肌肉的柔軟度,多元瑜珈讓身體展現身心靈平衡融入生活中。 H3221 有氧 + 皮拉提斯 18:00-19:00 1200 7/10-8/28 Rika 五 以正規安全、身體無負擔的體適能方式學習有氧舞蹈,並搭配流行舞曲,讓學員聽見音樂就手舞足蹈自然擺動。 H3231 國 愛派對有氧 19:05-20:05 透過由淺入深的課程設計,組合流行舞蹈、戰鬥有氧、曲線伸展操、球瑜珈;強化體能修飾線條,重點減肥,免記動作,快樂的舞動身體 釋放壓力,適合一般無基礎者。自備 8 时抗力球一顆,或代購 150 元。 H325 活力曲線韻律 08:40-10:00 1300 18:00-19:20 1300 H326 快樂瑜珈有氧 7/11-8/29 宋淑真 簡易適能瑜珈在節奏中藉由肢體延長加強身體功能柔軟度、協調感。 В 19:30-20:50 1300 H327 燃脂體雕塑身 專業教練為您打造運動計劃,以健康、減重、塑身為目的前進,盲目的減肥法已經落伍了。本課程簡單,易學,又有效,請踏出健康的第一步,不要再猶豫了! Hula 舞是不分男女老幼都非常適合的學習舞蹈,每首歌、每個手勢、每個動作都在述說夏威夷人敬天愛神、歌詠大自然的故事,大溪地 舞則是有強烈的鼓舞節奏,讓你隨著音樂搖掉脂肪,舞出好曲線。 H328 夏威夷 Hula & 大溪地舞 20:00-21:00 1400 輕快的旋律,搭配簡易舞蹈以及左右對稱的動作編排,從第一首跳到最後一 H329 📵 活力有氧+雕塑瑜伽 09:00-10:20 1300 右肌肉的協調性,使身體充滿健康與活力,後半段搭配瑜伽的伸展,釋放有氧訓練產生肌肉的僵硬緊繃,使身體線條更優美。 \Box 7/12-8/30 楊文一 10:20-11:20 1200 H330 全方位有氧 課程內容包含:有氧舞蹈、太極、氣功、平衡及核心訓練,基礎皮拉提斯、瑜伽,具備動態與靜態課程的優點,使身體得到3平衡,能提升心肺、燃脂,訓練肌力核心,雕塑曲線。 10:10-11:40 1400 7/11-8/29 APPLE 舞蹈延展就是透過簡單"身體的延展",表現出身體的美感,以及讓線條更顯明,每個肢體動作都有"無限延伸"的感覺,可窈窕曲線及健身,鮮朔體能,讓自體緣但再左向信所使用。 H331 綜合舞蹈延展 六 ,雕塑體態,讓身體變得更有自信與健康。 壓力緊繃是百病之源,透過鄭子太極拳鬆柔緩慢的學習,讓身體屈伸開合,如行雲流水,如陸地游泳,恢復身體柔軟性,提升自癒力。1. 練習鄭氏太極拳三十七式拳架、體會放鬆、增加身體的柔軟度、卸除因壓力而造成的各種不適、延緩老化祛病延年。2. 適合長時間辦公調 18:20-19:50 1800 7/9-8/27 G361 四 養生太極拳基礎 В G362 09:00-10:00 1600 7/8-8/26 整生理作習。(請著寬鬆衣物及平底軟鞋或功夫鞋,書籍費:350元 張炳燊 Α 20:00-21:30 1800 7/9-8/27 G363 四 由鄭子太極拳拳架的練習中,體會靜中有動,動中有靜的道理,進一步深入內在溝通,增加身心對話能力。讓生活及工作中身心調和 養生太極拳進階 G364 В 氣定神閑。(請著寬鬆衣物及平底軟鞋或功夫鞋,書籍費:350 元可自由購買。) 10:00-11:00 1600 7/8-8/26 合氣道技術,除在防身術上應用外,並達到健康、養身、防身三大功能。
 建立合氣道防衛觀念,說明攻防之間的理論與實際應用。
 合氣道技術點、抓、拿技巧運用,敗中求勝,解除危機。
 合氣道技術點、抓、拿技巧運用,敗中求勝,解除危機。 G365 合氣道 三、六 19:45-21:00 2600 7/8-8/29 陳小平 1.認識人體重要保健經絡與穴道。2.如何正確運用經穴鬆筋紓壓刮痧指壓按摩推拿技能於常見的現代文明病。例:頭痛、中暑、睡眠障礙、壓力症候群、電腦及手機症候群 H361 經穴紓壓鬆筋指壓按摩刮痧 四 09:00-12:00 2300 8/6-8/27 揭開經路穴道的奧秘,提供健全養生保健觀念的有關專業知識及技能,藉以強健體魄延緩老化,半 DIY 的教學方式指導,透過不同配方組合,製成提神軟膏隨身攜帶。另材料費 600 元 20:10-21:40 1700 7/10-8/28 陳建廷 H362 經絡穴道保健 & 推拿膏製作 H363 養生中草藥應用 18:30-20:00 中華五千年其精華就在中醫,中醫的入門課程為中草藥,本課程以實例解析居家調理常用中藥,用藥禁忌與中藥養生保健。另材料費 600 元

Ш 中 心 員 環 南中

