學習有活力 生活更亮麗

語文教育 工商管理 健康運動 文創藝能 兒童成長

救國團 西屯 104-6 期 終身學習中心 11~12月研習簡章

研習時間：104年11月4日(三)～12月29日(二)

線上報名：https://www.cyccea.org.tw
台中市救國團：http://tcctc.cyc.org.tw/（下載專區電子簡章檢索）
facebook 搜尋 救國團西屯終身學習中心

本期新增課程
F2201日語基礎五十音，F4232日韓青時尚節編織
F1265 PMP®（專案管理專業人員認證）考試專業班

西屯終身學習中心

台中市西屯區文心路三段 126 號 4 樓

服務時間 週一至週五 08:00-21:30 週六 08:00-20:30 週日 08:00-17:00

服務電話 04-2311-2121

A 力行終身學習中心 台中市北屯區力行路 262-1 號 2234-8291
B 北區教室 台中市北區中清路一段 100 號B棟 4 樓（重不大樓） 2202-6820
C 北屯終身學習中心 台中市北屯區文心路四段 521 號 3 樓 2249-2116
E 復興終身學習中心 台中市南區復興路一段 270 號 4 樓 2260-2921
G 中山終身學習中心 台中市豐原區中山路 200 號 4F（豐陽大樓） 2524-4103
H 豐環南終身學習中心 台中市豐原區豐環南路 225 號 B1 2528-3381
I 清水終身學習中心 台中市清水區中山路 5 號（清水農會） 2623-1863
J 大里終身學習中心 台中市大里區興文路 596 號 2407-0270

自光講程

F4323 珠寶時尚首飾編織 謝美玲老師 週四 10:30-12:00 原價 1360 優惠價 1300
F2201 日語基礎五十音 吳紹群老師 週三 09:30-11:00 原價 1360 優惠價 1500
F2202 日語基礎五十音 陳秋子老師 週二 09:00-10:30 原價 1360 優惠價 1500
F2112 TOEIC 多益 550 衝刺班 覃奕浩老師 週六 09:00-11:00 原價 2360 優惠價 2000

青少年課程專區（18歲以下學員八折優惠）
F1302 毒力噴發 Street Girls 費用：1200 元
F4234 輕鬆學 烏克麗基礎 費用：1600 元
F4107 初階壓克力繪畫 費用：1400 元
F2307 韓語初級八門 費用：2000 元

摩登63-週年慶

好康一 104 年度師生成果展
時間：10/24(六) 下午 2 點
地點：一中商圈永利大樓廣場
歡迎蒞臨

好康二 高級效應書 63 週年慶活動
63歲與63年次現場報名 0元學員 8折學員
不折扣期限內

請洽樂小姐
電話：2311-2121
E-mail：s110402@cyc.tw

免費公益 心靈講座
11/4(三) 19:00-21:00
Sri Sarvananda Gauranga 的Isa老師由印度來到台灣 與大家分享他的修行與智慧，解開生命之謎題。
歡迎來電預約報名。

現場報名優惠辦法

	10/22前報名	10/23後報名
新學友報名	95折	恕不折扣
舊學友報名	9折	
個人網路報名	85折	9折
線上報名	9折	95折

※新生免加收100元報名手續費。
※滿65歲以上學友憑證享8折優惠。憑身心障礙手冊本人享7折優惠。
※以上優惠辦法不適用線上報名及不折扣班別（證照、電腦、單元、吉他、實際操作班及打火的優惠與班等），且不得與其他優惠併用。
※簡章若有錯誤，請依現場公告為主。

職場方針 證照在手 證照系列（需不折扣）

烘焙麵食系列

代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	授課教師	起訖日期	課程內容	材料費
F4901	中餐烹飪基礎班【本梯1月報名・3月考試】	A 四	08:00-12:00	4200	林雪英 柯坤福 程雅雯	11/5-12/24	以中餐 105 年度新丙級術科為教學內容共計 72 週菜，煎、煮、燙炒、炸、燒、滑溜、蒸、鹵、醃漬、水花、等做出柔軟	4500
F4902		B 三	13:00-17:00	4200		11/6-12/25	切菜注意事項說明，刀具使用、火候掌控、快速鹽酸、衡生剪刀、老師教學心得說明，老師說明術科考試內容，學員實作，老師巡視指導	
F4903		C 三	18:00-22:00	4200		11/4-12/23	材料費含上課材料，學員利用校內設備，詳細流程講義等。（老師課前預備材料費，老師錄製示範影片）【部不折扣】	
F4904	中餐丙級技能班【本梯1月報名・3月考試】	A 日	08:00-12:00	4200	楊錫鄉 楊掠舅	11/8-12/27	以丙級術科為教學內容，刀工指導、火候掌控、快速鹽酸、衡生剪刀、老師巡視指導、學員實作、老師說明術科考試內容、學員實作、老師巡視指導、老師說明術科考試內容、學員實作、老師巡視指導、老師說明術科考試內容、學員實作、老師巡視指導

瑜珈系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1101	和緩快活瑜珈	五	五	08:00-09:00	1200	蔡美惠	11/6-12/25
F1101-1	和緩快活瑜珈	三五	三	08:00-09:00	1800		11/4-12/25
F1102	和緩快活瑜珈	三	三	08:00-09:00	1200		11/4-12/23
F1105	紓壓瑜珈	一三	一	12:15-13:15	1900（早鳥 1800）	游珮霞	11/9-12/28
F1106	時尚心靈放鬆 3A 瑜珈	一五	一	10:10-11:30	2200	李美珠	11/6-12/28
F1107	哈達瑜珈	二四	二	14:40-16:00	2200		11/5-12/29
F1108	雕塑美胸美臂美臀瑜珈	二四	二	18:20-19:40	2400		11/5-12/29
F1109	雕塑美胸美臂美臀瑜珈	二四	二	19:40-21:00	2400		11/5-12/29
F1111	瑜珈天地	五	五	18:40-20:10	1600	蔡美惠	11/6-12/25
F1112	和緩快活瑜珈	一三五	五	09:00-10:00	2400		11/4-12/28
F1113	曲線雕塑瑜珈	二四六	四	08:00-09:20	3000	林峻	11/5-12/29
F1114	曲線雕塑瑜珈	二四六	六	09:30-10:50	3000		11/5-12/29
F1115	身心靈舒展瑜珈	六	六	11:20-12:40	1500	柯麗秋	11/7-12/26
F1116	身心靈舒展瑜珈	六	六	13:40-15:00	1500		11/7-12/26

1. 瑜珈不只是瑜伽體位法練習的過程，減緩壓痛而已，在呼吸法的練習中，經絡內在的運行，冷靜大腦思維，內觀自身，保持心靈清明平靜，即是健康。
2. 提醒身體所做的瑜珈體位法(ASANA)，改善身體的姿勢及肌肉的不安與身體的柔軟度，讓身體各部位放鬆，回復自然的活力，找回自然狀態的平衡。
3. 在流動的體位法當中，用呼吸帶動的打開身體的關節，讓心的調練身體的練習，找門一起把法中的靈魂，把身體的呼吸與動作的連結，幫助自己更瞭解自己的身體；安定自己的情緒、強化自身的免疫系統！
4. 開始瑜珈前必須把原來之精華，體內法可調練的方，那麼方，老教授，平靜法，強化免疫力，呼吸法可安置血液運動，放鬆法可練氣功，調節情緒，培養專注力。

※ 請準備大浴巾或瑜伽墊備用、水杯、毛巾上課，部份課程上課需使用繩帶，請自備或代購。

健康運力有氧系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1123	瑜加彼拉斯	一	一	20:50-21:50	1400（早鳥 1300）	Carol（碧玲/凱瑪莉）	11/4-12/26
F1201	體適能有氧	A	二四	12:15-13:15	1900（早鳥 1800）	游珮霞	11/10-12/29
F1202	體適能有氧	B	二四	08:00-09:00	1900（早鳥 1800）		11/10-12/29
F1203	有氧韻律	C	一三	18:30-19:30	2200		11/9-12/28
F1204	有氧韻律	一三	一	18:30-19:30	2400	林翌玲	11/4-12/28
F1205	美麗女塑身有氧舞蹈	二四	二	11:00-12:00	1600	陳雅青	11/5-12/29
F1206	愛派對曲線	A	三五	10:00-11:00	1800	黃麗華	11/4-12/25
F1207	愛派對曲線	B	一三五	09:00-10:00	2400		11/4-12/28
F1208	活力健體輕有氧	一	一	19:40-20:40	1400	Carol（碧玲/凱瑪莉）	11/9-12/28
F1210	有氧馬拉松＋曲線雕塑	四	四	20:10-21:10	1400	小天	11/10-12/22
F1211	燃脂超臀階梯有氧	五	五	20:10-21:10	1400		11/6-12/25
F1212	曲線階梯有氧	一三	一	10:10-11:10	2200	林佳陵	11/4-12/28
F1213	曲線有氧	三	三	10:10-11:10	2200		11/6-12/25
F1214	混合基礎階梯有氧	A	二五	17:30-18:30	2200		11/5-12/29
F1215	混合有氧＋瑜珈提斯	B	四	17:30-18:30	1200		11/10-12/22
F1216	混合有氧＋瑜珈提斯	二五	二	18:30-20:00	2400		11/5-12/29
F1218	曲線雕塑熱力舞蹈	四	四	20:10-21:40	1600	Amber	11/4-12/23
F1219	雕塑熱力有氧	三	三	14:50-15:50	1200		11/6-12/25
F1220	拳擊有氧與雕塑	五	五	20:15-21:15	1400		11/6-12/25
F1221	超燃脂高衝刺肌力有氧	一	一	19:00-20:00	1400	馬克	11/9-12/28
F1222	美麗女塑身有氧	五	五	15:10-16:10	1200	張淑娟	11/6-12/25
F1223	肚皮舞＋有氧	二	二	15:10-16:10	2000		11/6-12/29
F1224	S曲線雕塑有氧	二	二	20:00-21:00	1200（早鳥 1100）	Tracy	11/10-12/22
F1225	曲線熱脂雕塑有氧	五	五	20:50-21:50	1200（早鳥 1100）		11/11-12/23
F1226	PiYo 彼拉肌力塑身	一	一	18:10-19:10	1400	馬克	11/9-12/28
F1227	活力有氧雕塑	A	三	19:00-20:00	1400	Fish	11/4-12/23
F1228	活力有氧雕塑	B	三	20:10-21:10	1400		11/4-12/23
F1229	熱舞燃脂有氧	四	四	19:00-20:00	1400		11/5-12/24
F1230	歐樂塑身尊巴舞	二四	二（早鳥 11/10）	20:10-21:10	1900（早鳥 1800）	張淑娟	11/10-12/29
F1231	窈窕中東肚皮舞	二	二	15:10-16:10	1200	Debby	11/8-12/27
F1232	舞力嘻哈 Street girls	四	四	14:00-15:00	1200		11/10-12/29
F1233	魅惑 Sexy MV	四	四	15:00-16:00	1200		11/10-12/29
F1234	流行中東肚皮舞	五	五	13:30-15:00	1600	吳采玲	11/6-12/25
F1305	社交國標舞【壯麗深戈】	五	五	19:20-21:00	1600	鄭麗投	11/7-12/26
F1306	社交舞基礎【探戈、恰恰】	六	六	09:30-11:10	1600		11/8-12/27
F1307	社交舞基礎【六步吉魯巴、快三步】	六	六	11:20-13:00	1600		11/8-12/27
F1308	週末狂熱流行舞【切仔舞、梭舞】	六	六	19:20-21:00	1600	鄭麗投	11/7-12/26

專業舞蹈系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1401	鉛筆素描	五	五	18:30-20:30	1600	戴紅琴	11/5-12/24
F1402	中國水墨畫（梅蘭竹菊）	一	一	09:00-11:00	1600	劉華美	11/9-12/28
F1403	水彩畫的秘密	一	一	20:10-22:00	1600	張育聆	11/9-12/28
F1405	成人手作輕粘土家園	一	一	19:00-21:00	1400（早鳥 1300）	馬瑞蓮	11/16-12/28
F1406	進階壓克力繪畫	二	二	10:00-12:00	1600	曾姿瑜	11/10-12/29
F1407	初階壓克力繪畫	三	三	19:00-20:30	1400	曾姿瑜	11/4-12/23
F1408	書法研習	三	三	09:00-11:00	1600	鍾定蘭	11/4-12/23
F1409	書法	三	三	19:00-21:00	1600	林裕義	11/4-12/23
F1410	成人漂亮筆字班	三	三	19:50-21:50	1600	巫國平	11/4-12/23
F1421	我愛古典基礎	五	五	18:30-20:00	1600	吳進興	11/5-12/24
F1422	超越古典(進階)	五	五	20:00-21:30	1600	吳進興	11/5-12/24
F1423	輕鬆學局克麗麗進階	一	一	18:30-20:00	1600	佩琪老師	11/9-12/28
F1424	輕鬆學局克麗麗基礎	一	一	20:10-21:40	1600		11/9-12/28
F1425	古箏基礎	二	二	王秀甄	1600	王秀甄	11/9-12/28	教材費另計
F1426	古箏進階	一	一	王秀甄	1600	王秀甄	11/9-12/28	教材費另計
F1427	古他基礎	二	二	20:10-21:50	1800	蔡名傑（國際吉他學會）	11/9-12/28
F1209	西洋長笛進階（一）	六	六	1	1	賴惠玲	460
F1210	西洋長笛進階（二）	六	六	09:30-11:30（十堂）	1	賴惠玲	11/7-12/19	280
F1211	西洋長笛進階（三）	六	六	16:30-18:30	1	賴惠玲	1	280
F1212	流行卡拉OK技巧教唱	三	三	賴柏君	1	賴柏君	11/4-12/23	另議
F1213	日文卡拉OK技巧教唱	五	五	14:30-16:10	1300	賴柏君	11/6-12/25	另議
F1214	現代式卡拉OK	四	四	10:00-11:40	2300	徐正頤	11/5-12/29	250
F1215	歌唱教學	四	四	13:30-15:10	2300	徐正頤	11/12-12/31	250
F1216	卡拉OK教唱	二	二	14:30-16:10	2300		11/3-12/22	250
F1217	卡拉OK教唱	五	五	14:30-16:10	2300	李美娟	11/4-12/23	250
F1218	卡拉OK教唱進階	三	三	09:30-11:10	2300		11/4-12/23	250

文創生活藝能系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1301	潮流機縫編織、拼布	三	三	19:00-22:00	2400	張傑	11/4-12/23
F1302	棒針編織初級	五	五	18:30-20:00	1400	姚秀其	11/5-12/24
F1303	棒針編織進階	五	五	20:10-21:40	1400	姚秀其	11/5-12/24
F1304	基礎洋裝	三	三	18:30-21:30	3600	周佩柔 師興程	11/4-12/23
F1306	坊花道插花	四	四	19:00-21:00	1600	歐惠華	11/5-12/29
F1308	池妍花道插花進階	四	四	19:00-21:00	1600		11/5-12/29
F1309	花藝設計、池坊插花	一	一	19:20-21:20	1900	賴雅梅	11/9-12/28
F1310	歐式花藝設計	五	五	19:00-21:00	1900	黃鎮芸	11/6-12/25
F1311	歐式花藝設計	一	一	19:00-21:00	1900	陳秉玉	11/9-12/28
F1312	歐式花藝設計	三	三	09:30-12:00	1900	陳秉玉	11/4-12/23
F1313	天然香氛手工皂基礎	四	四	13:00-15:00	1800	張嘉玲	11/5-12/29
F1314	天然香氛手工皂進階	四	四	15:00-17:00	1800	張嘉玲	11/5-12/29
F1315	100%最想學天然手工皂	一	一	18:30-20:00	1800	賴韋華	11/9-12/28
F1316	超天然100%一次學會潤髮手工皂	二	二	18:30-20:30	1800	賴韋華	11/10-12/29
F1317	室內設計手繪	五	五	18:00-20:00	2200	別役保 吳乃武	11/6-12/25
F1318	室內設計電腦3D繪圖	五	五	18:00-20:00	2200		11/6-12/25
F1319	樂活圖藝～捻花惹草	六	六	黃惠安（如需圖案也請帶）	850
F1320	珠寶編織車珠	二	二	18:30-20:00	1400	王恕慎	11/10-12/29
F1321	寶用家飾麵包花	四	四	18:30-20:00	1400	廖彩鄉	11/5-12/29
F1322	珠寶時尚首飾編織	一	一	19:30-21:00（11/9 起 19:00）	1500	謝美玲	11/9-12/28	1500 自備金
F1323	單眼相機攝影入門	二	二	19:00-21:00	1500	陳樺緣	11/10-12/29
F1401	實用陽司學	一	一	陳火木	1400（早鳥 1300）	陳火木	11/9-12/28
F1501	流行美睫大眼彩妝	五	五	18:30-21:30	1600	梁燕鳳	11/6-11/27	減免費40
F1502	指甲彩繪、水晶指甲＋粉雕	二	二	18:30-20:30	1800	陳寶玉	11/10-12/29	自帶原料
F1503	可卸凝膠光療指甲	二	二	18:30-20:30	1800	陳寶玉	11/10-12/29	自帶原料
F1504	美睫創業【基礎】	二	二	陳寶玉 鄭宜芳	2200	陳寶玉 鄭宜芳	11/10-12/29
F1505	美睫創業【進階】	二	二	18:30-20:30	2400	陳寶玉 鄭宜芳	11/10-12/29
F1601	中西式素食年菜	六	六	12:00-14:00	1800	王秀甄	11/12-12/31
F1602	蛋奶素	B	四	09:00-11:00	2000	楊鎮鄉	11/5-12/29
F1603	簡易創業小吃	六	六	楊鎮鄉	2000		11/12-12/31
F1604	開運簡易年菜	B	四	13:00-15:00	1800		11/5-12/29
F1605	日本料理	四	四	15:00-17:00	1800		11/5-12/29
F1607	健康養生	A	一	09:30-11:30	1800	張登凌（國泰建工）	11/9-12/28
F1608	年菜素食館	B	五	19:50-21:20	1500	蘇國敏（國泰建工）	11/6-12/25
F1701	天然土司、麵包	五	五	13:00-17:00	2600	蘇國敏 林淑愛	11/6-12/25
F1702	實際操作班	五	五	13:00-17:00（11/24 起 18:30-21:30）	2600（11/24 起 2400）	蘇國敏 林淑愛	12/4-12/25
F1703	世界名點經典	五	五	蘇國敏 林淑愛	2600		11/6-12/25
F1705	香草料理班	五	五	黃月美	1600	黃月美	11/6-12/25
F1706	泰式果香風情料理	二	二	14:00-16:00	1800	黃月美	11/10-12/29
F1707	養生坐月子餐	四	四	09:00-11:00	1800		11/5-12/29
F1708	咖啡店必學人氣點心實作班	三	三	13:00-16:00	3000	郭珍貝	11/4-12/23
F4801	義式咖啡機	A	一	09:30-12:00	3000		11/9-12/28
F4802	拉花教學基礎	C	一	19:00-21:30	3000	洪均瑜	11/9-12/28
F4803			六	17:12/26	1600		11/7-12/26
F4804	品味咖啡＆英式下午茶班	二	二	14:00-16:00	1800		11/10-12/29
F4805			五	18:00-21:00	1800	林雪英	11/6-12/25
F4806	新鮮蔬菜沖＆手搖飲品班	五	五	18:30-21:30	1600		11/6-12/25

烹飪烘焙飲調系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1501	鈕扣、拉鍊、蕾絲、裝飾、古文字（甲骨文、金文）＝	二	二	吳國軍	2000	吳國軍	11/10-12/29	自備
F1502	手作冷沖蘋果果醬	一	一	11/15（日）	350	材料費：300元	自備黃糖	11/15
F1503	義式青醬sauce	二	二	11/22（日）	350	材料費：300元	自備黃糖	11/22
F1504	韓式石磨辣椒	三	三	11/29（日）	300	材料費：300元	自備黃糖	11/29
F1505	韓式米粑泡菜	四	四	12/6（日）	300	材料費：300元	自備保鮮膜	12/6
F1506	丁香小巷辣醬	五	五	12/13（日）	400	材料費：400元	自備	12/13
F1507	古法豉白菜製作	六	六	12/20（日）	300	材料費：300元	自備大容器	12/20

保健系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1102	中國水墨畫（梅蘭竹菊）	一	一	09:00-11:00	1600	劉華美	11/9-12/28
F1103	水彩畫的秘密	一	一	20:10-22:00	1600	張育聆	11/9-12/28
F1104	沈湘筆	三	三	20:00-22:00	1600	沈湘筆	11/4-12/23
F1105	成人手作輕粘土家園	一	一	19:00-21:00	1400（早鳥 1300）	馬瑞蓮	11/16-12/28
F1106	進階壓克力繪畫	二	二	10:00-12:00	1600	曾姿瑜	11/10-12/29
F1107	初階壓克力繪畫	三	三	19:00-20:30	1400	曾姿瑜	11/4-12/23
F1108	書法研習	三	三	09:00-11:00	1600	鍾定蘭	11/4-12/23
F1109	書法	三	三	19:00-21:00	1600	林裕義	11/4-12/23
F1110	成人漂亮筆字班	三	三	19:50-21:50	1600	巫國平	11/4-12/23
F1201	我愛古典基礎	五	五	18:30-20:00	1600	吳進興	11/5-12/24
F1202	超越古典(進階)	五	五	20:00-21:30	1600	吳進興	11/5-12/24
F1203	輕鬆學局克麗麗進階	一	一	18:30-20:00	1600	佩琪老師	11/9-12/28
F1204	輕鬆學局克麗麗基礎	一	一	20:10-21:40	1600		11/9-12/28
F1205	古箏基礎	二	二	王秀甄	1600	王秀甄	11/9-12/28	教材費另計
F1206	古箏進階	一	一	王秀甄	1600	王秀甄	11/9-12/28	教材費另計
F1207	古他基礎	二	二	20:10-21:50	1800	蔡名傑（國際吉他學會）	11/9-12/28
F1209	西洋長笛進階（一）	六	六	1	1	賴惠玲	460
F1210	西洋長笛進階（二）	六	六	09:30-11:30（十堂）	1	賴惠玲	11/7-12/19	280
F1211	西洋長笛進階（三）	六	六	16:30-18:30	1	賴惠玲	1	280
F1212	流行卡拉OK技巧教唱	三	三	賴柏君	1	賴柏君	11/4-12/23	另議
F1213	日文卡拉OK技巧教唱	五	五	14:30-16:10	1300	賴柏君	11/6-12/25	另議
F1214	現代式卡拉OK	四	四	10:00-11:40	2300	徐正頤	11/5-12/29	250
F1215	歌唱教學	四	四	13:30-15:10	2300	徐正頤	11/12-12/31	250
F1216	卡拉OK教唱	二	二	14:30-16:10	2300		11/3-12/22	250
F1217	卡拉OK教唱	五	五	14:30-16:10	2300	李美娟	11/4-12/23	250
F1218	卡拉OK教唱進階	三	三	09:30-11:10	2300		11/4-12/23	250

美術音樂系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1301	潮流機縫編織、拼布	三	三	19:00-22:00	2400	張傑	11/4-12/23
F1302	棒針編織初級	五	五	18:30-20:00	1400	姚秀其	11/5-12/24
F1303	棒針編織進階	五	五	20:10-21:40	1400	姚秀其	11/5-12/24
F1304	基礎洋裝	三	三	18:30-21:30	3600	周佩柔 師興程	11/4-12/23
F1306	坊花道插花	四	四	19:00-21:00	1600	歐惠華	11/5-12/29
F1308	池妍花道插花進階	四	四	19:00-21:00	1600		11/5-12/29
F1309	花藝設計、池坊插花	一	一	19:20-21:20	1900	賴雅梅	11/9-12/28
F1310	歐式花藝設計	五	五	19:00-21:00	1900	黃鎮芸	11/6-12/25
F1311	歐式花藝設計	一	一	19:00-21:00	1900	陳秉玉	11/9-12/28
F1312	歐式花藝設計	三	三	09:30-12:00	1900	陳秉玉	11/4-12/23
F1313	天然香氛手工皂基礎	四	四	13:00-15:00	1800	張嘉玲	11/5-12/29
F1314	天然香氛手工皂進階	四	四	15:00-17:00	1800	張嘉玲	11/5-12/29
F1315	100%最想學天然手工皂	一	一	18:30-20:00	1800	賴韋華	11/9-12/28
F1316	超天然100%一次學會潤髮手工皂	二	二	18:30-20:30	1800	賴韋華	11/10-12/29
F1317	室內設計手繪	五	五	18:00-20:00	2200	別役保 吳乃武	11/6-12/25
F1318	室內設計電腦3D繪圖	五	五	18:00-20:00	2200		11/6-12/25
F1319	樂活圖藝～捻花惹草	六	六	黃惠安（如需圖案也請帶）	850
F1320	珠寶編織車珠	二	二	18:30-20:00	1400	王恕慎	11/10-12/29
F1321	寶用家飾麵包花	四	四	18:30-20:00	1400	廖彩鄉	11/5-12/29
F1322	珠寶時尚首飾編織	一	一	19:30-21:00（11/9 起 19:00）	1500	謝美玲	11/9-12/28	1500 自備金
F1323	單眼相機攝影入門	二	二	19:00-21:00	1500	陳樺緣	11/10-12/29
F1401	實用陽司學	一	一	陳火木	1400（早鳥 1300）	陳火木	11/9-12/28
F1501	流行美睫大眼彩妝	五	五	18:30-21:30	1600	梁燕鳳	11/6-11/27	減免費40
F1502	指甲彩繪、水晶指甲＋粉雕	二	二	18:30-20:30	1800	陳寶玉	11/10-12/29	自帶原料
F1503	可卸凝膠光療指甲	二	二	18:30-20:30	1800	陳寶玉	11/10-12/29	自帶原料
F1504	美睫創業【基礎】	二	二	陳寶玉 鄭宜芳	2200	陳寶玉 鄭宜芳	11/10-12/29
F1505	美睫創業【進階】	二	二	18:30-20:30	2400	陳寶玉 鄭宜芳	11/10-12/29
F1601	中西式素食年菜	六	六	12:00-14:00	1800	王秀甄	11/12-12/31
F1602	蛋奶素	B	四	09:00-11:00	2000	楊鎮鄉	11/5-12/29
F1603	簡易創業小吃	六	六	楊鎮鄉	2000		11/12-12/31
F1604	開運簡易年菜	B	四	13:00-15:00	1800		11/5-12/29
F1605	日本料理	四	四	15:00-17:00	1800		11/5-12/29
F1607	健康養生	A	一	09:30-11:30	1800	張登凌（國泰建工）	11/9-12/28
F1608	年菜素食館	B	五	19:50-21:20	1500	蘇國敏（國泰建工）	11/6-12/25
F1701	天然土司、麵包	五	五	13:00-17:00	2600	蘇國敏 林淑愛	11/6-12/25
F1702	實際操作班	五	五	13:00-17:00（11/24 起 18:30-21:30）	2600（11/24 起 2400）	蘇國敏 林淑愛	12/4-12/25
F1703	世界名點經典	五	五	蘇國敏 林淑愛	2600		11/6-12/25
F1705	香草料理班	五	五	黃月美	1600	黃月美	11/6-12/25
F1706	泰式果香風情料理	二	二	14:00-16:00	1800	黃月美	11/10-12/29
F1707	養生坐月子餐	四	四	09:00-11:00	1800		11/5-12/29
F1708	咖啡店必學人氣點心實作班	三	三	13:00-16:00	3000	郭珍貝	11/4-12/23
F4801	義式咖啡機	A	一	09:30-12:00	3000		11/9-12/28
F4802	拉花教學基礎	C	一	19:00-21:30	3000	洪均瑜	11/9-12/28
F4803			六	17:12/26	1600		11/7-12/26
F4804	品味咖啡＆英式下午茶班	二	二	14:00-16:00	1800		11/10-12/29
F4805			五	18:00-21:00	1800	林雪英	11/6-12/25
F4806	新鮮蔬菜沖＆手搖飲品班	五	五	18:30-21:30	1600		11/6-12/25

生活藝能系列

代號	課程	班別	上課星期	上課時間	學費	指導老師	起始日期
F1101	和緩快活瑜珈	三五	三	08:00-09:00	1800	蔡美惠	11/4-12/25
F1102	和緩快活瑜珈	三	三	08:00-09:00	1200		11/4-12/23
F1105	紓壓瑜珈	一三	一	12:15-13:15（早鳥 1900）	1900	游珮霞	11/9-12/28
F1106	時尚心靈放鬆 3A 瑜珈	一五	一	10:10-11:30	2200	李美珠	11/6-12/28
F1107	哈達瑜珈	二四	二	14:40-16:00	2200		11/5-12/29
F1108	雕塑美胸美臂美臀瑜珈	二四	二	18:20-19:40	2400		11/5-12/29
F1109	雕塑美胸美臂美臀瑜珈	二四	二	19:40-21:00	2400		11/5-12/29
F1111	瑜珈天地	五	五	18:40-20:10	1600	蔡美惠	11/6-12/25
F1112	和緩快活瑜珈	一三五	五	09:00-10:00	2400		11/4-12/28
F1113	曲線雕塑瑜珈	二四六	四	08:00-09:20	3000	林峻	11/5-12/29
F1114	曲線雕塑瑜珈	二四六	六	09:30-10:50	3000		11/5-12/29
F1115	身心靈舒展瑜珈	六	六	11:20-12:40	1500	柯麗秋	11/7-12/26
F1116	身心靈舒展瑜珈	六	六	13:40-15:00	1500		11/7-12/26
F1123	瑜加彼拉斯	一	一	20:50-21:50	1400（早鳥 1300）	Carol（碧玲/凱瑪莉）	11/4-12/26
F1201	體適能有氧	A	二四	12:15-13:15	1900（早鳥 1800）	游珮霞	11/10-12/29
F1202	體適能有氧	B	二四	08:00-09:00	1900（早鳥 1800）		11/10-12/29
F1203	有氧韻律	C	一三	18:30-19:30	2200		11/9-12/28
F1204	有氧韻律	一三	一	18:30-19:30	2400	林翌玲	11/4-12/28
F1205	美麗女塑身有氧舞蹈	二四	二	11:00-12:00	1600	陳雅青	11/5-12/29
F1206	愛派對曲線	A	三五	10:00-11:00	1800	黃麗華	11/4-12/25
F1207	愛派對曲線	B	一三五	09:00-10:00	2400		11/4-12/28
F1208	活力健體輕有氧	一	一	19:40-20:40	1400	Carol（碧玲/凱瑪莉）	11/9-12/28
F1210	有氧馬拉松＋曲線雕塑	四	四	20:10-21:10	1400	小天	11/10-12/22
F1211	燃脂超臀階梯有氧	五	五	20:10-21:10	1400		11/6-12/25
F1212	曲線階梯有氧	一三	一	10:10-11:10	2200	林佳陵	11/4-12/28
F1213	曲線有氧	三	三	10:10-11:10	2200		11/6-12/25
F1214	混合基礎階梯有氧	A	二五	17:30-18:30	2200		11/5-12/29
F1215	混合有氧＋瑜珈提斯	B	四	17:30-18:30	1200		11/10-12/22
F1216	混合有氧＋瑜珈提斯	二五	二	18:30-20:00	2400		11/5-12/29
F1218	曲線雕塑熱力舞蹈	四	四	20:10-21:40	1600	Amber	11/4-12/23
F1219	雕塑熱力有氧	三	三	14:50-15:50	1200		11/6-12/25
F1220	拳擊有氧與雕塑	五	五	20:15-21:15	1400		11/6-12/25
F1221	超燃脂高衝刺肌力有氧	一	一	19:00-20:00	1400	馬克	11/9-12/28
F1222	美麗女塑身有氧	五	五	15:10-16:10	1200	張淑娟	11/6-12/25
F1223	肚皮舞＋有氧	二	二	15:10-16:10	2000		11/6-12/29
F1224	S曲線雕塑有氧	二	二	20:00-21:00	1200（早鳥 1100）	Tracy	11/10-12/22
F1225	曲線熱脂雕塑有氧	五	五	20:50-21:50	1200（早鳥 1100）		11/11-12/23
F1226	PiYo 彼拉肌力塑身	一	一	18:10-19:10	1400	馬克	11/9-12/28
F1227	活力有氧雕塑	A	三	19:00-20:00	1400	Fish	11/4-12/23
F1228	活力有氧雕塑	B	三	20:10-21:10	1400		11/4-12/23
F1229	熱舞燃脂有氧	四	四	19:00-20:00	1400		11/5-12/24