

招生簡章 03-04月份

研習時間

 $03/06(-)\sim05/03(\Xi)$



本期停課日期 4/1(六)-4/5(三)清明節連假

LIFELONG LEARNING CENTER

地址

台中市西屯區國安一路168號4樓(米平方商場內4樓)

電虧

(04)2462-6608

營業時間

週一至週五 08:30-21:30 週 六 08:30-16:30



用學習儲存生活的美好 _

社團法人中國青年救國團附設 臺中市私立中科六藝技藝語文短期補習班 中市教社字第1060109389號

HAPPY

- f @cycchungko
- @bxy0941b

中心資訊網

☑ EDM索取專區 24626608edm@gmail.com 節能減碳又快速一歡迎來信柔取電子簡章, 簡章與優惠訊息將每期寄到您的電子信箱。

網路報名優惠

救國團終身學習 2/26(日)前 2/27(一)起



歐式精緻花藝 Doris 老師:AAFF 法式花藝設計師 & 園藝治療師雙題照 (開課 3 天前截止報名)										
代碼	課程名稱	日期	時間	學費	材料費					
P002	波 西 米 亞 質 感 掛 飾 (永 生 花)	3/17(五)	13:00-15:3	500	970					
【HV FLOWER 獨家課程】進口永生花為真花製作,此堂搭配波西米亞編織掛飾成品和多款永生花種,教你搭配出異國風格作品。作為贈送或收藏欣賞,都是絕佳花禮選擇(尺寸 20*30 公分,恕不挑色,自備剪刀及尖嘴鉗)。										
P003	小文青多肉組盆	4/21(五)	13:00-15:3	500	890					
2023 年設計這款物超所值 + 愛不釋手的文青風格, 一年一次的多肉課程, 這堂課有多肉、也有仙人掌, 讓你一盆擁有所有滿足 (恕不挑款, 自備剪刀, 尺寸 17-20cm, 歡迎自帶想放的公仔)。										
P001(同時報 P002-P003 學費 900)										
TRX 核心肌群訓練										
代碼	課程名稱	日期	時間	學費	授課教師					
P005	超	3/11(六)	08:40-09:30	300	黃郁修 (Matt)					

	【恕】	不折扣】(上課詞	青自	備容	・ 器 ・ 開	課一週	則前	截止	報名)			
看	代碼	課程名稱			日期	時間		學費	材料費			
有意思烘焙實作課	PA01	麵 包 小 學 紐約精典貝果與打			3/9(四)	13:00-1	7:00	750	500			
烘	PA02	西 點 小 學 檸 檬 生 乳 酪 6	· 」 时 蛋		3/16(四)	13:00-1	6:00	650	500	j		
温	PA03	麵包小學堂:經典不	敗肉	挂捲	3/23(四)	13:00-1	7:00	750	500			
見作	PA04	西點小學堂:法式焦	糖堅	果塔	4/6(四)	13:00-16:00 13:00-16:00		650	500			
讓	PA05	西點小學堂:法式卡	士達	包芙	4/13(四)			650	500			
	PA06	西點小學堂:法式	鮭魚鸕	减派	4/27(四)	13:00-1	6:00	650	500			
雲端	數	位 課 程	Ę									
代碼	課	程 名 稱	星期	上	課時間	學費	起	2日期	授課教師	fi		
ELP2305 韓	文	中級(三)	=	18:3	0-20:00	2850	3/7	7-5/2	張祐萛	Į		
ELP2205 ⊟	語初	級 (二)(七堂)	四	18:3	0-20:00	2100	3/16	6-4/27	劉璦妻	ŧ		
參愛學習 60歳(含)以上,享65折優惠價												
代碼	課	程 名 稱	星期	上	課時間	學費	起	乞日期	授課教師	ħ		
P4103 美	國 * ¥ 『 届 ·	Bob Ross 星】油土(上台)	_	19:0	0-20:30	1800	3/6	-4/24				

	品 櫃 爭	6 名 傻 思							
	早鳥優惠	2/26(日)前	2/27(一)起						
1	舊 生	9 折	95 折						
	新 生 需酌收 100 元報名費	95 折	無折扣						
	個人同時報兩班	85 折	9 折						
_	舊生帶新生	每人優惠 150 元							
] 	需同時報名	(不適用團報	、不折扣班)						
July 100	65 歲以上	憑證享	8 折						
	身心障礙	憑證享	17折						
5	就愛學習	大專曁高中職青年	羊,憑證享6折						
友	 ▶以上優惠不適用於網路報名及簡章標註不折扣班級。 ▶舊生團體續報原班級且同時報名,2/26前享85折優 (學方久白版樞樂費,一律以上表析切此費) 								

		代碼 課程名稿 日期 P005 超) 08:40-	09:30 300	授課教師 黃郁修 (Matt)		國 B 洋【風景 國 B 洋多元	○ b R o s s] 油畫 (七堂) 19:00-20:30 1800 3/6-4/24 會惠敏 會惠敏 (學友各自臨櫃繳費,一律以上表折扣收費) ○ b R o s s : 油畫 (七堂) 四 18:30-20:00 1800 3/16-4/27 基 礎 入 門 二 18:40-20:10 2000 3/7-5/2 張越民 ▶以上優惠不適用於網路報名及簡章標註不折扣班級。 ●舊生團體續報原班級且同時報名,2/26 前享 85 折優惠 (學友各自臨櫃繳費,一律以上表折扣收費) ▶簡章若有誤,依現場公告為主。						
健康運動學院														
組別	代碼 PP0		星期 一至五	上課時間 任選 (六堂)	學費 2100	起迄日期 3/6-4/24	課程 PP01 恕不折扣	教學內容 1-PP015 任選 6 堂日期時段,每時段達 2 人即開課,上課日前 2 日恕不能轉課。請攜帶瑜珈墊、乾淨運動鞋「更換」及水杯、毛巾上課。						
運動堂課系列	代碼 PP01		星期	上課時間 14:30-15:20	3/6 \ 3/13	≦日期 、3/20、3/27	授課教師	教學內容 TRX 懸吊訓練課程透過各種運動可以增進核心力量,獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定,對於強化肌力、核心肌群、燃料脂肪、雕塑曲線有極佳效果。						
課系	PP01	2 瑜 珈 輪	_	15:30-16:30	4/10 \ 4/17 \ 4/ 3/6 \ 3/13 \ 3/20 \ 4/10 \ 4/17 \ 4/	3/20 \ 3/27	林柔均	利用身體重量與輪子產生按壓的力道因此能按摩到脊椎周邊的肌肉,促進血液循環增,並且可輔助深度後彎。亦可啟動核心肌群,使動作 精準。相較於其他輔助工具更能伸軀幹的前面、側面以及肩關節的活動範圍。啟動肩胛帶周遭的穩定肌群,強化上半身的穩定度。加上是個						
※	PP01	3	Ξ	14:00-14:50	3/8 \ 3/15	· 3/22 · 3/29	陳佩怡	形的圓體,伸展身體的前側,同時可以挑戰平衡感,讓瑜珈輪幫助你有靈活性的練習。						
恕不折	PP01	→空中瑜珈(初級)	四四	14:00-14:50	3/9 \ 3/16	× 4/19 × 3/23 × 3/30 /13 × 4/20		運用懸吊的特殊材質布料,藉著地心引力和布的螺旋力,使平時難以完成的瑜珈體位法變得較輕鬆,可幫助練習者提升身體的協調能力和 心力量,幫助身體獲得深層的舒展並釋放緊繃的壓力,促進血液循環、舒緩脊椎的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。						
扣	PP01	5拳擊有氧核心伸展	五	14:00-15:00	3/10 \ 3/17	13 \ 4/20 \ \ 3/24 \ 3/31 /14 \ 4/21	吳颽霦	利用拳擊手腳改良動作的組合應用,透過節奏明快的音樂將格鬥風格帶進大眾有氧心肺訓練運動中,以有效達到減重燃脂的目的。除了打 升學員體能耐力,同時也是增進協調反應、敏捷能力的訓練。最後再結合彈力帶核心肌力訓練以及滾筒按摩伸展去活化每一個關節肌肉的影響。						
組別	<mark>代碼</mark> P010		星期	上課時間 18:30-19:20	學費 2100	起迄日期 3/6-4/24	授課教師	動度與柔韌度,達到全方位舒壓與雕塑並濟的豐富組合。						
空中系	P010	 	_	19:30-20:20	2100	3/6-4/24	林柔均							
	P010		_	20:30-21:20		3/6-4/24 3/7-5/2								
	P010	空 中 瑜 珈(初 級)		19:30-20:20	2400	3/7-5/2	曾美琇							
列	P010	1 1 1	Ξ	20:30-21:20 10:00-10:50	2400 2400	3/7-5/2 3/8-5/3		運用懸吊的特殊材質布料,藉著地心引力和布的螺旋力,使平時難以完成的瑜珈體位法變得較輕鬆,可幫助練習者提升身體的協調能力和 心力量,幫助身體獲得深層的舒展並釋放緊繃的壓力,促進血液循環、舒緩脊椎的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態 【4/3、4/4、4/5 <mark>停課】</mark>						
※ 恕 ~	P010	空中瑜珈(初級2)	Ξ	11:00-11:50	2400	3/8-5/3	7生/日小、							
不折扣	P011		三	19:50-20:40		3/8-5/3	陳佩怡 (Neeky)							
111	P011		四四四四	10:00-10:50 11:00-11:50		3/9-4/27								
	P011		_	09:50-10:40	2100	3/13-5/8	胡肖雲	 適合所有族群和年齡,空中療癒的掛布離地只有 15 公分高,讓人在安全放心的狀態下,依然能厚。安空中瑜珈透過反重力原理帶給人伸展的 空間,特別針對現代人較為緊繃的肩頸、腰背部位,溫和的拉伸放鬆。也因為反重力的原理,讓許多地板瑜珈無法達成的體位法有了可能 建立肌耐力的同時也增強了柔軟度。加上掛布對身體的支持包覆,彷彿來到了一個專屬與世隔離的空間,讓我們得以好好建立自我覺察、青						
	代碼	。 課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	心調息,激活副交感神經,達到身心靈自我療癒的目標。 【4/3、5/1 停課】 代碼 課程名稱 星期 上課時間 學費 起迄日期 授課教師 教學內容						
超夯T	P020	月超 夯 T R X 相核心肌群訓練 <mark>(七堂)</mark>	_	14:30-15:20	2100	3/6-4/24	林柔均	P0203 超						
TRX **	P020	望超夯 TRX 核心肌群訓練	四四	18:20-19:10	2400	3/9-4/27	黃郁修 (Matt)	P0210 超 方 T R X X 18:50-19:40 2400 3/10-4/28 場進核心力量・獨特的懸吊原理能均加全身肌群的平衡、協調與穩定・對張宏瑞						
※ 恕	P020	08	四四	19:30-20:20	2400	3/9-4/27	JE COTW	Round Rou						
恕不折扣	P020	一超夯 TRX 核心肌群訓練	四四	20:30-21:20	2400	3/9-4/27	張宏瑞 (Ray)	P0212 超						
• • •	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	P0212 群 訓 練(六 堂)						
	P110	→基 礎 瑜 珈(七堂)	三	08:30-09:30	1500	3/13-5/8		針對瑜珈初學者、或曾經有過運動傷害,想要尋找一種適合各種年齡層的運動所設計的瑜珈課程,漸進而詳細說 明各種體位法的 鍛鍊目的;以及如何修復、調整身體的不良姿勢,充分而安全的享受瑜珈練習對身心靈帶來的益處。【4/3、4/5、4/19、5/1 <mark>停課】</mark>						
	P110		= =	08:30-09:30 18:30-19:30	1500 1700	3/15-5/10		哈達瑜珈是最廣為接受的一種瑜珈形式,也可以視為所有瑜珈練習的基礎,透過簡單、和緩、漸進式的體位法,來鍛鍊與激活身體與心靈之間的連結,以求達到身心靈的平衡。課程內容涵蓋呼吸法、體位法以及冥想的練習。【4/4 停課】						
	P110	14 流 動 瑜 珈	=	19:40-20:40	1700	3/14-5/9	LEVI T	不同於一般人對於瑜珈是靜態伸展的概念,流動瑜珈強調全身動態式的活動,透過一個動作接著一個動作的串連,配合每一個 動作的吸吐,順暢而沒有阻礙的完成每一組動作,身體很快的就產生熱能,而達到肌耐力、柔軟度、和燃燒脂肪的全方位功效。 【4/4 停課】						
	P110	5 瑜 珈 提 斯	_	10:30-12:00	1900	3/14-5/9	L	課程以基礎瑜珈及彼拉提斯做結合,運用瑜珈伸展與彼拉提斯的核心肌群鍛鍊,透過兩者不同力量的訓練,增加柔軟度強化肌耐力及深層的核心肌群,進而達到身心靈平衡,同時矯正脊柱,雕塑曲線、增進健康。 【4/4 停課】						
	P110	瑜 珈 入 門	=	09:10-10:10	1700	3/14-5/9		從未接觸過瑜珈、沒有運動的習慣,很想嘗試卻有點害怕、又不知道自己是否可以做得到?邀請您帶著一顆開放輕鬆的心,用呼吸引領自己,感受、打開身體的覺知,進入一趙身心靈的探索旅程。課程內容涵蓋體位法、輔具應用、呼吸法、冥想等練習。 【4/4 停課】【適合完全沒有接觸過瑜珈、想要從最基礎的瑜珈報,呼吸法、解坐開始學習的學友】						
美體	P110	陰陽瑜珈(七堂)	五	14:00-15:00	1500	3/17-5/5		結合中國太極和古印度瑜珈哲學的智慧,融入現代科學健身的概念,陰陽瑜珈的練習不只是身體的練習:也是由身入心,感受身心的合一狀態。人體的骨骼肌肉為陽、筋膜結締組織為陰,在陰陽瑜珈的身體層面練習中,我們不只鍛鍊肌肉的力量、筋膜的延展、也活絡經脈氣血的流動;透過體式停留的動靜、快慢轉換之間,覺察身體、呼吸、情緒,在每一個當下,回到心靈,為那個完整而圖滿自我靈魂澆灌滋養。 [4/21 停課]						
糧瑜	P110	 8 哈 達 瑜 珈	Ξ	18:30-19:30	1700	3/8-5/3		而圓滿目找靈魂澆准滋養。【4/21 停課】						
瑜珈系列	P110	77.5	Ξ	19:40-20:40	1700	3/8-5/3	楊惠珊	在動作中與呼吸一致步調,伸展身體同時在專注中安定心緒,流暢的動作有助於燃燒全身的脂肪、增強全身的肌耐力。【4/5 停課】 全						
ניכ	P111	。 大 抗 力 球 核 心 皮 拉 提 斯 (七 堂)	_	11:10-12:10	1600	3/6-4/24	彭金枝	運用大抗力球輔助皮拉提斯訓練,增進軀幹肌肉整合,穩定與控制的能力。訓練過程中更能掌握動作進行的精確度與質感,達到功能性訓練目的,同時幫助學員進行肌力訓練時,漸進增加肌肉強度與關節控制能力,達到脊椎與關節保健的功效。【4/3 停課】						
	P111	1 瑜 珈 輪 (七 堂)	_	15:30-16:30	超值優惠 1900 1600	3/6-4/24	林柔均	利用身體重量與輪子產生按壓的力道因此能按摩到脊椎周邊的肌肉,促進血液循環增,並且可輔助深度後彎。亦可 瀏 核心肌群,使動作更精準。相較於其他輔助工具更能伸軀幹的前面、側面以及肩關節的活動範圍。啟動肩胛帶周遭的穩定肌群,強化上半身的穩定度。加上是圓形的圓體,伸展身體的前側,同時可以挑戰平衡感,讓瑜珈輪幫助你有靈活性的練習。【4/3 停課】						
	P111	 5	Ξ	19:00-20:00		3/8-5/3	游美怡	課程將引導您從簡單的動作設計中去學會核心穩定訓練、平衡訓練、身體覺察、柔軟度、協調性訓練、深層肌筋膜放鬆:讓您在正確的姿勢中舒緩各個肌群與緊繃的筋膜,達到健康促進,紓緩壓力的目的。需自備:滾筒 1 隻 (30-40cm)【4/5 停課】						
	P111	6	五	19:00-20:00		3/10-4/28		課程將引導您從簡單的動作設計中去學會核心穩定訓練、平衡訓練、身體覺察、柔軟度、協調性訓練、深層肌筋膜放鬆;讓您在 正確的姿勢中舒緩各個肌群與緊繃的筋膜,達到健康促進,紓緩壓力的目的。需自備: 滾筒 1 隻 (30-40cm) 藉由瑜珈伸展與彼拉提斯核心訓練,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						
	P111	1 > 1/1/1 - 1/1/1 - 1/1	五	09:40-10:40	超値優惠	3/17-5/5	陳佳芬 楊惠珊	加力、耐力、柔軟度與有效雕塑曲線,達到身心靈平衡。 瑜珈的柔軟與平衡,結合提斯的肌群與核心,讓妳發現自己內在小宇宙,對於初學者的程度,從認識核心與肌群、核心與呼吸的						
		8哈達瑜珈+提斯	四	09:00-10:00	1400	3/9-4/27	以(代) 吳立夫	相關性加強核心肌群的彼拉提斯。 以階梯有氧來燃燒脂肪,可提高新陳代謝,強化肌耐力,提升心肺功能,也能針對腹部做局部雕塑,亦可消除下半身多餘的脂肪						
	P120	¹¹ 超 燃 脂 塑 身 階 梯 有 氧 ¹⁴ ☞ 全 方 位 肌 力 訓 練	=	19:40-20:40 20:50-21:50	1700 超值優惠 1800	3/7-5/2 3/7-5/2	余世地	贅肉,一舉數得。【4/4 停課】 以彈力繩(帶)、壺鈴、瑜伽球、啞鈴等器材做基本的全身性肌肉訓練,提升肌肉力量,更能幫助肌肉拉伸,並結合瑜伽的伸展動作,						
	1720			20.00 21.00	1500 超值優惠	0/1 0/2	(R.D)	讓你同時達到曲線雕塑與伸展及放鬆的效果!【4/4 停課】 使用肌力訓練來挑戰能量代謝系統的訓練,其中包含了許多訓練動作,從自由重量到徒手肌力訓練,組合許多訓練動作進行連續						
	P120	功能性循環訓練	能性循環訓練 	18:30-19:20	1500	3/9-4/27	張宏瑞	充滿活力與刺激性的訓練,針對身體不同肌群共分為六站,每個訓練之間都間隔短暫的休息,從一個站點到下一站點的趣味挑戰,不知不覺就下課了。最終經由這些的訓練達成全身雕塑增加身體新陳代謝。						
	P120			20:50-21:40	超值優惠 1800 1500	3/10-4/28	(Ray)	使用肌力訓練來挑戰能量代謝系統的訓練,其中包含了許多訓練動作,從自由重量到徒手肌力訓練,組合許多訓練動作進 行連續充滿活力與刺激性的訓練,針對身體不同肌群共分為六站,每個訓練之間都間隔短暫的休息,從一個站點到下一站 點的趣味挑戰,不知不覺就下課了。最終經由這些的訓練達成全身雕塑增加身體新陳代謝。						
	P120	曲線雕塑有氧	_	20:20-21:20		3/6-4/24	鄭薫蓮	是一種涵蓋「力與美」的全身性燃脂運動!結合瑜伽、有氧與肌力訓練,所有的動作都是訓練全身,身體的每一吋肌肉都要出力, 搭配饒富節奏感的中板樂曲,跟著節奏跳動與伸展,隨著音樂節奏做最大範圍的動作流動,使身體的肌力、耐力、爆發力、協調性、 靈敏度、彈性、平衡穩定均衡鍛鍊。【4/3 停課】						
享	P120	Jumba 活 力 有 氧	四四	19:30-20:30	1300 1800	3/9-4/27	(Apple)	像是參加派對一樣,熱情洋溢的音樂,結合風格舞蹈舞蹈還有肌力訓練,讓參與者簡單又快速投入,跟著音樂跳動,不知不覺的 就燃燒 400-500 卡路里,ZUMBA 沒有限制編排動作,每個人都可以隨著音樂,想怎麼跳就怎麼跳,更能詮釋出自己獨一無二的舞						
享瘦有氧系列	P121	o Zumba 有 氧 舞 蹈	五	08:30-09:30	1800	3/17-5/5	陳佳芬	步,都不會覺得枯燥乏味。 ZumbaFitness 在歐美已風行 10 餘年魅力無窮。ZumbaFitness 融合拉丁與世界各國音樂 (Rreggatom、Cumbia、Merengue、Bellydance 等)。跟隨著音樂的腳步感受 Zumba 熱情與活力,舞步簡單有趣易學,同時提升心肺適能快樂燃脂揮灑汗水。快跟我 們一起舞動吧!						
系列	P121	2	五	14:00-15:00	超值優惠 1800	3/10-4/28		利用拳擊手腳改良動作的組合應用,透過節奏明快的音樂將格鬥風格帶進大眾有氧心肺訓練運動中,以有效達到減重燃脂的目的。 除了提升學員體能耐力同時也是增進協調反應、敏捷能力的訓練。最後再結合彈力帶核心肌力訓練以及滾筒按摩伸展去活化每一 淨						
7.3	P121	拳擊有氧核心伸展	三	20:10-21:10	1500 1800	3/8-5/3	吳颽霦	個關節肌肉的活動度與柔韌度,達到全方位舒壓與雕塑並濟的豐富組合。 利用拳擊手腳改良動作的組合應用,透過節奏明快的音樂將格鬥風格帶進大眾有氧心肺訓練運動中,以有效達到減重燃脂 助目的。除了提升學員體能耐力同時也是增進協調反應、敏捷能力的訓練。最後再結合彈力帶核心肌力訓練以及滾筒按摩 鞋						
			_		超値優惠			神展去活化每一個關節肌肉的活動度與柔韌度,達到全方位舒壓與雕塑並濟的豐富組合。【4/5 停課】 利用拳擊動作融合體適能,訓練心肺、協調性及反應力,從單一動作進階到組合拳,從課程中獲得成就感,課程中以拳者靶者的 互動模式兼顧趣味性,非常適合想增肌減脂的朋友。【4/3 停課】						
	P121	⁴ ⊣互 動 式 拳 擊 (七 堂)	_	14:00-15:00	1600 1300 超值優惠	3/6-4/24	黃子俞							
	P121	5	_	18:30-19:30		3/6-4/24	2.0 131	利用拳擊動作融合體適能,訓練心肺、協調性及反應力,從單一動作進階到組合拳,從課程中獲得成就感,課程中以拳者靶者的 互動模式兼顧趣味性,非常適合想增肌減脂的朋友。【4/3 停課】 杯						
	P121	6鼓棒有氧(七堂)	_	19:00-20:00	1600	3/6-4/24	- 周延展	POUND 是來自美國 L.A. 的全新有氧運動,是一種以「敲擊鼓棒」為主的全身運動訓練。手上拿著特製的鼓棒 Ripstix,配合著音樂節拍敲打,讓你在運動的同時享受音樂及打鼓的樂趣外,更能提升運動者的協調性及專注力。課程適合男女老少,一小時所燃燒的熱量高達 900 卡路里。配合著音樂節拍敲打,讓你在玩樂中不知不覺的達到燃脂及線條雕塑的效果。 【4/3 停課】 POUND 是來自美國 L.A. 的全新有氫運動,是一種以「敲擊鼓棒」為主的全身運動訓練。手上拿著特製的鼓棒 Ripstix,配合著音						
	P121	7 鼓 棒 有 氧	四	09:00-10:00	1800	3/9-4/27		樂節拍敲打,讓你在運動的同時享受音樂及打鼓的樂趣外,更能提升運動者的協調性及專注力。課程適合男女老少,一小時所燃燒的熱量高達 900 卡路里。配合著音樂節拍敲打,讓你在玩樂中不知不覺的達到燃脂及線條雕塑的效果。						
MV熱	P130		Ξ	20:50-21:50	1700	3/8-5/3		本期教授韓團「(G)I-DLE 」主打歌曲《Nxde》繼 TOMBOY 成為出道後第二首 Perfect All-Kill 歌曲,更成為 K-pop 史上第四個在同年有兩首 Perfect All-Kill 主打歌的團體!男生跳起來也有不同味道喔!!歡迎初學者加入 ~~(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)【4/5 停課】						
舞	P130	流行 MV 熱舞 -BTBT(六堂)	六	09:00-10:00		3/11-4/29	張雅涵 熱愛流行舞蹈卻不知從何學起嗎?本課程分段教學清楚明瞭,訓練肢體協調度、心肺功能、肌耐力與體力。最重要的是一 師資群 舞蹈跳完後的成就感。【3/25、4/1 停課】							
專業舞	P140	熟情森巴雙人基礎	三	17:00-18:30	超值優惠 2000 1600	3/8-5/3	楊弘瑛	森巴起源於巴西,腿部獨特的升降動作,搭配熱情洋溢,充滿異國風情的拉丁音樂,使森巴成為國標舞中十分耀眼的一項舞科。 本課程從基礎的雙人空間開始,帶您一步一步進入雙人國標的世界。(需自備舞鞋)【4/5 停課】						
舞蹈	P140	湿肚皮舞初級(七堂)	_	09:30-11:00		3/6-4/24	徐貴香	課程前半段從熱身之後導入柔軟度、肌力、肌肉控制與律動等的訓練,做為進入肚皮舞之前導訓練。肚皮舞基本功訓練包含手部蛇手訓練,肩膀前後及 Shimmy、臀部左右前後訓練、腰部扭轉、臀部劃八、胸部上下左右移動、髖骨平移與上下訓練,以上基本基礎,套入一首舞碼。【4/3 停課】						
樂活	P150	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	四四四	18:30-19:30		3/9-4/27	張志偉	最 in 最流行的葉問你看了嗎?想學習詠春拳不用等!有功夫,無懦夫!維護自身的安全,強化危機處理能力,速戰速決的拳法,現學現用馬上會,防身抗暴,有效制伏對手。						
一沽	P150	湯楊 氏 太 極 拳	四	19:40-21:10	1900	3/9-4/27		太極者,無極而生,陰陽之母神秘又威力無窮。太極拳剛柔相濟、內外兼修。						

	語	文 教 育 學 院							
組別	 代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容	材料費
美語	P2103	基礎美語自然發音	差美語自然發音 □ 09:00-10:30 2		2400	3/7-5/2		建立拼讀能力,以常用單字舉例學習,搭配基礎會話練習,讓你輕鬆學會發音技巧。【4/4 停課】	100
	P2104	4生活及旅遊美語(七堂)	_	18:30-20:00	2100	3/6-4/24	孔繁泉	以美語會話為基礎,強調運用於生活及旅遊,並加強語調和正確語法及發音。以簡單句及慣用句型,練習對話,由淺入深。 【4/3、4/4 停課】	100
	P2105	生活及旅遊美語	_	10:35-12:05	2400	3/7-5/2			100
日語系列	P2201	日 語 初 級 2(一)	=	一 18:30-20:00 超值優惠 2400 2000 3/7-5/		3/7-5/2	一周明聰	「大家的日本語初級2」第 13-14 課。課本自備。講義費:60 元【4/4 停課】	60
	P2202	日語基礎五十音	=	20:10-21:40	超值優惠 2400 2000	3/7-5/2	间坍城	五十音、片假名、平假名、基本句型。教材+講義費:120元【4/4 停課】	120
	ELP2205	205 日語初級 I(二)(七堂) 🛛 🛭		18:30-20:00	2100	3/16-4/27	4/27	「簡單學日語初級 I 」第 4-6 課。 (東京標準音、文形結構理解、生活會話練習與應用、現代日本事情介紹)。 課本: 265 元,講義另計。	265
	P2206	日語基礎五十音(七堂)	四	20:10-21:40	2100	3/16-4/27	- 劉璦菱	50 音入門 (東京標準音)(基本句型、生活會話應用、聽力練習)、数字あいさつ語、日本童謠、現代流行歌曲、現本事情介紹。 課本:265 元,講義另計。	265
	P2207	7日 語 進 階Ⅰ(二)	五	20:10-21:40	2400	3/10-4/28	鄭吉賢	教師準備講義,進度等同大家日本語初級Ⅱ第 28-29 課。	
	P2208	旅 遊 日 語	五	18:30-20:00	2300	3/10-4/28		運用於生活及旅遊,並加強語調和正確語法及發音,進度等同大家日本語初級二。	力開
古書	P2301	韓文初級(四)	匹	20:10-21:40	2400	3/9-4/27		【延世大學韓國語】L4-3-L5-2。適合已有 40 音基礎者。	500
韓語系列	P2302	韓文初級(一)	Ξ	20:10-21:40	2400	3/8-5/3	蔡潔民	【延世大學韓國語】L1-1-L2-5。適合已有 40 音基礎者。【4/5 停課】	500
系	P2306	韓文中級(八)	五	20:10-21:40	2600	3/10-4/28		【延世大學韓國語 2】L8-2-L9-1。適合已上完第一冊者。	530
ارک ا	ELP2305	韓文中級(三)	_	18:30-20:00	2850	3/7-5/2	張祐真	【延世大學韓國語 2】L3-4-L3-5。適合已上完第一冊者。(線上課程) 恕不折扣【 4/4 停課】	530
其	P2401	西 班 牙 文 發 音	四	18:20-19:50	超值優惠 2400 2000	3/9-4/27	王安妮	1. 辨讀西文字母及詞彙 , 期能發音正確。2. 以西文簡單問候及介紹自己。3. 學習基礎日常用語。講義:約 50 元	50
	P2402	2 西 班 牙 文 會 話	四	20:00-21:30	超值優惠 2400 2000	3/9-4/27	(Sonia)	要去西班牙或拉丁美洲,學習旅遊、日常生活用語。講義:約50元	50

基本鬆身伸展經絡養生功法,增強氣血循環,活化細胞,提升抵抗力,以達到養生健體之功能。太極 13 式、24 式、37 式、42 式、99 式、太極功夫扇。 【4/4 停課】

拳

極

P1505 太

樂活健身

14:00-15:30 **1900**

3/7-5/2

詹孟雪

| P6401 | P6402 | P64

珈

18:50-19:40

2400

3/8-5/3

瑜

中

兒

堇

P6307

報名人數末達該班開班人數何全級協實(不含和名費 100元),將於開護前一天以關訊(或電話)通知,請於一週內<mark>國帶鐵費證明單及身分證件辦理(力行分部務必獲帶發票)</mark>
- 學及於開議日 30 日的(含)中游裝費者、規模學學 95% 及組名費 100元。
- 學及於開議日 30 日的(含)中游裝費者、規模學學 95% 及組名費 100元。
- 學及於開議日 30 日的(含)中游裝費者、規模學學 95%
- 學及於實施開發日 20 日息 日息和超過解析第二分之一中時裝費者、規模學費 80%
- 學及於實施開發日 20 日息日末起過解析第二分之一中時裝費者。規模學費 60%
- 學及於裝養程總有數 20 分之一人上日末起過解析第二分之一中時裝費者。規模學費 60%
- 學及於該養程總有數 20 分之一人上日末起過解析第二分之一中時裝費者。規模學費 60%
- 學及於該養程總有數 20 分之一人上日末起過解析第二分之一時數費者。規模學費 60%
- 學及於該養程總有數 20 分之一人上日末起過解的數 20 分之 例如於中間發酵者。現理學費 60%
- 學及於該養程總有數 20 分之 NLL 主義 20 外配 後於實施資 20 使是第一级所以 20 小型 20

材費另計) 戶證明於 2 期提供 2 名 一年不得重 ※ 不折扣、

1. 可折抵停車時數 2 小時 (無論是地下停車

2. 台灣聯通停車發票恕無法折抵停車時數

場或是戶外停車場均可)

陳佩怡

(Neekv

郭珍貝

洪新傑

為關懷及鼓勵低收入戶家庭成員自立學習,提供5位名額之免費課程(限已開班之課程,教材費另計),請持鄉鎮市區公所開立之低收入戶證明於2月25日前至服務台辦理(一戶每期提供2名家庭成員,免學費參加一項課程,一年不得重複報名2次)額滿為止。 ※不折扣、代辦班、證照班課程除外※

菜單:蘑菇小蛋糕 & 美式 M&M 餅乾。請自備圍裙。恕不折扣

菜單:咕咕霍夫水果蛋糕&恐龍蛋餅乾。請自備圍裙。恕不折扣

空中瑜珈利用掛布能讓小朋友的身體作出更深層的伸展,訓練專注力及平衡感。在這個手機平板電腦流行的時代,小朋友長期姿勢不良為腰椎肩頸帶來沉重壓力。利用掛布特性,藉由地心引力和螺旋力幫助小朋友釋放脊椎間形成的壓力,倒掛姿勢提高血液流向腦部,間接幫助腦部發展,離地動更讓小朋友招喚全身肌群訓練平衡協調感,及專注力和膽量。恕不折扣【4/5 停課】

公用電話及手機直換1980. 即可免費與「張老師」線上談心

23

救國團中科分部位置路線圖

「中華語歌語

請自備

瑜珈墊

450

450