



有意思 烘焙 實作 課

【恕不折扣】(上課請自備容器, 開課 3 日前截止報名)

代碼	課程名稱	日期	時間	學費	材料費
PA01	中秋節鳳梨酥&鳳凰酥	9/11(三)	13:00-16:00	700	650
PA02	日式鹽司頰	9/25(三)	12:00-16:00	850	550
PA03	日式生吐司	10/2(三)	12:00-16:00	850	550
PA04	美式肉桂捲	10/9(三)	12:00-16:00	850	650
PA05	比利時焦糖餅乾起司蛋糕(6吋)	10/16(三)	13:00-16:00	700	650
PA06	法式鄉村蘋果派(6吋)	10/23(三)	13:00-16:00	700	550
PA07	義式花千層蛋糕	10/30(三)	13:00-16:00	700	550

@cycchungko
@bxy0941b

EDM索取專區
24626608edm@gmail.com

郵政遞送又快速 - 歡迎來信索取電子簡章
簡章與訊息將每週寄到您的電子信箱。

地址: 台中市西屯區國安一路168號4樓 (米平方商場內4樓)

電話: (04)2462-6608

營業時間: 週一至週五 08:30-21:30 週六 08:30-16:30

學習有活力 生活更亮麗

LIFELONG LEARNING CENTER

社團法人中國青年救國團附設
臺中市私立中六藝技藝語文短期補習班
中市教社字第1060109389號

用學習儲存生活的美好

歐式精緻花藝 Doris老師·AAPP 法式花藝設計師 & 園藝治療師雙證照 (開課 3 天前截止報名)

代碼	課程名稱	日期	時間	學費	材料費
PO01	鏡之月影(永生花)	9/6(五)	13:00-15:30	500	1050
PO02	韓式蝴蝶花束包裝(鮮花)	10/25(五)	13:00-15:30	500	980

一日調香 Kelly老師·韓國 KDCA 調香師·INHA NLP 國際認證

代碼	課程名稱	日期	星期	時間	學費
PO05	香氣調香	9/11、9/18、9/25、10/2、10/16、10/23	三	(A)13:00-15:00 (B)15:30-17:30	2400

雲端數位課程專區

代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師
ELP2205	韓文中級(八)	二	18:30-20:00	2850	9/3-10/29	張祐真
ELP2208	日語初級(四)(六堂)	四	18:30-20:00	2000	9/12-10/31	劉菱菱

老愛學習 (60歲以上出示證件報名學費享65折優惠)

代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師
P1402	雙人國標恰恰基礎	三	17:00-18:30	2200	9/4-10/30	楊弘瑛
P4103	風景花卉畫結合創意班	一	19:00-20:30	2200	9/9-10/28	曾憲毅
P4107	楷行書基礎入門	二	13:30-15:00	2200	9/3-10/29	張越民

網路報名優惠

救國團終身學習中心資訊網

8/25(日)前 9折
8/26(一)起 95折

臨櫃報名優惠

早鳥優惠 8/26(一)前 8/27(二)起
舊生 9折 95折
新生 95折 無折扣

需約收 100元報名費

個人同時報兩班 85折 9折

舊生帶新生 需同時報名 每人優惠 150元 (不適用團報、不折扣班)
65歲以上 憑證享 8折
身心障礙 憑證享 7折
老愛學習 (標註 愛字) 年滿 60 歲, 憑證享 65 折
就愛學習 大專暨高中職青年, 憑證享 6 折

►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, 8/26 前享 85 折優惠。
(學生各自臨櫃繳費, 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	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	
運動堂課程系列 ※恕不折扣	PP01	9、10月堂課	一至五	任選(四堂)	1500	9/2-10/31		課程 PP011-PP016 任選 4 堂日期時段, 每時段 2 人即開課, 上課前 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。 (可單選每時段費用 400 元) 恕不折扣		
	PP011	TRX 核心肌群訓練	一	14:00-14:50		9/2、9/9、9/23、9/30 10/7、10/14、10/21、10/28	張宏瑞 (Ray)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PP012	TRX 核心肌群訓練	二	14:00-14:50		9/3、9/10、9/24、10/1 10/8、10/15、10/22、10/29	李念純	藉由皮拉提斯運動來強化及穩定核心肌群以達成姿勢調整的目的。骨盆的穩定有助於人們保持正位, 及能預防腰痠背痛的問題。除此之外皮拉提斯的鍛鍊有助姿勢和平衡的改善, 促進日常生活的動作更有效率。		
	PP013	皮拉提斯	二	14:00-15:00		9/3、9/10、9/24、10/1 10/8、10/15、10/22、10/29	李念純	藉由皮拉提斯運動來強化及穩定核心肌群以達成姿勢調整的目的。骨盆的穩定有助於人們保持正位, 及能預防腰痠背痛的問題。除此之外皮拉提斯的鍛鍊有助姿勢和平衡的改善, 促進日常生活的動作更有效率。		
	PP014	空中瑜珈(初級)	三	14:00-14:50		9/4、9/11、9/18、9/25 10/2、10/16、10/23、10/30	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。		
	PP015	空中瑜珈(初級)	四	14:00-14:50		9/5、9/12、9/19、9/26 10/3、10/17、10/24、10/31	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。		
	PP016	拳擊有氧核心伸展	五	14:00-15:00		9/6、9/13、9/20、9/27 10/4、10/11、10/18、10/25	吳麗雲	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專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個關節肌肉的活動度與柔軟度, 達到全方位舒緩與雕塑並濟的豐富組合。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO101	空中串連(中級)	一	18:30-19:20	2500	9/2-10/28	王于方	利用 2-3 個空中串連動作, 融合瑜珈、皮拉提斯和舞蹈的元素, 重疊大約至腰部的床完成瑜珈體式。練習過程中會比其他瑜珈多練習到核心肌群、手臂及背部平常較少使用的肌肉群, 可訓練身體基礎的平衡感、方向感與協調感。【9/16 停課】		
	PO102	空中瑜珈(初級)	一	19:30-20:20	2500	9/2-10/28	施智淵	利用掛布柔軟性與延展性作為一種瑜珈的輔助, 讓身體中更多的核心力量來穩定與掛布之間的默契, 且幫助身體達到無重力的伸展, 維持體態能有很好的幫助, 透過掛布展現出力與美。【9/16 停課】		
	PO103	空中串連(中級)	一	20:30-21:20	2500	9/2-10/28	林柔均	利用 2-3 個空中串連動作, 融合瑜珈、皮拉提斯和舞蹈的元素, 重疊大約至腰部的床完成瑜珈體式。練習過程中會比其他瑜珈多練習到核心肌群、手臂及背部平常較少使用的肌肉群, 可訓練身體基礎的平衡感、方向感與協調感。【9/16 停課】		
	PO105	空中瑜珈(初級)	二	18:30-19:20	2500	9/3-10/29	曾美瑋	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】		
	PO106	空中瑜珈(初級)	二	19:30-20:20	2500	9/3-10/29	曾美瑋	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】		
	PO107	空中瑜珈(初級)	二	20:30-21:20	2500	9/3-10/29	曾美瑋	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】		
	PO108	空中瑜珈(初級)	三	10:00-10:50	2500	9/4-10/30	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】		
	PO109	空中瑜珈(進階)	三	11:00-11:50	2500	9/4-10/30	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】		
PO110	空中瑜珈(初級)	三	19:50-20:40	2500	9/4-10/30	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】			
PO111	空中瑜珈(初級2)	四	10:00-10:50	2500	9/5-10/31	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】			
PO112	空中瑜珈(初級)	四	11:00-11:50	2500	9/5-10/31	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】			
PO114	空中瑜珈(初級)	四	14:00-14:50	2500	9/5-10/31	陳佩怡 (Neeky)	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變得較輕鬆, 可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量, 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、舒緩椎骨的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。【9/17、10/9、10/10 停課】			
PO113	空中伸展療癒	一	09:50-10:40	2500	9/9-10/28	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, 依然能夠享受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、腰部部位, 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有了可能, 建立肌肉耐力的同時也增加了柔軟度, 加上掛布對身體的支持包裹, 彷彿來到了一個專屬與世隔絕的空間, 讓我們得以好好建立自我覺察、靜心冥想、激活副交感神經, 達到身心自我療癒的目標。			
PO115	空中伸展療癒	一	11:00-11:50	2500	9/9-10/28	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, 依然能夠享受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、腰部部位, 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有了可能, 建立肌肉耐力的同時也增加了柔軟度, 加上掛布對身體的支持包裹, 彷彿來到了一個專屬與世隔絕的空間, 讓我們得以好好建立自我覺察、靜心冥想、激活副交感神經, 達到身心自我療癒的目標。			
超夯 TRX 系列 ※恕不折扣	PO201	超夯 TRX 核心肌群訓練	一	14:00-14:50	2400	9/2-10/28	張宏瑞 (Ray)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO202	超夯 TRX 核心肌群訓練	二	14:00-14:50	2400	9/3-10/29	張宏瑞 (Ray)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO207	超夯 TRX 核心肌群訓練	四	18:30-19:20	2400	9/5-10/31	王壽山 (奶茶)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO208	超夯 TRX 核心肌群訓練	四	19:30-20:20	2400	9/5-10/31	張宏瑞 (Ray)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO209	超夯 TRX 核心肌群訓練	四	20:30-21:20	2400	9/5-10/31	張宏瑞 (Ray)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO203	超夯 TRX 核心肌群訓練	五	09:00-09:50	2400	9/6-10/25	黃郁修 (Matt)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO210	超夯 TRX 核心肌群訓練	五	18:50-19:40	2400	9/6-10/25	張宏瑞 (Ray)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO211	超夯 TRX 核心肌群訓練	五	19:50-20:40	2400	9/6-10/25	張宏瑞 (Ray)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	PO212	超夯 TRX 核心肌群訓練	六	11:00-11:50	2400	9/7-10/26	王壽山 (奶茶)	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、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)		
	美體瑜珈系列	P1101	基礎瑜珈	一	08:30-09:30	1800	9/3-10/28		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瑜珈所設計的瑜珈課程, 漸進而詳細說明各種體位的鍛鍊目的, 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。	
		P1102	基礎瑜珈	三	08:30-09:30	1800	9/4-10/23		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瑜珈所設計的瑜珈課程, 漸進而詳細說明各種體位的鍛鍊目的, 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。	
		P1103	哈達瑜珈	二	18:30-19:30	1800	9/3-10/29		哈達瑜珈是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, 來鍛鍊及激活身體核心靈之靈的連結, 以求達到身心靈的平衡。課程內容涵蓋呼吸法、體位法以及冥想練習。【9/17 停課】	
		P1104	流動瑜珈	二	19:40-20:40	1800	9/3-10/29		不同於一般對於瑜珈是靜態伸展的觀念, 流動瑜珈強調全身動態的流動, 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, 順暢而有無限的完成每一個動作, 身體很快的產生熱能, 而達到肌力、柔軟度、和燃燒脂肪的極佳效果。【9/17 停課】	
		P1105	瑜珈入門	二	10:30-12:00	2200	9/3-10/29	胡肖雲	課程以基礎瑜珈及皮拉提斯做結合, 運用瑜珈伸展與皮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。【9/17 停課】	
		P1106	瑜珈入門	二	09:10-10:10	1800	9/3-10/29		從未接觸過瑜珈、沒有運動的習慣, 很害怕試卻有點害怕、又不知道自己是否可以做到? 邀請您帶著一顆開放輕鬆的心, 用呼吸引領自己, 感受、打開身體的感知, 進入一趟身心靈的探索旅程。課程內容涵蓋體位法、輔具應用、呼吸法、冥想等練習。【適合完全沒有接觸過瑜珈、想要從最基礎的瑜珈體位、呼吸法、靜坐開始學習的學員】【9/17 停課】	
P1107		陰陽瑜珈	五	14:00-15:00	1800	9/6-10/25		結合中國太極和古印度瑜珈哲學的精髓, 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, 也是由身心、感受身心的合一狀態。人體的骨骼肌肉為隔, 筋絡結締組織為陰, 在陰陽瑜珈的身體層面練習中, 我們不只鍛鍊肌肉的力量、筋脈的延展、也透過經脈血流的流動, 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, 為那個完整而圓滿自我靈魂洗滌滋養。		
P1108		哈達瑜珈	三	18:30-19:30	1800	9/4-10/23		哈達瑜珈簡單易學、漸進式的體位法, 透過體位的練習, 讓身心靈達到平衡, 增進身體體能、健康及提升個人自信力。		
P1109		瑜珈入門	三	19:40-20:40	1800	9/4-10/23	楊惠珊	從未接觸過瑜珈、沒有運動的習慣, 很害怕試卻有點害怕、又不知道自己是否可以做到? 邀請您帶著一顆開放輕鬆的心, 用呼吸引領自己, 感受、打開身體的感知, 進入一趟身心靈的探索旅程。課程內容涵蓋體位法、輔具應用、呼吸法、冥想等練習。【適合完全沒有接觸過瑜珈、想要從最基礎的瑜珈體位、呼吸法、靜坐開始學習的學員】【9/17 停課】		
P1111		基礎瑜珈	一	19:30-20:30	1800	9/2-10/28		針對瑜珈初學者設計基礎動作串聯, 針對每個體位法進行深度講解及姿勢調整, 同時進行肌力、伸展、肌耐力等的各項訓練, 在建立身體正確姿勢的情況下, 同時感受瑜珈練習帶給自身的改變。【9/16 停課】		
P1112		基礎瑜珈	六	11:00-12:00	1800	9/7-10/26	王于方	針對瑜珈初學者設計基礎動作串聯, 針對每個體位法進行深度講解及姿勢調整, 同時進行肌力、伸展、肌耐力等的各項訓練, 在建立身體正確姿勢的情況下, 同時感受瑜珈練習帶給自身的改變。【9/16 停課】		
P1114		皮拉提斯	二	14:00-15:00	1800	9/3-10/29	李念純	藉由皮拉提斯運動來強化及穩定核心肌群以達成姿勢調整的目的。骨盆的穩定有助於人們保持正位, 及能預防腰痠背痛的問題。除此之外皮拉提斯的鍛鍊有助姿勢和平衡的改善, 促進日常生活的動作更有效率。【9/17 停課】		
P1115		溫和瑜珈	五	09:00-10:00	1800	9/6-10/25	周瑞君 (Julia)	以溫和但有挑戰性的體位法, 搭配呼吸法練習, 逐步強化及舒緩緊繃, 練習開始覺察內在與外在的狀態, 找回身心的平衡。在全身性的暖身動作後, 用拜日式練習作為主軸, 以 2 到 3 個基礎體位法串聯其中, 強化在動作之間, 身心的連續的專注力與覺察。		
P1116		療癒瑜珈	四	14:00-15:00	1800 1500	9/5-10/31	周瑞君 (Julia)	在一系列緩和的體位法, 呼吸法和冥想練習當中, 療癒現代化生活造成的身心不平衡狀況, 如肩頸下背痠痛、核心無力、長期姿勢不良、下肢緊繃等狀況, 藉由釋放緊繃和基礎的核心肌力訓練, 幫助學員在忙碌的生活中找到身心的生活找到身心靈的穩定節奏。【9/10 停課】		
P1117		早安瑜珈	五	09:40-10:40	1800	9/6-10/25	陳佳芬	藉由瑜珈伸展與皮拉提斯核心訓練, 釋放生活、工作所帶來的不適緊繃, 減輕身體的負擔與壓力, 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。		
P1118	哈達瑜珈+提斯	四	09:00-10:00	1800	9/5-10/31	楊惠珊	瑜珈的柔軟與平衡, 結合提斯的肌群與核心, 讓妳發現自己內在宇宙, 對於初學者的程度, 從認識核心與肌群、核心與呼吸的相關性加強核心肌群的皮拉提斯。【9/10 停課】			
P1201	超燃脂塑身階梯有氧	二	19:40-20:40	1800	9/3-10/29	吳立夫	以階梯有氧來燃燒脂肪, 可提高基礎代謝, 強化肌力, 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贅肉, 一舉數得。【9/17 停課】			
P1202	燃脂肌力訓練	一	18:00-19:00	1800	9/2-10/28		利用啞鈴的特性來進行訓練, 讓運動增加燃脂效果, 推拉舉動作增加肌肉對訓練, 動作簡單, 有經驗者, 課堂上也會有分初階與進階的動作分組, 不會產生初學跟不上, 進階太輕鬆的狀況。【9/16 停課】			
P1203	防身術	四	11:10-12:10	1800 1500	9/5-10/31	王壽山 (奶茶)	利用抱枕棒、拳擊手套、玩具刀, 來進行自我防衛與投擲防身訓練, 課中會進行一些身理身法、踢技與基礎反擒拿等, 並進行一定程度的體能訓練與協同訓練。【10/10 停課】			
P1204	防身術	四	17:20-18:20	1800	9/5-10/31		使用肌力訓練來挑戰體能代謝系統的訓練, 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高強度與刺激性的訓練, 針對身體不同肌群共分為六大, 每個訓練之間間隔短暫的休息, 從一個站點到下一個站點的趣味挑戰, 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。【10/10 停課】			
P1205	功能性循環訓練	四	18:30-19:20	1800	9/5-10/31	張宏瑞 (Ray)	使用肌力訓練來挑戰體能代謝系統的訓練, 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高強度與刺激性的訓練, 針對身體不同肌群共分為六大, 每個訓練之間間隔短暫的休息, 從一個站點			

