2025.01.02 THU

(04)2249-2116

台中市北屯區文心路四段821號3樓 (捷運四維站)





2249edm@gmail.com ② 整業時間|週一至週五08:30-21:30 週日 09:00-12:00 週六 08:00-17:00

網品	「   花发字音 ~ 冶ノノルル   寺吧   <sub>下列課程</sub>   (						) 以上報名者, 65 折優惠價格 費用	課程體驗專區(每班限5名)												
○ 救國團終身學習	12/25(三)前	12/26(四)起		 戓 人			字班			:30 1600	代碼		課程			星期	時間	費用	授課教師	體驗日期
Q 中心資訊網	9折	95 折	C4104 J		人	書	法			:10 1600	C3101-1	銀頻	<b>美族實</b>	用手機	. 誤	-	09:00-10:30	199	黃玲娥	12/23
臨村	匱報名優系	C3101	银 髮 方	族 實	用手	機課	_	09:00-10	:30 2000	C1102-1	<u></u> 全		瑜 功	)[] A	_	09:00-10:20	199	莊桃妹	12/23	
早鳥優惠	空	中瑜	中瑜 珈							.,		<del>-</del> -1								
 舊 生	9 折	95 折	代碼	星期		時間	8		費用	星期	C1402-1	養	生	氣 功	ΙΑ	=	10:30-11:50	199	廖淑華	12/24
新生 生 需酌收 100 元報名費	95 折	無折扣	C1141	-(t		18:30-		2	2100	陳佳芬	C1103-1	全	方 位	瑜功	ΩВ	Ξ	10:40-12:00	199	莊桃妹	12/25
個人同時報兩班	85 折	9 折	C1142	一(七	堂)	20:40-2	21:30	(恕/	不折扣)		C1130-1	<b>/</b> 由	展	瑜	珈	四	09:20-10:20	199	蘇倩鈺	12/26
舊生帶新生需同時報	—————————————————————————————————————	· 恳 150 元	C1143	二(七	堂)	08:20-0	09:10	<b>2</b> (恕:	2100	陳佳芬	C1130-1	144			1/JII	23	09:20-10:20	199	無不1円 亚玉	12/26
名	(不適用團報	、不折扣班)	C1144	四(七	堂)	18:00-	18:50	(76)	. Т элтыну	陳佩怡	C1132-1	早	安瑜	珈 提	斯	四	08:30-09:20	199	陳佳芬	12/26
65 歲以上	<b>憑證</b> 享	₹8折	C1145	四(七	(堂)	19:05-	19:55	2	2100	(Neeky)	C1301-1	<del></del>	٨	——— 芭	蕾	四	20:30-21:50	199	陳佳芬	12/26
身心障礙	憑證事	27折	C1146	四(七		20:10-2	21.00	(恕/	不折扣)	 曾美琇	C1301-1	אנו			曲	2	20.30-21.30	ושש	州住分	12/26
老愛學習(標註愛字)	年滿 60 歲,	憑證享 65 折		<u> </u>	<u> </u>					日大坊	C2111-1	基	礎 英	文文	法	四	10:00-11:30	199	陳伊潔	12/26
就愛學習(標註會字)	大專暨高中職青	年,憑證享6折	C1147	五(七	(室)	09:40-	10:30	2	2100	陳佩怡										
			C1148	五(七	堂)	10:40-	11:30	(恕/	不折扣)	(Neeky)	C1117-1	纖	體	瑜  珈	В	-	10:40-11:40	199	葉雅青	12/30
<ul><li>▶以上優惠不適用於網</li><li>▶舊生團體續報原班級</li></ul>			C1149	六(六	(堂)	09:40-	10:30	1 (恕:	800  不折扣	陳佳妏	C4208-1	=	胡快	速入	門	五	09:20-09:40	99	陳盈安	1/3
優惠。 (學友各自臨櫃繳費	,	<b>佐寿</b> )	C1150	六(五	堂)	11:10-	12:00	<b>1</b> (如:	1 <b>500</b> 不折扣)	陳佳芬			. , ,		· · ·		T+C+D \ /			
<ul><li>●簡章若有誤,依現場</li></ul>	C1151	日(七	堂)	11:00-	11:50	15歳以休(ぶつが月)/														
健康運	動學																			
組別代碼	課程名稱	星期	上課時間	<b>學費</b>	授課教	牧師 起迄日	期						教學內?	\$						

ı	▶舊	生團體	是 是 是 行 是 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行				C1149	六(六	堂)	09:40-10:	(怨个折扣)	陳佳妏	C4208-1	二胡	·····································	門五	09:20-09:4	0 99	陳盈安	1/3
		是友各	自臨櫃繳費,一律以		扣收費)		C1150	六(五	-	11:10-12:	(忽不折扣)	陳佳芬 陳佩怡								
ľ		~~			<u>@</u>		C1151	日(七	堂)	11:00-11:	50 <b>2100</b> (恕不折扣)	Neeky)		當日	體驗後報名	原課程享	图 85 優惠後	<b>季折 100</b>	元	
4		代碼	課程 動		院	星期	上課時間	學費	授課教師	起迄日期				<b>老</b> 石 )	學內容					
N.	ניתב		週末全方位		六堂)		08:00-09:2	0 1400		1/4-3/1	基礎打坐法、腹式呼吸法 自我覺察,找回身心舒適		塑、刺激淋巴	***		由各種不同姿勢	势,促進腺體激素分	泌,加強新陳	代謝作用、	
	}	C1102 C1103	全 方 位	瑜	珈 A B	<u>-</u>   <u>=</u>	09:00-10:2 10:40-12:0		莊桃妹	1/6-3/3	(適合大眾運動,無基礎 C1101:1/25,2/1.8 停課	者均可參加)。備			谷巾鋪在公用墊上	使用)。				
		C1104	週末放鬆伸展	<b>承珈</b> (	<u> </u>	六	09:30-10:5	+	\±火火⊤±	1/4-3/1	<b>甘琳打从注,晦于呱呱注</b>	- 、	: PID + S 、 作作	品、健良協、主	羊容燥、毛巾墁。	<b>自心電力調和</b>	1. 可燃烧入皂形肚	. CL T T D	壬烷、沙除	
	-	C1105 C1106	週日養生瑜功	加(七當	堂) A B	日日日	09:00-10:3 10:35-12:0	_	凌瑩瑋   	1/5-3/2 1/5-3/2	基礎打坐法、腹式呼吸法 腰痠背痛局部瘦身、放鬆 讓您充滿自信、亮麗與光	《神經、除排體內毒 :彩。	素、強化自身	身免疫力,永仍	<b>呆青春美麗、延綴</b>	老化,改善體				
	ļ	C1107	養生塑身		珈 A	五	19:00-20:3		葉雅青	1/3-2/21	適合大眾運動,無基礎者 C1104: 1/25,2/1.8 停課									
		C1108 C1109	養 生 塑 身 ( A 班 七		<u></u>	<u> </u>	19:00-20:3 19:10-20:3	-		1/6-3/3 1/8-3/5	以健康的脊椎為出發,配						器官機能運作,增強	 身體之抵抗力	)及免疫力,	
	-	C1110		■■■	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	   _	20:40-21:4		李卉豫	1/8-3/5	進而追求身心靈之平衡。 基礎打坐法、腹式呼吸法 分泌,加強新陳代謝作用	、體位法、曲線雕	塑、刺激淋E	巴系統,提高人			油香氣。藉由各種	 下同姿勢,促	進腺體激素	
	-					_	20.40-21.4	1400		, ,	※無基礎者也可以加入。 小嫚老師 (Carrie) 授課,	備註:(請攜帶瑜 融合心靈與身體的	珈墊或大浴口 哈達瑜珈,到	力鋪在公用墊」 發現身體和心靈	靈的完美和諧,適	合所有愛好瑜	(珈和追求愉悅心靈)	 内您。是一堂	瑜珈課,更	
		C1111	哈 	瑜	珈	=	19:30-20:3	0 1400	   廖書嫚   (小慢)	1/7-3/4	是一場與自己對話的心靈 (請自備運動服、瑜珈墊	、水及毛巾)。 1/	/28 停課						をおき回点	
		C1112	正 位	瑜	伽	Ξ	18:40-19:4	0 1400	(八八)	1/8-3/5	小嫚老師 (Carrie) 授課, 心的自然平衡。透過動作 (請自備運動服、瑜珈墊	引導,提升身體優	雅和穩定性						<b>应</b> 潮连到另	
		C1116	纖體	瑜	珈	_	20:40-21:4	1 111	葉雅青	1/6-3/3	瑜珈體位法加入特有呼吸 的脊椎病症、放鬆身心紓 備註:(請攜帶瑜珈墊或	解壓力。且長期練	習瑜珈可以對		展筋骨脈絡、增強	關節靈活度。	助於身體加速循環	、活絡經脈,	可預防常見	
3	兪加	C1117			В	_	10:40-11:4	0 1400		1/6-3/3	C1116, C1117: 1/27 停 瑜伽體位法結合運用中醫	課 <sup>接經絡理論木輪按摩</sup>	,達到養生							
1	建身系	C1119	木輪纖體球	<b>渝 伽 (</b>	七堂)	四	14:00-15:3	0 1400	黃榆婷	1/9-2/27	利用木輪滾動帶動氣血疏 倍! 備註:(請攜帶瑜珈墊或				作用,能讓瑜伽的	)療癒效果加倍	5、纖體效果加倍,	進而讓練習瑜·	伽的動力加	
	系列	C1120	舒筋健骨養	生命	加 B	<u>-</u>	09:30-10:3 09:25-10:2			1/6-3/3 1/7-3/4	無論年齡與性別,藉由呼		串連動作,舒	舒展筋骨,鍛釒	東深層肌肉 <sup>,</sup> 穩定	2脊椎,增進筋	5肌肉的柔軟度,加强	<b>金彈性張力,</b>	促進血液循	
•	ر,	C1122	( C 班 七		) C	五	09:00-10:0 09:00-10:0	0 1300	陳美玲	1/3-2/21	環順暢,讓身體健康發展 備註: (請攜帶瑜珈墊或 C1120: 1/27 停課 C11:	大浴巾鋪在公用墊		停課 C1123:	: 1/29 停課					
	•	C1123		<del></del>	D D					1/8-3/5	   認識基本骨盆、脊椎之骨   核心肌群,提升身體穩定									
		C1124	皮 拉 提 掉 	<b>₩ ( /\</b>	堂)	六	13:30-14:3	1100	賴美渝 (Rosita)	1/4-3/1	免疫系統、促進血液循環 備註: (請攜帶瑜珈墊或	大浴巾鋪在公用墊	上使用)。	1/25,2/1.8 停	<b>亭課</b>					
	-	C1125	瑜 珈	輪(六	堂)	六	14:40-15:4	0 1100		1/4-3/1	瑜珈輪是穩固的中空圓形訓練等。備註:(請攜帶	瑜珈墊或自備大浴	巾鋪在公用雪	垫上使用 )。	1/25,2/1.8 停課		が 開展胸廓、加 放鬆緊張的肌肉與			
		C1126	放 鬆 伸	展	瑜 珈	=	14:00-15:3	0 1600	蘇淑女	1/7-3/4	情愉悅與放鬆,充滿正能 備註:(請攜帶瑜珈墊或	量。改善椎間盤突 成大浴巾鋪在公用墊	出,肩頸背放 上使用)。	枚鬆,局部瘦身 1/28 停課	身,雕塑窈窕美麗	曲線,充滿自	信心。			
		C1127	身心靈平衡	瑜 珈 (	七堂)	四	18:30-19:2	1300	潘淑婷	1/9-2/27	正念之道『身、受、心、 觀法無我』譜出正念,選 【教學輔助教具(輪棒、	向瑜珈開悟之旅。	透過正確姿勢	势配合呼吸引導	尊淨化、放鬆全身	,達到身心合	一,迎接自在、喜	兌、快樂。		
		C1130	伸 展 瑜 Ђ	加(六	堂)	四	09:20-10:2	0 1100	蘇倩鈺 (小倩)	1/9-2/27	是以身體伸展與呼吸結合 居家可以做的肢體伸展,							這是一個適合 1/16,30 停課	在上班族或	
	-	C1131		輪(七		_	08:30-09:2	+		1/6-3/3	瑜珈輪是穩固的中空圓形訓練等。備註:(請自備	<b>瑜珈墊或大浴巾鋪</b>	在公用墊上的	使用)。 1/2	0,1/27 停課					
	-	C1132	早安瑜珈拼	•		四 —	08:30-09:2	+	陳佳芬 (佳佳)	1/9-2/27	藉由瑜珈伸展與彼拉提斯 軟度與有效雕塑曲線,達 提斯核心訓練,釋放生活	到身心靈平衡。 備	註:(請攜	帶瑜珈墊或大沒	浴巾鋪在公用墊」	_使用)。   1,	/23,1/30 停課			
		C1133 C1134	瑜 珈 提 邦     瑜 珈 輪	斯 (七 ( 六	; 堂) ——— 堂)	五五	20:40-21:3 19:30-20:2	+	,	1/8-3/5	達到身心靈平衡。備註: 瑜珈輪是穩固的中空圓形	(請攜帶瑜珈墊或 結構,讓瑜珈體式	大浴巾鋪在公	公用墊上使用) 牚與輔助同時加	0 · 1/22,1/29 加深各種體式柔軟	停課				
		C1141		( //	<u> </u>		18:30-19:2	0		1/6-3/3	訓練等。備註:(請攜帶	瑜珈墊或自備大浴	巾鋪在公用雪	塾上使用)。	1/24,1/31 停課					
	-	C1142 C1143	療 癒 x 玩 美 3 ( A 班 七	空中瑜堂	珈 B C	<u>-</u>   <u>=</u>	20:40-21:3 08:20-09:1	<del>-</del>	陳佳芬	1/6-3/3 1/7-3/4	- - 空中瑜伽又稱反重力瑜伽									請
9	空中	C1144 C1145	( B 班 七 ( C 班 七	堂	) D E	四四四	18:00-18:5 19:05-19:5		陳佩怡 (Neeky)	1/9-2/27	例更加輕鬆地去做到各種 到全身性瘦身效果的運動 ※【若有以下情況:一ノ	」。快來加入空中瑜	珈課程吧!將	身體自在的交	托給吊繩,釋放	壓力、輕盈舒	展、感受飛翔,享受	多身心放鬆空中	中旅程。	攜帶
3	兪	C1146 C1147		須有基礎	礎 G	四五五	20:10-21:0 09:40-10:3	_	曾美琇 陳佩怡	1/9-2/27	】膀與手腕受傷有無法施力 ※請妥善評估自身健康制 C1141,C1142:1/20.27	状況後選擇課程。 備			浴巾鋪在公用墊。	上使用)				第 第
1	加系列	C1148	( F 班 七 ( G 班 七	宝堂	H	五	10:40-11:3	0 4900	(Neeky)		C1143:1/21.28 停課 C1144,C1145,C1146: C1147,C1148:1/31 停	: 1/30 停課								運動
	列	C1149	H 班班班 七六五	堂堂堂堂堂堂	K	六	09:40-10:3 11:10-12:0	(忍不折扣)	陳佳妏 陳佳芬	1/4-3/1	C1149: 1/25,2/1.8 停課 C1150: 1/25,2/1.8,3/1 ( C1151: 1/26,2/2 停課									鞋至
	-	C1150 C1151	( 正 班 王	堂			11:00-12:0	(恕不折扣)	陳佩怡	1/5-3/1	7,20,2,72 13 BIK									帶乾淨的運動鞋至教室更換
			超燃脂高	 衝 撃			18:30-19:2	(恕个折扣)	(Neeky)	1/7-3/4	結合【拳擊】和【武術】 及肩膀有顯著的效果,能						5里燃燒。整個課程	 對於鍛鍊腿部	、手臂、背	
	-	C1201	全方		體 A	<del>-</del>	20:40-21:3		_	1/7-3/4	燃脂指數:★★★★☆( 結合彼拉提斯、瑜珈以及	本班屬中高強度,	平常無運動習	習慣,請勿報名	名)。備註:請攜符	帶乾淨運動鞋貝	7 - 10 - 11			(學員請自行
		C1202-1 C1202-2	適 能 肌 ナ	J 瑜	蹦 <u>∧</u> B	五	10:20-11:1		. 謝文安	1/3-2/21	協立版立版列、報酬以及   燃脂指數: ★★★★☆(   C1202-1:1/28 停課 C	本班屬中高強度,	平常無運動習							詩白
		C1203	•	體線	雕塑	Ξ	18:40-19:3	0 1400	(馬克)	1/8-3/5	利用高衝擊有氧帶動整個 燃脂指數:★★★★☆(								美麗。	行 攜
		C120A	魔鬼朔身高種	新 <b>制 町</b> -	力右氨	三	19:35-20:2	5 <b>1400</b>		1/8-3/5	這是一個訓練局部肌肉強 到鍛鍊,核心部分也會是 的音樂。STEEL TONIC 同	星訓練的重點之一。	每堂訓練課	程的順序和動	作組合將帶給學	員一個全新的	挑戰。這堂課程結為	合了強度、動作	作和高品質	攜帶瑜珈
		CIZUT		:) \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	/J F +0	_	10.00 20.2	1400		1,00,0	TONIC,您將會獲得真正 1/29 <mark>停課</mark>	地改變。燃脂指數	(	☆(本班屬中高	高強度,平常無道	<b>重動習慣,請勿</b>	7報名)。 備註:	<b>清攜帶乾淨運</b>	動鞋更換。	塾
	}	C1205			雕塑	=	18:20-19:2	1 1 1 1 1 1	陳佩怡 (Neeky)	1/7-3/4	利用輕快活潑的音樂,搭 肢協調能力、平衡能力且 結合豐富的舞蹈元素及多	增進柔軟度及肌肉	線條,幫助您	您燃燒熱量,	適合初學者。備	註:請攜帶乾	淨運動鞋更換。	/28 停課		!
			爆汗舞動有	•			20:40-21:4	+		1/9-2/27	蹈為你的派對加分,點燃 皮拉提斯注重肌肉伸展與	你對運動的熱情,惊 !呼吸做結合,主要	快速燃燒熱量 訓練人體核心	,一起開心揮灑 心肌群。鍛鍊朝	麗熱情的汗水吧! 蛟深層肌肉而不是	!備註:請攜帶 是表面大肌群,	常毛巾、水和自備乾 讓線條變得更纖細	<ul><li>淨運動鞋替換</li><li>修長。此外,</li></ul>	1/30 停課 皮拉提斯能	
7	有	C1207	皮拉提斯+核,	心訓練	(七室)	=	10:30-11:3	0 1300	   蘇倩鈺   (小倩)	1/7-3/4	夠建立穩定的肩頸,重新體內淋巴系統循環,增強 Zumba 結合了拉丁美洲	免疫力,提升血液	循環,有效改	收善氣色和膚質	質。備註:請攜帶	瑜珈墊或自備	大浴巾鋪在公用墊	上使用。 1/1	14,28 停課	
3	氧温	C1208	Zumba+ 核心	訓練(	六堂)	四	10:30-11:3	0 1100	( A, IH)	1/9-2/27	Samba、Belly Dance… 備註:請攜帶乾淨運動鞋	等,跳 Zumba 就	像是參加一場							
	氧韻津系列	C1209 C1210	活 力 (B 班 七	有堂	氧 A B	五	10:40-11:4 10:40-11:4	_	尹思婷	1/6-3/3	「我沒上過有氧課程」「 動作及組合開始課程,使 備註:請攜帶乾淨運動鞋	用輕快的音樂鍛鍊	心肺及肌力	,快來一起動起	⊇來!	不上課程的學	員,這些都不用擔	〉,這堂課會 <sup>。</sup>	從最基礎的	
1	刻	C1211	Salsation		<sub>氧</sub> A	=	08:10-09:0	0 1400	g+ /C \/.	1/7-3/4	莎拉桑巴 ( salsation) 是關 灑汗運動的同時,不知不	融合了拉丁、現代舞	和街舞的創	新舞蹈,輕快的	的音樂可鍛鍊身體					
		C1212	К - рор		nce	五二	08:20-09:1 09:10-10:1	-	陳佩怡 (Neeky)	1/3-2/21	同時報名 C1211 及 C121 K-pop dance 是以韓國流	2 二班 ,65 折優惠 流行音樂結合舞蹈的	(限臨櫃報名)一種風格,軟	) 備註:請攜	帶乾淨運動鞋更	奐。 C1211:	1/28 停課 C1212	: 1/31 停課		
			· ·								的來源備註:請攜帶乾淨 ZumbaFitness 在歐美已 跟際著音樂的腳步感受 7	風行 10 餘年魅力無	(窮 ∘ Zumbal						dance 等 )。	
		C1214	早 安 Zumb  活 力 有 氧 頻				09:30-10:2 09:30-10:2			1/7-3/4	跟隨著音樂的腳步感受 Z C1214 與 C1215 同時報名 活力早晨跟著輕快的節奏	名優惠價 65 折 (限 一起進入有氧舞蹈	臨櫃報名) 的世界中,-	備註:請攜帶 一起與伙伴揮漏	乾淨運動鞋更換 麗汗水,燃燒脂加	。 1/21,1/28 词時增進您的	· <mark>停課</mark> I心肺適能、肌力、I	肌耐力、柔軟		
			TA 刀 有 氧 夢 strong nation	•		四   <u> </u>		+		1/9-2/27	美的曲線,讓您一天更加 STRONG by Zumba 使用	]有活力。C1214 與 ]]高強度間歇訓練(	C1215 同時 (HIIT) 原則	報名優惠價 65 ,加入 Zumba	<ul><li>5 折 ( 限臨櫃報名</li><li>a 的趣味。以特惠</li></ul>	) 備註:請抗 的音樂節奏,	攜帶乾淨運動鞋更換 透過自身重量,漸	0 1/23,1/3	80 停課	
							19:30-20:2	+	陳佳芬	.,, -	訓練、挑戰你的核心、肌 爆汗★★★★★ 備註:請 以輕快的音樂搖擺舞動揮	<b>青攜帶乾淨運動鞋更</b>	換 1/20,1,	/27 停課				力、柔軟度,	雕塑美體。	
			舞動有氧+瑜亞			四	18:30-19:2	+	(佳佳)	1/9-2/27	備註:請攜帶乾淨運動鞋 ZumbaFitness 在歐美已	更換及攜帶瑜珈墊 風行 10 餘年魅力無	或自備大浴巾 無窮。Zumba	b鋪在公用墊」 aFitness 融合技	上使用。 1/23,1 拉丁與世界各國語	/30 停課 音樂 (Rreggaet	ton、 Cumbia、 Me	rengue \ Bel		
			ZUMBA 有 氧:	•		四	19:30-20:2	1100		1/9-2/27	)。跟隨著音樂的腳步感受備註:請攜帶乾淨運動鞋 希望擁有令人稱羨的完美	更換。 1/23,1/3	0 停課						、雕塑全身	
		C1219	舞動有氧+激展	指雕塑	(六堂)	五	20:40-21:3	0 1100	-	1/3-2/21	肌肉、提高基礎代謝率、 1/24,1/31 停課	重現窈窕新體態。	爆汗★★★↑	★★ 備註:請	情攜帶乾淨運動 <b>鞋</b>	更換及攜帶瑜	珈墊或自備大浴巾!	浦在公用墊上	使用。。	
		C1301		蕾 ( 六			20:30-21:5	+		1/9-2/27	誰說學習芭蕾只屬於小朋芭蕾,讓你享受學習芭蕾 療癒系導師,15年教學	的樂趣,同時鍛鍊	身體肌力、而	付力、柔軟度,	,讓體態更加優美	• 1/23,1/3	0 停課			
			基礎上			Ξ	09:00-10:2		吳采姶 陳麗環	1/8-3/5	進入肚皮舞的舞蹈世界。 針對腰、腹部份徹底運動	《限女性》 1/29 ],自然也可以雕塑	自己的身材	,提高新陳代護	射、消除贅肉保持	·身材,增加自	1己的信心,是一種.	具健康與美感	的舞蹈。隨	
		C1303	<b>埃 及 </b>	8 <del>1</del> 8	内 無		110.30-20.5	()   12 <b>00</b>	小些不	1/7-3/4	<b>菨戀</b> 化萬千的快速節奏擺	動態部和 腹部 . 舞	次億羊,緣/	Y 多性, 彩顯M	可拉伯風情,以如	秘茎秤。 沂此	在, 肚皮無也作为.	- 建态型十十	<b>直</b> 愛的減    一	

系列	C1306	國標拉丁~單人 SOLO舞	四	09:30-10:30	1300		1/9-2/27	【不需舞伴】學習單人的【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 / ※ 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! 1/30 停課			
	C1307	■ 標準 社 交 舞 【 舞 動 恰 恰 恰 】 (七 堂 ) 特設 (限女性專班/夫妻共舞)	四	10:30-12:00	1600	薛亞玲	1/9-2/27	*是雙人舞班~全班學員均為女性及夫妻共舞!【初級基本步開始】到花步組合與應用,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實用舞步,成功感受舞步與音樂互動的快樂! ※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! 1/30 停課			
	C1308	● 社 交 國 標 舞 【 歡 快 捷 舞 】(五 堂)	Ξ	20:00-21:40	1300	賴雅琳 (Anna)	1/8-2/19	全國冠軍職業組老師教授正統國標舞十項教學:恰恰、倫巴、捷舞、森巴舞、鬥牛舞、華爾滋、探戈、狐步、快步舞、快三步等最新國際流行社交舞步且實用淺顯易懂。每期精心設計全新不同教材,由簡易到專精內容豐富。★師資簡介:1. 中華民國體育運動舞蹈協會國家 A 級裁判。2. 北市教國登字第 75005 號合格教師證。3.93.96 年度榮膺市政府頒發推行體育有功人員獎。4. 連續參加國際及全國職業組公開賽屢創佳績。備註:請備專業舞鞋至教室更換。 1/22.29 停課			
運動	C1401	楊家老架太極武藝養生班	Ξ	09:00-10:30	1600	李坤田	1/8-3/5	現現代練武的主要目的是養生,而楊家老架太極自然、柔和、舒展、大方、輕靈的特點,使修煉者皆能輕鬆的獲得延年益壽不老春的功德。由世界楊太極武藝總會專業教練指導,教學經驗豐富,傳授拳、刀、劍、槍、推手、內功。帶領學員深入太極的正功、正法、實拳意境,以得身、心、能、慧的全面提升,從而逍遙自在悠遊太極人生。 1/29 停課			
休	C1402	養生氣功 4	=	10:30-11:50	1600	廖淑華	1/7-3/4	藉由甩手暖身打開奇經八脈,五臟六腑,進而提高免疫力,增強抵抗力,透過氣功扳指功法反射相對應的內臟器官,促進血液循環,達到強身健體 的效果,另外搭配簡單的伸展運動,簡單易學效果好。			
閒	C1403	( B 班 七 堂 ) B	四	10:30-11:50	1400	沈思敬	1/9-2/27	備註:(請攜帶瑜珈墊或大浴巾鋪在公用墊上使用)。 C1402:1/28 停課 C1403:1/30 停課			
	翻	文 教 育 學 院									
組別		課程名稱	星期	上課時間	學費	授課教師	起迄日期	教學內容	材料費		
	C2102	KK 音 標 與 自 然 發 音	_ <u>=</u> _	10:40-12:10	2000	-	1/8-3/5	學好發音, KK 音標與自然發音的練習缺一不可。獨創、發音魔術教學並搭配些許的基礎會話練習,讓你發音迅速搞定。 (適合想從事兒美、親子教學和想從頭學好的人)。教材: Let's Study Phonics C2102·C2103: 1/29 停課	300		
	C2103	В	Ξ.	19:10-20:40	2000	-	1/8-3/5	獨創。不經由文法、不受限生字的特殊方法,讓你英語說得既開心又道地。課後即可現學現賣。	350		
	C2104	早鳥(基礎)英語對話	Ξ_	09:00-10:30	2000		1/8-3/5	(適合略懂基本單字,如 car, table 的人 )。教材:English Conversation Patterns one 1/29 停課			
英	C2105 C2106	  半 英 對 話 班 <del>  A  </del>  B	<u>六</u> 三	10:00-12:00 13:30-15:30	2300 2300	詹鴻隆 (James 詹)	1/4-3/ <del>15</del> 1/8-3/5	愜意的聊逼生活周遭事物。獨特的方法,專攻口說,啟動你對英語消失已久的熱情。課程中使用 50%英語對話。 (適合約有初級會話能力者)。教材: English Conversation Patterns one C2105: 1/25,2/1.8 停課 C2106: 1/29 停課	350		
英美語文	C2100 C2107	Δ	<u>=</u> 四	19:10-21:10		2300 2300 2300	4/0.0/07				
一些	C2107	全 英 對 話 班 <del>  Ω  </del>	- 日	10:00-12:00	2300		1/5-3/9	<mark>100%</mark> 全英語對話環境,讓你盡情分享生活中的大小事。不知不覺地,英語又精進了。   (適合約有中級會話能力者 )。教材 : English Conversation Patterns two   C2107 : 1/30	375		
系		早午茶英語聚會		10:00-12:00			1/2-2/27	帶來一杯喜愛的早午茶,帶出一天的好心情。置身於 100%全英語會話環境,無形中,英語精進了。	375		
刻	C2110	食衣住行英語通	Ξ	10:00-11:30	2000		1/7-3/4	(適合約有中級會話能力者 )。教材 : English Conversation Patterns two 1/30 停課   以課本上實用生活對話,練習準確發音,學會生活實用單字及文法,引導學生用已知單字文法做更多表達,適合想重新把英文學好,說出正確漂	450		
	C2110	基礎英文文法(七堂)		10:00-11:30	1800	· 陳伊潔 (Ellien)	1/9-2/27	亮的英語者。採用教材:觀光旅遊英語通 (LiveABC 希伯崙出版) 1/28 停課 由老師多年教學經驗自編的文法書和專為成人需求設計的教材,加入了老師個人學習過程中的筆記與註解,從英文各種詞性到基本文法句型,有 系統的帶著學生讀懂英文文法並練習架構想表達的句子(適合無程度的學生重頭學起) 材料費 600 元;包含上課課本: Ellien 老師的文法筆記 + 自編教材講義 請自備筆記本及紅藍筆 1/30 停課	600		
	C2112	實用英語會話【初級】(七堂)	五	10:20-12:00	1800	   鄭春美	1/3-2/21	活潑運用日常生活中常用的單字、語彙。可以聽懂看懂,也能順口溜出一口好聽的英語。無論是上街搭車、問路旅遊,甚至聊家常都可應付自如。			
	C2201	_ Δ	=	10:30-12:00	2000		1/7-3/4	【 使用教材:A+English 空中美語 11 月號 】 須自備 1/31 停課			
	C2202		$\equiv$	19:00-20:30	2000	陳惠貞	1/7-3/4	採用「大家的日本語改訂版初級 I」。 C2201,C2202:1/28 停課	460		
	C2204	⊕ 日 語 初 級 I( − )	Ξ	20:10-21:40	2000	劉瑷菱	1/8-3/5	採用「簡單學日語初級   」第 1 課 ~ 第 3 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 1/29 停課	280		
	C2205	骨日語初級Ⅰ(三)(七堂)	四四	20:10-21:40	1800	黃玲娥	1/9-2/27	採用「大家的日本語改訂版初級」」第7課~第8課。 1/30 停課	460		
日本語文	C2206	骨 田 語 初 級 Ⅰ(四)	Ξ	18:30-20:00	2200	劉璦菱	1/8-3/5	採用「大家的日本語改訂版初級」」第 10 課~第 12 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 1/29 停課	460		
半	C2207	日 語 初 級 川(一)	_	19:00-20:30	2200		1/6-3/3	採用「大家的日本語改訂版初級 II 」第 13-15 課。 1/27 停課	460		
节	C2208	日 語 初 級 II (四)	_	08:50-10:20	2200	] · 陳惠貞	1/7-3/4	採用「大家的日本語改訂版初級 II 」第 25-27 課。 1/28 停課	460		
系	<u> </u>	日語進階(三)	_ <u>=</u> _	19:00-20:30	2400		<del></del>	採用「大家的日本語改訂版進階」 <b>第 3</b> 4-36 課。 1/29 <mark>停課</mark>	460		
刻		日語進階川(一)		19:00-20:30			.,, .	採用「大家的日本語改訂版進階II」第 39-41 課。 1/28 停課	460		
	C2216	《跟我學日語》雜誌讀 A	_	10:40-12:10	2200		1/6-3/3	適合已學完初級跟進階日語的人。這是一本可以增加單字量的基礎日語雜誌,每期常態內容: 百業日語 (介紹一種行業),話日語及畫日語 (觀光生活類),日檢 N5 或 N4 或 N3 的試題及解析 (一期一個級別) 等等。教材: 雜誌《跟我學日語》,致良出版社 (約 2 個月購買 1 本,單冊 170 元)。	170		
	C2217	( 線 上 + 實 體 )  B	匹	18:30-20:00	2200	黃玲娥	1/2-2/27	】只要報名這一班的新學員就可在第一堂上課時領到 1 本過期的雜誌(上課是使用當期雜誌・需另外買)。 須線上上課者 , 請於第一堂課實體教學繳交材料費後第二堂課使可線上上課 C2216:1/27 停課 C2217:1/30 停課	170		
	C2218	大家的日本語中級	Ξ	10:00-12:00	2600		1/8-3/5	適合上完《大家的日本語 初級》、《進階》四冊的人插班研讀。課堂上會推薦數個學習日文手機好用的 APP 或 AI 工具,請自備手機或平版電腦,並確定其裝備具備 4G 上網及下載的功能。教材採用:新日檢完勝對策 N3: 文法〔全新增訂版〕。350 元。眾文出版社。 1/29 停課	350		
他調	C2401		六	14:00-15:30	1800	阮翠鶯	1/4-3/1	数数學內容:輕鬆學越語會話,29個字母6個聲調字母發音練習簡單日常用語打招呼,數字,日期,時間,在餐館,購物…等等,聽說讀寫.讓學員們不只會說越南語而會更了解越南的文化與台灣文化差異,讓學員親自體驗越南美食「春捲與做法」及越南快樂歌曲。 ※使用教材:【越南語!必學基本功】,可自備或代購 1/25,2/1.8 停課			

方式在世界各地流行。 1/28 停課

陳麗環 林麗雪

詹恬蜜

1/6-3/3

1/3-2/21

19:30-20:50 **1800** 

19:30-21:00 **1600** 

1600

20:00-21:30

C1303 埃

C1304

C1305

及

風

■ ITZY 韓 舞 MV [Imaginary Friend](七堂)

Ĭ T Z Y 韓 舞 M V
[Imaginary Friend?](七堂)

肚

皮

舞

五

針對腰、腹部份徹底運動,自然也可以雕塑自己的身材,提高新陳代謝、消除贅肉保持身材,增加自己的信心,是一種具健康與美感的舞蹈。隨著變化萬千的快速節奏擺動臀部和腹部,舞姿優美,變化多端,彰顯阿拉伯風情,以神秘著稱。近些年,肚皮舞也作為一種深受女士喜愛的減肥

歌唱及舞蹈實力強勁、有著勁舞團美譽的「ITZY」近期以五人完整體回歸,推出最新熱門曲目「Imaginary Friend」,微抒情的曲風舞步全曲教學! 舞步詳盡拆解,注重反覆練習,和同學們一起無負擔徜徉跳舞的樂趣! ※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! C1304:1/27 停課 C1305:1/31 停課

