



彰化市全民健身運動中心(假日班)第26期研習活動簡章

一、宗旨：藉由健康運動的學習，達到紓壓、養生及塑身的目的。

二、主辦單位：彰化市公所

三、研習日期：自108年05月18日至108年10月26日

請按表內時間至本中心上課，不另通知，如有變動將另行通知。

四、研習地點：彰化市全民健身運動中心研習教室（彰化市民權路155號5樓）

五、參加對象：限收女生

六、報名日期：即日起至額滿為止。（週二至週日下午2點至晚上8點00分）

七、優惠日期：自108年04月20日至108年04月27日(4/22休館)，完成報名手續者學費打九折。

八、報名地點：彰化市公所全民健身運動中心（彰化市民權路155號5樓）※洽詢電話：04-7271822

九、報名方式：請攜帶國民身分證親自或委託報名（請簽切結書）。每張報名表限填一人一班別。

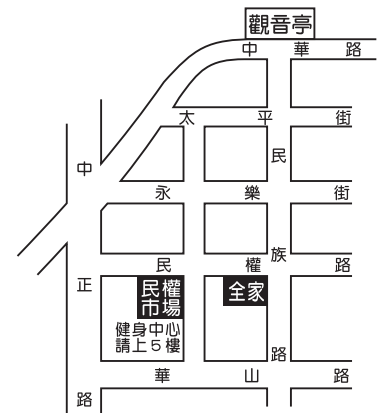
十、本活動得作為公務人員終身學習紀錄，請於108年10月26日前自行上網登錄，逾時不候。

十一、本中心設有蒸氣室、烤箱、盥洗室，供學員當日上課前後使用（請自備浴巾、拖鞋）。

十二、本中心研習課程不包含使用健身器材及置物櫃，如需使用請至櫃檯繳費（須帶身分證）。

十三、研習班別、內容、時間、招收人數及指導老師：

◎廣告



代號	班別	內容	星期	時間	課程期間	人數	學費	指導老師
1	活力GO GO 有氧	注重動作的效果及安全性，配合高低衝擊組合課程，提昇心肺功能，讓你跳的過癮又有效果。（請自備一雙乾淨的運動鞋，高血壓、心臟病等疾病者請勿報名）	六	14:30~15:30	108/05/18~108/10/26	50	1400	賴玉凌
2	纖體瑜珈A	練習瑜珈對於疾病的治療有直接或間接影響，以輕鬆的方式引導學員，由淺入深，從練習當中舒緩身體及精神上壓力。詳細解說避免造成運動傷害的情況發生，再透過各種體位法的修練，針對性地調整神經荷爾蒙和新陳代謝，增強免疫功能。（請自備個人專用瑜墊、一雙乾淨的拖鞋、大小毛巾各一、高血壓、心臟病等疾病者請勿報名）	六	16:00~17:00	108/05/18~108/10/26 1	50	1400	賴欣儀
3	纖體瑜珈B	練習瑜珈對於疾病的治療有直接或間接影響，以輕鬆的方式引導學員，由淺入深，從練習當中舒緩身體及精神上壓力。詳細解說避免造成運動傷害的情況發生，再透過各種體位法的修練，針對性地調整神經荷爾蒙和新陳代謝，增強免疫功能。（請自備個人專用瑜墊、一雙乾淨的拖鞋、大小毛巾各一、高血壓、心臟病等疾病者請勿報名）	六	17:10~18:10	108/05/18~108/10/26	50	1400	賴欣儀
註	以上各班未滿15人不開班（請自備一雙乾淨的運動鞋或拖鞋到本中心入口換穿）							

※注意事項：

一、經完成報名手續，即不再受理申請課程調動，請審慎選課，以免影響自身權益。

二、為維護學員權益及上課品質，謝絕旁聽、試跳、代替及攜眷。

三、退費規定：

（一）學員繳納學費後，因個人因素無法上課，要求退費者，得填寫申請書並檢附相關證明書辦理退費。

（二）開課日前(含課程開課當日)要求退費者，學費全額退費。

（三）開課當日起算15日內要求退費者，退還所繳學費之八成。

（四）開課當日起算30日內要求退費者，退還所繳學費之五成。

（五）開課當日起算至第30日後要求退費者，所繳納費用不予退還。

（六）開課日以活動簡章載明之日期為準，並憑收據辦理退費（收據遺失則不受理退費）。

（七）時間計算以日曆天為準（含例假日）。

五、課程保留規定：

（一）學員繳納學費後，因個人因素無法上課，申請課程保留者，得填寫申請書，辦理課程保留。

（二）開課日前申辦保留者，全部保留。

（三）開課日當日起，算至第30日後，不再受理課程保留申請。

（四）保留課程堂數之計算：以填妥申請書之當日起算，往後未上之堂數為保留數。

（五）時間計算以日曆天為準（含例假日）。

（六）保留申請以一次為限，並保留至下一期為限，不得再延期及退費。



彰化市全民健身運動中心假日班第26期研習活動招生報名表

姓 名	身 分 證 字 號	電 話	學 費
代號	1.活力GO GO 有氧 2.纖體瑜珈A 3.纖體瑜珈B		