

彰化市全民健身運動中心假日班第27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 12 月 07 日至 109 年 06 月 06 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 11 月 23 日至 108 年 11 月 30 日(11/25 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 109 年 06 月 06 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：

代號	班別	內容	星期	時間	課程期間	人數	學費(元)	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	108/12/07~ 109/06/06	50	1,400	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。(請自備個人專用躺墊、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	108/12/07~ 109/06/06	50	1,400	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	六	17：10~ 18：10	108/12/07~ 109/06/06	50	1,400	賴欣儀

		<p>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。(請自備個人專用躺墊、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)</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

備註	<p>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)</p>
----	--

※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) 開課日前要求退費者，學費全額退費。

(三) 開課當日起算 15 日內(含課程開課當日)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)。

四、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。