

彰化市全民健身運動中心(平日班)第54期研習活動招生簡章

- 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 10 日至 109 年 3 月 13 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【國際標準舞班不限】。
- 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。※洽詢電話：04-7271822
- 七、優惠期間(一週)：自 108 年 11 月 10 日至 108 年 11 月 17 日 (11/11 休館) 下午 2 點至晚上 8 點，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）
- 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 3 月 13 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。
- 十三、研習班別、內容、時間、招收人數、學費及指導老師：

代號	班別	內容	星期	時間	課程期間	人數	學費(元)	指導老師
1	心活力瑜珈	是結合強化心肺功能與體位法的運動，對鍛鍊心肺功能、體力、與肌耐力極有助益，可消耗過多的熱量，讓身段更輕盈、更強健，也緩和現代人的緊張情緒，紓解壓力，改善體質，達到身心靈合一的目的。請自備個人專用瑜珈墊，或由教師代購。（高血壓、心臟病等疾病者請勿報名）	三、五	13：55~14：55	108/12/11 ~ 109/03/13	50	1,400	陳淑貞
2	能量養生瑜珈	能量瑜珈結合覺知、專注以及活力，特別適合追求大量排汗、促進血液新陳代謝和	三、五	18：10~19：10	108/12/11 ~ 109/03/13	50	1,400	陳淑貞

		身心平衡整合的您。在練習時，正確的脊椎對位，能幫助身體的療癒並預防受傷、肌肉緊繃和脊椎走位。請自備個人專用瑜珈墊，或由教師代購。（高血壓、心臟病等疾病者請勿報名）						
3	經絡養生瑜珈	用輕柔的瑜珈動作刺激穴位，配合輪棒對穴位的按摩，助您刺激經絡能量、調整體質及強健臟腑，還能減肥、養顏、美容。請自備個人專用瑜珈墊、輪棒，或由教師代購。（高血壓、心臟病等疾病者請勿報名）	三、五	19：20~20：20	108/12/11 ~ 109/03/13	50	1,400	陳淑貞
4	紓壓塑身瑜珈 <A>	瑜珈的好處可以促進身體健康，增強心肺功能，雕塑曲線。藉由和緩的瑜珈動作，配合呼吸的調節，以自己身體的柔軟度，從放鬆入定、靜，把累積的壓力緩和的舒展開來，讓身心達到減壓舒眠的效果，提昇淨化身心靈層面，體驗身心平衡帶來的舒暢感。（高血壓、心臟病等疾病者請勿報名、請自備瑜珈墊或由教師代購）	二、四	17：15~18：15	108/12/10 ~ 109/03/03	45	1,400	楊淑喜
5	紓壓塑身瑜珈 	瑜珈的好處可以促進身體健康，增強心肺功能，雕塑曲線。藉由和緩的瑜珈動作，配合呼吸的調節，以自己身體的柔軟度，從放鬆入定、靜，把累積的壓力緩和的舒展開來，讓身心達到減壓舒眠的效果，提昇淨化身心靈層面，體驗身心平衡帶來的舒暢感。（高血壓、心臟病等疾病者請勿報名、請自備	二、四	18：15~19：15	108/12/10 ~ 109/03/03	45	1,400	楊淑喜

		瑜珈墊或由教師代購)						
6	紓壓塑身瑜珈 <C>	瑜珈的好處可以促進身體健康，增強心肺功能，雕塑曲線。藉由和緩的瑜珈動作，配合呼吸的調節，以自己身體的柔軟度，從放鬆入定、靜，把累積的壓力緩和的舒展開來，讓身心達到減壓舒眠的效果，提昇淨化身心靈層面，體驗身心平衡帶來的舒暢感。(高血壓、心臟病等疾病者請勿報名、請自備瑜珈墊或由教師代購)	二、四	19:20 ~ 20:20	108/12/10 ~ 109/03/03	45	1,400	楊淑喜
7	活力 GO GO 有氧	結合熱情的拉丁舞，勁力十足的拳擊有氧與高低衝擊有氧組合課程，提昇心肺功能，保證讓你跳得過癮又有效果。(請自備一雙乾淨的運動鞋)	二、四	18:15 ~ 19:15	108/12/10 ~ 109/03/03	50	1,400	賴玉凌
8	曲線 GO GO 有氧	針對全身肌肉群做鍛鍊，增強肌肉耐力及延展性，再配合高低衝擊有氧組合，提昇心肺功能，使您成為曲線完美的現代女性。(請自備一雙乾淨的運動鞋)	二、四	19:20 ~ 20:20	108/12/10 ~ 109/03/03	50	1,400	賴玉凌
9	熱舞 PARTY& 瑜珈提斯 (初級班)	針對完全沒有基礎的學員，結合 Salsa，嘻哈，Hip Hop，雷鬼，爵士等不同風格舞風，讓學員們容易上手，確保有效的心肺訓練，帶來不同享受的燃脂運動。後 30 分鐘靜態課程，瑜珈提斯&放鬆伸展。(請自備瑜珈墊&乾淨的運動鞋)	三	19:10 ~ 20:40	108/12/11 ~ 109/03/11	40	1,400	梁雍樺

10	熱舞 PARTY	結合 Salsa，嘻哈， Hip Hop，雷鬼，爵士等不同風格舞風，讓學員們容易上手，確保有效的心肺訓練，帶來不同享受的燃脂運動。 (請自備一雙乾淨的運動鞋)	二、四	18：15 ~ 19：15	108/12/10 ~ 109/03/03	20	1,400	梁雍樺
11	雕塑燃脂 & 瑜珈提斯	複合式多樣化課程，前 40 分鐘動態課程，內容有(基礎有氧、拳擊有氧、熱舞派對，一週的課程內容，一堂動態、一堂靜態。靜態課程，芭蕾瑜珈提斯&放鬆伸展。(請自備瑜珈墊&乾淨的運動鞋)	二、四	19：20 ~ 20：20	108/12/10 ~ 109/03/03	20	1,400	梁雍樺
12	中東肚皮舞	肚皮舞源自於中東，帶著華麗而神秘的色彩。肚皮舞與其他舞蹈不同，它很能表現女性優美的體態，舉手投足之間充滿性感。讓妳從上到下都散發女人味，尤其肚皮舞可以讓妳獨立控制腰、頸、頭等部位，充分修飾與美化身材曲線。(請自備腰巾，或由教師代購)	三	18：00 ~ 20：00	108/12/11 ~ 109/03/11	40	1,400	林金禪
13	寶萊塢肚皮舞	由印度古典舞與現代熱舞融合而成的娛樂性舞蹈。印度舞特有的華麗手勢，輕快俏麗的律動，亦包含細緻古典舞蹈動作。喜歡異國風情舞蹈的開朗女性或是想克服害羞內向性格的可愛女生~開發妳的身體語言，自由伸展、盡情揮灑汗水開心跳舞的姐姐妹妹們一起動起來吧。本課程無需基礎，課程從頭教起。	五	18：00 ~ 20：00	108/12/13 ~ 109/03/13	40	1,400	林金禪

14	國際標準舞 (十項班)	國標舞兩大舞系：摩登舞(華爾滋、探戈、狐步、快四步、維也納華爾滋五項)及拉丁舞(倫巴、森巴、恰恰恰、捷舞、西班牙鬥牛舞五項)合計即為所謂的「十項舞科」，此課程分別為一小時拉丁舞及一小時摩登舞課程，讓大家在「一柔一剛」的舞蹈風格訓練下更加提升自我!(需自備舞鞋或請老師代購)	四	14：10 ~ 16：10	108/12/12 ~ 108/02/27	40	1,400	施清岳
15	國際標準舞 (華爾滋)	由淺而深，結合音樂與舞蹈，進入國標舞的藝術殿堂，建立學員基本的舞蹈概念，打下良好舞蹈根基，跟隨著國標舞之花式音樂，盡情搖擺，享受自我，運用肢體展現出國標舞的力與美。(需自備舞鞋或請老師代購)	二	14：10 ~ 16：10	108/12/10 ~ 109/03/03	40	1,400	許資美
16	曲線伸展與 中東舞之 Cheeky Shaaby	這是一堂運用各項訓練來創造身體肌力與完美曲線的課程。在引領學員們進入Cheeky Shabby之前，完備的基礎肌力訓練才能呈現出舞蹈的張力與美感！ (You can move, You can dance)	五	18：30 ~ 20：30	108/12/13 ~ 109/03/13	20	1,400	林玉珍
17	蜜桃肌力美雕塑 +搖擺吧!Hula	會讓您在活力滿滿的舞動時光裡，循序漸進完成專為臀腿所設計的雕塑套路！流著充滿喜樂的汗水！接著搖擺生姿的Hula舞蹈帶您進入屬玻利尼西亞群島的浪漫風情。完成一堂兼具力與美的課程！(You can move, you can dance)	二	19:00 ~ 20:30	108/12/10 ~ 109/03/03	20	1400	林玉珍

18	Zumba+抗力球 核心有氧	前一小時以簡單及輕快的動作為基礎，搭配抗力球讓課程更有趣，也可以強化心肺功能和提升身體協調性、訓練核心肌群！後一小時會帶 12-13 首舞曲，運動節奏通過步伐的變化而進行，逐漸上升的強度方法使心率不斷加快，使束縛的身體和心靈感到釋放。全程都跟著老師跳，歡迎有興趣的朋友們一起來運動啲！（請自備一雙乾淨的運動鞋及自備大顆的抗力球或請老師代購）	五	18：20 ~ 20：20	108/12/13 ~ 109/03/13	20	1,400	林子筠
註	<p style="text-align: center;">※以上各班未滿 15 人不開班 ※參加的學員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，學費全額退還。

（三）開課當日起，算至 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，算至 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，一律不予退還。

（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）開課當日起，算至第 30 日後，不再受理課程保留之申請。

（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）申請課程保留以一次為限，並以保留至下一期為限，不得再申請延期或退費。

