



彰化市全民健身運動中心(平日班)第52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05月21日至108年08月16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。週一至週日下午2點至晚上8點。※洽詢電話：04-7271822

七、優惠期間（一週）：自108年04月21日至108年04月28日（4/22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）

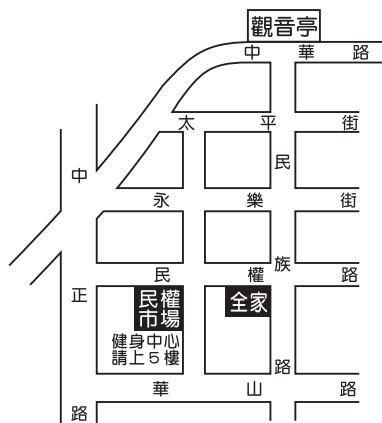
九、報名方式：請攜帶國民身分證親自或委託報名（請簽切結書）。每張報名表限填一人一班別。

十、本活動得作為公務人員終身學習紀錄，請於108年08月16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：



◎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	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	108/05/22~108/08/14	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)	三、五	18:10~19:10	108/05/22~108/08/14	50	1,400	陳淑貞
3	經絡養生瑜珈	用輕柔的瑜珈動作刺激穴，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	108/05/22~108/08/14	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	108/05/21~108/08/08	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、請自備瑜珈墊或由教師代購)	二、四	18:15~19:15	108/05/21~108/08/08	45	1,400	楊淑喜
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	108/05/21~108/08/08	45	1,400	楊淑喜
7	活力GOGO有氧	結合熱情的拉丁舞，動力十足的拳擊有氣與高低衝擊有氣組合課程，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	108/05/21~108/08/08	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，再配合高低衝擊有氣組合，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	108/05/21~108/08/08	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	108/05/22~108/08/07	20	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	108/05/21~108/08/08	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、拳擊有氣、熱舞派對，一週的課程內容，一堂動態、一堂靜態。靜態課程，芭蕾舞瑜珈提斯&放鬆伸展。 (請自備瑜珈墊&乾淨的運動鞋)	二、四	19:20~20:20	108/05/21~108/08/08	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	108/05/22~108/08/07	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。喜歡與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妹們們一起動起來吧。本課程無需基礎，課程從頭教起。	五	18:00~20:00	108/05/24~108/08/16	40	1,400	林金禪
14	國際標準舞(十項班)	國際舞兩大舞系：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	108/05/23~108/08/08	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，進入國際舞的藝術殿堂，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，運用肢體展現出國際舞的力與美。 (需自備舞鞋或請老師代購)	二	14:10~16:10	108/05/21~108/08/06	40	1,400	許資美
16	專業肚皮舞	透過柔軟度、肌耐力、平衡感等的訓練，達到手、眼、身及步伐協調的美感，藉此進入豐富的肚皮舞世界。(請自備腰巾，或由教師代購)	五	18:30~20:30	108/05/24~108/08/16	20	1,400	林玉珍
17	搖擺夏威夷	源自波利尼西亞群島的夏威夷草裙舞陽光，海浪與美景調和了人們的心Hula Aiana Dance為生活添加色彩與生氣所有年齡層都可以輕鬆上手哦。	一	19:00~20:30	108/05/21~108/08/06	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! (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	108/05/24~108/08/16	20	1,400	林子筠

備註

※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。

※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。



彰化市全民健身運動中心(平日班)第52期研習活動招生報名表

姓名	身分證字號	電話	學費
班別	1.心活力瑜珈	6.紓壓塑身瑜珈<C>	11.雕塑燃脂&瑜珈提斯
代號	2.能量養生瑜珈	7.活力GOGO有氧	12.中東肚皮舞
	3.經絡養生瑜珈	8.曲線GOGO有氧	13.寶萊塢肚皮舞
	4.紓壓塑身瑜珈<A>	9.熱舞PARTY&瑜珈提斯(初級班)	14.國際標準舞(十項班)
	5.紓壓塑身瑜珈	10.熱舞PARTY	15.國際標準舞(華爾滋)
			16.專業肚皮舞
			17.搖擺夏威夷
			18.Zumba+抗力球核心有氧