



學習有活力 生活更美麗

facebook @LC2620993

中國青年救國團  
高雄市團務指導委員會  
附設文理技藝短期補習班三民分班  
102年7月18日高市教社字第10234544000號

# 三民

## 3~4月研習簡章

用學習 儲存生活的美好 107-2期

報名地點：中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班  
三民分班 高雄市三民區大昌二路270號2樓 電話：07-2620993  
上午8:30至晚上22:00，星期日休息 www.cyccea.org.tw 傳真：07-3817404

### 開課時間 107年3月7日 陸續開課

※學友報名時務必詳閱學友權益須知(視同定型化契約,敬請詳閱)。

※網路報名折扣優惠：2/28(三)前，網路報名學費享9折優惠。3/1(四)起，網路報名學費享95折優惠。(不折扣班除外)

優惠專案	適用對象或班級	優惠截止日期	專案內容	備註
年前大回饋	新生	2/10-2/14	學費可享89折優惠	
早鳥專案	新生	2/21-2/28	學費可享93折優惠	※左列4項優惠專案皆為「現場臨櫃報名優惠」，並且不適用於單元班、特殊班及折扣班。 ※會員須持本人終身學習卡方可享有左述優惠專案。 ※凡新生報名需另繳交報名費100元整，立即贈送終身學習卡！ ※ <b>長青銀髮族優惠專案</b> ：報名時須出示身分證件，年齡以實歲計算。 ※以上優惠不得重複使用。
	持卡學友	2/10-2/14 (過年期間 不營業)	學費可享88折優惠	
早鳥專案 長青銀髮族	滿60-64歲	2/21-2/28	學費可享75折優惠	
	滿65歲以上	2/21-2/28	學費可享7折優惠	
學友優惠	新生	3/1-3/6	學費可享95折優惠	
	持卡學友		學費可享9折優惠	

中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班前金分班 07-201-3141  
 中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班裕誠分班 07-557-5800  
 中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班瑞隆分班 07-717-1689  
 中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班鳳山分班 07-262-1126  
 中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班岡山分班 07-626-8118  
 中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班楠梓分班 07-262-0991

本中心規劃 詳情請洽簡章內頁  
 「國民經濟課程」、「老愛學習專區」、「日光課程」

EDM 索取 節能減碳又快

歡迎來信索取電子簡章  
 c2620993@nyc.edu.tw  
 簡章與優惠訊息將於每期刊到您的電子信箱。

救國團全國64處 終身學習中心 通過 ISO 9001 SGS

9001:2015品質認證

公務人員 照過來!

本團終身學習中心為 政府機關委託辦理公務人員 終身學習課程民間機構

即日起，凡中華電信用戶使用市內電話、公用電話及手機直撥1980，即可免費與「張老師」線上談心!

快樂分享，憂愁分擔

「張老師」服務時間：  
 星期一至星期六上午九點至晚上九點  
 星期日及國定假日休息  
 (各地區服務時間請依實際人力調整)

「張老師」基金會關心您!

### ★國民經濟課程★ 暗光鳥運動專區 2/25前報名享優惠(優惠價格恕不再折扣,優惠期以一期為主,新生須加100元報名費,額滿提早報名截止,2/26即恢復原價1300元)

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
國民經濟課程	互動式拳擊有氧	HA601	一	21:15-22:15	8	1050	3/12-4/30	本課程為澳洲THUMP Boxing健身拳擊系統，每週皆會穿戴上真實拳套進行不同的拳擊編排組合，別擔心沒有拳擊基礎，透過教練專業耐心的指導讓您輕鬆上手，課程內容能夠全方位的提升心肺適能及肌肉適能，最重要的是能夠忘掉生活中的不愉快！不要猶豫，快來一起體驗健身拳擊的魅力吧！ <b>【請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺】</b>	趙婉婷
	核心基礎運動	HA602	二	21:10-22:10	8	1050	3/13-5/1	1運動前的暖身(熱身)，在沒有運動傷害下，盡情享受運動的樂趣與好處2核心基礎運動( Foundation Training)改變不良的運動模式(姿勢對脊椎、背肌施加過多壓力產生的傷害；打造並強化身體後方肌肉內群3地板伸展操讓一天僵硬的肌肉徹底被舒緩與放鬆。 <b>【請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾】</b> 3/6體驗課：150元	廖連和
	流行舞蹈輕鬆跳	HA603	三	21:10-22:10	8	1050	3/7-5/2	完成你跳完一整首舞的夢想，想學又怕跟不上播放速度嗎，活潑專業的老師，為你分解舞動動作，帶著你感受流行舞蹈的熱情和魅力，讓你輕鬆成為舞池中矚目的焦點。 <b>【請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺】</b>	王沁琳

### ★老愛學習專區★(歡迎年滿60歲以上長者參加,2/25前憑證件報名,學費可享65折優惠,優惠價格恕不再折扣,優惠期以一期為主,新生須加100元報名費)

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
老愛學習	日文歌唱班	HD204	五	13:30-15:30	16	原價1900 優惠價1235	3/9-4/27	歡迎喜愛日文歌的同好加，在歡樂的氣氛中，讓老師帶領您輕鬆的朗讀歌詞，解說歌詞的意境，藉由唱歌自然學習，生活日語&幫助無法記住50音的您在短時間內皆能朗朗上口。(另付講義費：30元)	陳明鴻

### ★日光課程★ 特惠價格恕不再折扣 (2/25前報名享優惠,新生須另繳報名費100元)

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
日光課程	哈達瑜珈	HA701	三	14:00-15:30	12	原價1700 優惠價1300	3/7-5/2	以較舒緩簡單易懂的方式進行，基礎體位，簡單的呼吸法、體位法練習，帶入冥想的技巧，均衡地增加肌耐力、柔軟度及平衡能力，幫助維持良好姿勢與體態。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	馮玉娟
	生活瑜珈	HA702	四	14:00-15:30	12	原價1700 優惠價1300	3/8-5/3	運用溫和的體位拉伸、呼吸技巧以及冥想是預防及幫助身心恢復具有能量的練習。無論年紀、不分瑜珈練習程度，皆適合參加此課程。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	蘇育萱
	I party 有氧	HA703	四	14:00-15:00	8	原價1300 優惠價1000	3/8-5/3	覺得自己沒有興趣舞蹈；懷疑自己手腳不協調？那就帶著笑容亂跳一通；那就左右相反更有創意！愛party、瘋運動-讓運動像開party一樣簡單有趣！給自己當女神的機會。 <b>【請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾】</b>	呂登清(奇遊)

### ★精緻課程★(每班限6位名額,額滿截止)

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
精緻小班	流行電子琴彈唱	HD207	六	09:00-10:30	16	2200	3/10-5/5	從基礎彈奏學習，認識基礎拍子，輕鬆談唱出自己喜歡的歌曲-自彈自唱。(教材費100元，樂器可自備或向老師租借(租借費每期200元)限13歲以上兒童或成人，僅招收6人。3/31放假)	陳金君
	全民英檢加強班(1)	HB113	六	09:30-11:30	16	2500	3/10-5/5	小班制教學，深入淺出練習字彙重點整理、訓練口說、強化聽力、閱讀技巧講解，為自己做好準備，為加薪、升學做準備。教材費另繳500元。3/31放假	林香春(Sharon)

### ★語文教育學院★

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
英美語文系列	基礎發音班	HB101	五	09:00-11:00	16	1900	3/9-4/27	從基本的字母、發音、拼音從頭開始，輕鬆的教學方式讓學英文一點也不難！ <b>【自編講義，影印費100元另繳】</b>	許慧萍(Grace)
	KK音標+自然發音	HB102	四	18:30-20:00	12	1600	3/8-5/3	老師豐富的教學讓您在快樂的氣氛下輕鬆就學會，以趣味化的練習方式來講解字彙發音技巧，讓學員輕鬆看字讀音，運用於日常生活對話，簡明實用。 <b>※教材LiveABC-TAKING OFF請另繳400元另請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。</b>	
	輕鬆學英文(初階)	HB103	一	11:30-13:30	16	2000	3/12-4/30	以趣味化的練習方式來講解字彙發音技巧，讓學員輕鬆看字讀音，運用於日常生活對話，簡明實用，老師豐富的教學讓您在快樂的氣氛下輕鬆就學會基礎英語會話。 <b>※教材費請繳400元另請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。</b>	
	生活美語(初階)	HB104	五	18:30-20:00	12	1700	3/9-4/27	以日常生活對話為主體，模擬生活情景並且練習使用正確文法來會話，適合想從頭開始學習英語的學員，輕鬆學會會話的基本使用技能。 <b>使用教材SIDE BY SIDE 第一冊(500元含CD)請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。</b>	林香春(Sharon)
	旅遊英文基礎班	HB105	五	20:40-22:10	12	1700	3/9-4/27	適合國中程度，從基礎的單字、簡單生活會話-旅遊英語會話+簡單文法等，循序漸進學好英文。書籍另購，第一節登記書費2本另繳：文法400元+旅遊380元請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。	
	實用生活美語	HB106	四	20:00-21:30	12	1700	3/8-5/3	適合國中程度，從基礎的單字、簡單生活會話-旅遊英語會話+簡單文法等，循序漸進學好英文。書籍另購，第一節登記書費2本另繳：文法400元+旅遊380元請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。	
	旅遊英語會話	HB107	一	09:30-11:30	16	2000	3/12-4/30	以趣味化的練習方式來講解字彙發音技巧，讓學員輕鬆看字讀音，並運用於日常生活對話，簡明實用；老師豐富的教學經驗讓您在快樂的氣氛下輕鬆就學會基礎英語會話。 <b>【使用書籍：衣食住行生活話語，350元整請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購】。</b>	
	自助旅行叭叭走	HB108	四	10:00-12:00	16	2100	3/8-5/3	想出國玩但是卻怕無法跟外國人溝通嗎？旅遊英文會話常用的英文單字及句子，透過老師生動活潑的教學及互動對話讓你輕鬆遊遍全世界。適有發音及會話基礎。 <b>【本期：6-6開始教材：文法340元+旅遊英語380元，請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購】適中級以上。</b>	吳懿容(Katie)
	跟著外師說英語	HB109	四	20:10-21:40	12	1700	3/8-5/3	想帶著行李叭叭走，但又害怕因語言溝通而錯失機會，本課程教您如何預訂機票、飯店、問路...等實用會話。讓您輕鬆整裝轉遊世界。 <b>使用書籍：看影片學英語用英語去旅行(LiveABC)請自備或請教師協助(集體)代購330元整。(適中級以上程度)</b>	邱麗莎(Lisha)
	日語50音初級班	HB110	四	10:00-12:00	16	2100	3/7-5/2	外籍教師教你如何正確發音，流利順暢與外國人交談，說英文不再恐懼害怕，輕鬆活潑的教學下讓您快速上手Talk in English。 <b>※書籍費400元請自行準備或於第一堂請教師協助(集體)代購。(適中級以上程度)</b>	Geraldine(外籍)
日本語文系列	水曜朝的日本語	HB111	三	10:00-12:00	16	2500	3/7-5/2	介紹日文50音正確發音及寫法，搭配生活實用單字輕鬆學習，一點一滴學會日語開口說。 <b>(書籍自備(櫃台購買) 簡單學日語第1冊265元，講義100元另繳)</b>	劉文璋
	水曜日本語教室(初級)	HB112	三	20:15-21:45	12	1700	3/7-5/2	課本配合教師獨家講義，多元練習、快樂學日語！簡單學日語：7-8課，「現在幾點？」「和朋友去台北」時間、基本動詞用法，適合學過50音者、想重新複習日語者。 <b>【七人以上開班，課本櫃台另購265元，講義費30元，第一堂課繳交老師。】</b>	王蕙慧
	簡單學日語 I + 旅遊日語	HB201	一	09:00-11:00	16	1900	3/12-4/30	一起聽說講讀，快樂學日語！簡單學日語：8-9課。表示時間、基本動詞、存在句...等。適合學過50音者、想重新複習日語者。 <b>【七人以上開班，課本櫃台購買，講義費30元，第一堂課繳交老師。】</b>	朱柏仰
	簡單學日語 I	HB202	一	20:10-21:40	12	1600	3/7-5/2	歡迎有50音基礎的朋友參加，本期進度簡單學日語第1冊，第9課+簡易旅遊日語會話。 <b>(書籍自備(櫃台購買) 簡單學日語第1冊265元，講義50元另繳+旅遊書)</b>	陳明鴻
韓語系列	輕鬆開口學韓語(發音班)	HB203	三	18:30-20:00	12	1700	3/12-4/30	歡迎有50音基礎的朋友參加，本期進度簡單學日語第1冊，第13-14課。 <b>(書籍自備(櫃台購買) 簡單學日語第1冊265元，講義50元另繳)</b>	王蕙慧
	生活日語班	HB301	六	13:30-15:30	16	2000	3/10-5/5	課本配合教師獨家講義，多元練習、快樂學日語！簡單學日語：7-8課，「現在幾點？」「和朋友去台北」時間、基本動詞用法，適合學過50音者、想重新複習日語者。 <b>【七人以上開班，課本櫃台另購265元，講義費30元，第一堂課繳交老師。】</b>	朱柏仰
	簡單學日語 I	HB302	一	20:10-21:40	12	1600	3/7-5/2	主要針對聽說講讀韓文字母音，基本文法及基本會話練習，著重韓文發音及簡易日常生活會話，讓初學者也能輕鬆開口說。書籍(標準韓國語初級本)定價450元，請自備或請教師協助(集體)代購。	崔明基(外籍)
	越南語初級班	HB401	四	14:00-16:00	16	1900	3/8-5/3	從字母發音開始介紹，以主題情境式的引導方式，帶領初學者輕鬆進入越南文的世界，讓您輕鬆開口說越語，並了解多彩多姿的越南文化風情。 <b>教材費另繳：500元。</b>	馮玉娟

### ★健康運動學院★

《注意配合事項：為確保您的安全，參加課程前，請務必了解此項課程可能造成的風險及洽詢醫生評估自身狀況是否適宜。凡有進行減重者、心臟病、高(低)血壓、癱瘓、氣喘等傳染性疾病或重大疾病者，請斟酌並評估自己身體情況是否適合參加。健康運動課程孕婦、脊椎受傷過者或相關骨節疾病不宜參加，課程請自備瑜珈墊鋪巾、毛巾及水壺》

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
瑜珈健身系列	晨間~淨化塑身瑜珈	HA101	一	08:00-09:00	8	1300	3/12-4/30	藉由瑜珈基礎體位法，提升免疫力、舒緩慣用肌肉的壓力，使骨節回歸正位，進而促進新陳代謝、內臟排毒。配合呼吸的練習，提升對身體的關照，達到淨化身心的效果。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	陳慧見
	瑜珈	HA102	二	08:30-10:00	12	1700	3/13-5/1	課程以脊椎保健的體位法為主，配合正確的呼吸法、靜坐、冥想鍛鍊並調整腺體，透過正確的體位法舒展筋骨，達到改善體質的功效，並教導學員避免運動傷害，亦可藉由課程紓解身心壓力。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	許寶玲
	健康駐活瑜珈	HA103	一	18:30-20:00	9	1300	3/12-4/30	藉由體位法的正確拉伸，增加肌肉彈性、提高肌力、柔軟性及延展性，增加血液循環及免疫功能，加速體內新陳代謝，強化內臟功能、矯正生活習慣造成的不良姿勢延緩老化，並藉由呼吸靜坐，轉化內心的壓力進而達到身心平衡由內而外的健康。 <b>註：不收男生【請自備瑜珈鋪巾和水壺】-限女性參加</b>	蔡佳真
	健康駐活瑜珈(初階班)	HA104	二	14:00-15:30	12	1700	3/13-5/1	藉由體位法的正確拉伸，增加肌肉彈性、提高肌力、柔軟性及延展性，增加血液循環及免疫功能，加速體內新陳代謝，強化內臟功能、矯正生活習慣造成的不良姿勢延緩老化，並藉由呼吸靜坐，轉化內心的壓力進而達到身心平衡由內而外的健康。 <b>註：不收男生【請自備瑜珈鋪巾和水壺】-限女性參加</b>	蔡佳真
	健康駐活瑜珈(進階班)-限舊生	HA105	一	18:30-20:00	9	1300	3/12-4/30	藉由體位法的正確拉伸，增加肌肉彈性、提高肌力、柔軟性及延展性，增加血液循環及免疫功能，加速體內新陳代謝，強化內臟功能、矯正生活習慣造成的不良姿勢延緩老化，並藉由呼吸靜坐，轉化內心的壓力進而達到身心平衡由內而外的健康。 <b>註：不收男生【請自備瑜珈鋪巾和水壺】-限女性參加</b>	蔡佳真
	動瑜珈	HA106	二	20:10-21:40	7.5	1100	3/8-5/3	一種新時尚瑜珈，課程結合了現代體適能及運動科學的觀念，將瑜珈設計成為適合每一個人的課程，更加注重其安全性及效果性，避免傳統瑜珈練習可能造成的身體傷害。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	黃毓玲
	基礎塑身瑜珈	HA107	三	10:00-11:30	12	1700	3/7-5/2	藉由課程的設計，養成端正優美的姿勢，學會正確的呼吸、放鬆的技巧訓練身體的肌肉的耐力，並針對強化的胸、腰、腹、臀、腿作強化的塑身運動讓肥胖說Bye-Bye。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	陳孟莉
	樂活瑜珈	HA108	四	10:10-11:40	12	1700	3/8-5/3	辛苦了一天藉由肢體的伸展達到身心的平靜與健康，雕塑美麗形體與正確的脊椎伸展，放鬆壓力解解情緒，豐富生命。 <b>【上課請自備毛巾及飲用水】</b>	陳孟莉
	彼拉提斯舒活核心初級班	HA109	一	18:30-20:00	9	1300	3/7-5/2	彼拉提斯初、五大基本元素練習。練習正確且放鬆的呼吸方式、學會骨盆的標準位置並可以保持身體良好的姿勢。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	張景惠
	生活瑜珈	HA110	三	20:40-21:40	8	1300	3/7-5/2	運用溫和的體位拉伸、呼吸技巧以及冥想是預防及幫助身心恢復具有能量的練習。無論年紀、不分瑜珈練習程度，皆適合參加此課程。 <b>【請自備瑜珈鋪巾和水壺】</b>	蘇育萱
有氧韻律系列	身心靈平衡(Body Balance)	HA111	五	18:30-19:30	8	1300	3/9-4/27	平衡是人體的第六感，也是人最容易退化的感官，若失去平衡，重心就不穩，可以借助瑜珈的各種姿勢變化，如：大樹式、鷹式、面下犬、面下犬式、鱷魚式、劍式、橋式等等，來加強訓練，並幫助身體達到真正的平衡與健康。 <b>【上課請自備毛巾及飲用水】</b>	蘇育萱
	階梯有氧	HA112	一	10:10-11:10	8	1300	3/9-4/27	運用階梯踏板高低做出不同強度變化，可激盪腦力、訓練左右的協調性，更能提高運動強度達到修飾腰部曲線及心肺功能的全身性有氧運動。 <b>(請另攜乾淨鞋運動鞋上課) ※10人滿班</b>	周衍慧
	有氧嘉年華	HA113	二	09:00-10:00	8	1300	3/13-5/1	結合高低衝擊有氧、拉丁有氧、舞動有氧的變化，來訓練心肺及體適能，達到身體健康及柔軟度的課程。 <b>【上課請自備毛巾及飲用水】</b>	林雪娥
	用脂瘦身有氧	HA114	三	09:00-10:00	8	1300	3/7-5/2	藉由基礎有氧運動，訓練腿、腹、臀、胸及背部，讓身體的缺陷更加完美，達到消耗卡路里、雕塑曲線、燃燒脂肪，教你如何打造完美曲線。把脂肪留下來把健康帶回家。 <b>(請另攜乾淨鞋運動鞋上課)</b>	林雪娥
	燃脂混合有氧(7堂)	HA115	四	17:50-18:50	7	1100	3/15-5/3	簡單的有氧舞蹈步伐，刺激心肺功能 來達到燃脂的目的 有氧的組合豐富有趣，可以增進記憶力，身體的協調性徒手地板肌力訓練，可以增加身體的肌肉量及基礎代謝率軟伸伸展部分，可以放鬆肌肉減少疲勞。 <b>【上課請帶毛巾及飲用水，並著乾淨運動鞋】※限13位</b>	林雪娥
	燃脂混合有氧(7堂)	HA116	四	19:00-20:00	7	1100	3/15-5/3	藉由基礎有氧運動，訓練腿、腹、臀、胸及背部，讓身體的缺陷更加完美，達到消耗卡路里、雕塑曲線、燃燒脂肪，教你如何打造完美曲線。把脂肪留下來把健康帶回家。 <b>(請另攜乾淨鞋運動鞋上課)</b>	林雪娥
	拳擊有氧綜合塑身	HA117	一	20:10-21:10	8	1300	3/12-4/30	以基本拳擊和抬腿動作及有氧步伐，搭配節奏感十足的音樂，透過30分鐘的有氧組合來燃燒身體脂肪；後半段則以肌力訓練來雕塑身體曲線、增加基礎代謝率。 <b>※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。</b>	趙婉婷(小白)
	活力Zumba	HA118	六	09:00-10:00	8	1300	3/10-5/5	女生最在意的地方就是手臂、大腿、臀部、腰...等，怎麼辦呢？快點跟著景惠老師舞動身體，打擊卡路里來和身上贅肉說bye-bye！ <b>※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。※12人滿班</b>	羅詠翔(Roger)
	律動塑身Zumba	HA119	二	09:00-10:00	8	1300	3/13-5/1	Zumba是融合各國舞風的一門有趣的課程，過程中歌曲會不斷連接下去，可訓練肺活量以及肌力肌耐力等等訓練，讓學員學習音樂的節奏，只要手勢正確，就能不斷的一直跳下去。 <b>【上課請自備毛巾及水壺，並著乾淨運動鞋】※12人滿班</b>	黃敏芳(企鵝)
	ZUMBA尊巴有氣!	HA120	二	19:30-20:30	8	1300	3/13-5/1	尊巴有氣！有別於以往的有氣健身模式，60分鐘的課程中曲風風格不盡相同，不用花太多時間動腦記舞步，快樂又快速的達到燃脂脂肪與消耗熱量的效果，一起跟討厭的脂肪說掰掰吧！(需自備毛巾、水壺、乾淨運動鞋)	趙好喬
專業舞蹈系列	賣菜塢有氧	HA121	四	10:30-11:30	8	1300	3/8-5/3	快速的運動，燃脂賣菜塢的音樂，盡情釋放，享受流汗及運動的美妙。 <b>(請帶毛巾及乾淨室鞋，孕婦不宜)</b>	李長博(非比)
	拉丁有氧	HA122	五	10:00-11:00	8	1300	3/9-4/27	用拉丁音樂為基底，加入森巴、羅莎、雷鬼...等元素。調出熱情、歡樂、性感、美型的課。 <b>請帶毛巾及乾淨室鞋，孕婦不宜。</b>	李長博(非比)
	愛戀肚皮舞	HA123	一	10:30-12:00	12	1700	3/13-5/1	利用學習肚皮舞的方式，循序漸進的探索自己的身體。藉著運動，鍛鍊肌肉力量，使骨骼更強壯，減少腰酸背痛或現代文明病的產生。 <b>※請自備肚皮舞服飾or老師上課時告知去購買！</b>	鍾慧玉(Breta)
	NEW JAZZ	HA124	三	18:30-20:00	12	1700	3/7-5/2	熱門的舞曲，強調節拍力量的動作，鍛鍊身體線條，融合了芭蕾舞、爵士及Hip Hop舞步，合成一種既感性又舞風多變的New Jazz新潮流爵士。(限女性、請自備鞋底乾淨運動鞋)	李碧玲
	韓國MV舞蹈班	HA125	三	18:30-20:00	12	1700	3/7-5/2	每期的New Jazz由每堂課結束後均會拍攝動作分解，自在的愉快的心學完整首歌曲！國中三年級至成人 <b>(請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾)</b> 本期曲目-Momoland-Bloom Bloom	胡婁婁
民族舞蹈	HA126	五	19:40-20:40	8	1300	3/9-4/27	民族舞蹈很主要的一個特點，就是舞蹈與歌唱的緊密結合。這種載歌載舞的形態，自由、生動、活潑，好聽的音樂融入簡單易學但又優雅的動作，跳起來就成感滿滿。歡迎親子共舞(限小、大以上學童，自備舞蹈或請老師代購500元)	胡婁婁	

