|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **班別/教師** | **開班限制/課程內容** | **教學時間/地點** | **費用** |
| **瑜珈提斯**  **Yogalates**  **張秀如老師Sarah** | **[滿十人開班]**  ***“結合瑜珈與皮拉提斯，注重呼吸與動作的配合！*”**  **課程內容以基礎程做結合，運用瑜珈的全身性伸展動作與體位法來提升肌肉的熱能，以皮拉提斯動作，雕塑身體各部位肌群。透過肌肉的伸展和核心肌群強化，可幫助體內淋巴系統循環，增強免疫力，提升血液循環，並利用呼吸與動作的配合穩定情緒，進而達到身心的平衡。** | **每週二TUE**  **18:10-19:40**  **地點：舞蹈教室**  **(請備瑜珈墊)** | **2400/人**  **(12堂課) 2400 NT/ 12 Sessions** |
| **流動瑜珈**  **Flow Yoga**  **王建軍老師**  **Ryan** | **[滿十人開班]**  ***“觀照身心，身心合一”***  **以低中強度的**[**瑜伽**](http://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCQQFjAB&url=http%3A%2F%2Fzh.wikipedia.org%2Fzh-tw%2F%25E7%2591%259C%25E4%25BC%25BD&ei=i63aVJCwJoiI8QWSooKgCg&usg=AFQjCNGggktBZN7lHGpxeBGhmnERofGyuw&sig2=S66vV0jlFle8f4XEM10W7Q)**及核心肌群，為課程基礎，展現全面性的伸展，專注於呼吸與動作的整體協調、穩定。** | **每週三WEN**  **18:10-19:40**  **地點：舞蹈教室**  **(請備瑜珈墊)** | **2400/人**  **(12堂課) 2400 NT/ 12 Sessions** |
| **羽球**  **Badminton**  **江正發老師** | **[滿十人開班]**  **從基本動作開始講解，搭配動作分析，提昇羽球的技能水準，盡情在羽球場上發揮力與美的展現。** | **每週五FRI**  **12:10-13:40**  **地點：體育館 羽球場** | **2400/人**  **(12堂課) 2400 NT/ 12 Sessions** |
| **初階網球(9~12歲班)**  **Tennis for children**  **許文豪老師** | **[滿十人開班]**  ***“兒童網球體適能，增進手眼協調！”***  **使用最新ITF認證規範減壓25%網球練習，讓兒童第一次接觸網球運動就能享受樂趣，此課程針對9~12歲兒童開設設計，配合生動活潑的課程，讓兒童在安全、樂趣的環境下學習網球。** | **每週五FRI**  **17:00-18:30**  **地點：體育館旁五面硬地網球場** | **2400/人**  **(12堂課) 2400 NT/ 12 Sessions** |