|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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。核心肌群訓練時會加上抗力小球來增加核心肌群練習，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(1.5HR)**  **地點：舞蹈教室**  (壽豐校區)  **(請備瑜珈墊)** | **2500/人**  **(10次)**  **2500 NT/**  **10 Sessions** |
| **與我共舞**  **Dance With Me**  **王學仁老師**  **(小草)** | **[滿十人開班]**  ***“融合有氧、爵士、非洲、寶萊塢、街舞、拉丁無限舞風的美式最新運動課程”***  **打破單一舞風、僵化師生隊形、制式教學法的團體課程，課程結合多元曲風及各類經典舞步瑜珈動作，從古典芭蕾、美式鄉村、野性非洲、爵色百老匯、熱情拉丁、動感嘻哈到流行MV，兼顧心肺適能、肌耐力、肌力與柔軟度等健康體適能要素。不分男女老幼，無須基礎，每堂課程的就如同參加嘉年華一樣歡樂自在。** | **每週三WEN**  **18:10-19:40(1.5HR)**  **地點：舞蹈教室**  (壽豐校區) | **2500/人**  **(10次)**  **2500 NT/**  **10 Sessions** |
| **極球體雕**  **林紫妍老師**  **(Victoria)** | **[滿十人開班]**  ***“運用極球，簡單體雕！”***  **藉由小型瑜伽球(極球)的運用，融合皮拉提斯、瑜伽、有氧、伸展等等，再配上節奏音樂，使每個人都能輕鬆記住動作；即使沒有運動經驗的新朋友，都能獲得極大的樂趣與運動效果。透過音樂風格的變換和不同的動作強度設計，可以有效提升心肺訓練並燃燒脂肪。增強肌力肌耐力，使身體部位緊實達到自然美麗曲線。** | **每週四THU**  **18:10-19:40(1.5HR)**  **地點：舞蹈教室**  (壽豐校區)  **(請備瑜珈墊)** | **2500/人**  **(10次)**  **2500 NT/**  **10 Sessions** |
| **兒童律動瑜珈**  **季芸嘉老師**  **/陳瑜老師** | ***“有趣有創意地展現肢體動作！*”**  **課程內容以兒童瑜珈與肢體潛能開發為主，教導基本的瑜珈動作以及舞蹈律動，活用身體的各個部位，以增進身體的延展性與協調性，同時結合舞蹈中(時間、空間、力量與關係)的元素，讓兒童的肢體展現更自由與豐富，此外適時融入各種肢體遊戲讓兒童愉悅地學習相互合作。** | **每週六SAT**  **15:00-16:30(1.5HR)**  **地點：舞蹈教室**  (壽豐校區) | **2000/人**  **(8次)**  **2000NT/**  **8 Sessions** |