05 光華 招生簡章 09～10月份

@cyckltc
@579euzns
klcycedm@gmail.com

地址 基隆市仁愛區成功一路133巷1號(光華國宅金龜樓上)
電話 02-2433-8146 夜電語所電話 02-7717-9166
傳真 02-2433-8093
營業時間 週一~週五 09:00-21:00 週六、週日 09:00-16:00

學習有活力 生活更亮麗

中國青年救國團附設 基隆市私立國文技能短期補習班 專科教育字第023195號

歡樂學習有生活的美好

॥ 研習時間 ॥ 09.03(日)-10.31(二)

謹慎防疫 快樂學習

本中心持續配合相關防疫措施，敬請放心

舊生於每期優惠日後，報名課程之折扣，調整為95折，歡迎學友及早於每期優惠日前報名參加，以享最優惠之折扣

- **優惠一** 報名優惠 | 112/08/25(五)(含)截止 舊生 88 折 新生 95 折 (另加100元報名費)
- **優惠二** 心心相印-新生超低優惠 | 112/08/25(五)(含)截止，限新生2人同行 臨櫃報名當期課程 享 8 折 (另加100元報名費)
- **優惠三** 當期壽星限定 | 112/08/25(五)(含)截止，9-10月生日之舊生 臨櫃報名當期課程 享 85 折 (※請臨櫃報名並下出示證件證明)
- **優惠四** 相揪來上課 | 112/08/25(五)(含)截止，舊生帶新生 (另加100元報名費) 同時臨櫃報名當期單一課程，可同享 8 折優惠！(※折扣不可累積 ※限本人使用)
- **優惠五** 敦親睦鄰 | ❶ 光華國宅住戶 出示證明：如身分證、戶籍謄本等 (需學友本人) 優惠截止日期：報名當期課程 可享 8 折優惠 ❷ 建德山莊／城上城／橋都 住戶 優惠期間內報名 一律 85 折優待 (※請臨櫃報名並下出示證明)

以上優惠報名時間至 112/08/25(五)(含) 截止，逾期者恕不享優惠。

※一經報名後即完成開課程，不退款、轉讓、遺失、變動課程不適用此優惠。※以上大家基隆市救國團保留本活動辦法之修訂、解釋權，若不另行通知。

體驗課 每班限 3 位名額

編號	班別	星期	時間	開課日期	學費	時數	堂數	老師	教學內容
C03	熱舞有氧 ZUMBA	一	1330-1430	8/28	0	1H	1	戚其雯 (77)	打破思維身體的侷限性，以熱情來跳脫枷鎖，在音樂推動下，帶領身體開始了舞蹈的韻律元素結合瑜珈舞蹈，織合爵士、嘻哈、拉丁、肚皮、芭蕾、流行、現代、當代、也加入了傳統的東方舞蹈步伐元素與動作，讓運動能量釋放到一極限心，是全世界最熱情的運動。
C04	熱力塑身有氧	一	1915-2015	8/28	0	1H	1	魏冷如	結合健身、熱門舞蹈、有氧拳擊的一套極具有氛圍動，加強您的耐熱代謝，1. 心肺功能 (加強身各內臟的平衡與強化 2 動脈硬度 (防止血栓) 和彈性，幫下半身負荷減輕加強緊實 3. 靜態伸展 (均勻柔韌) 增加肌肉彈性，使身材均衡美。
C12	FreeStyle 夢想有氧	三	2020-2120	8/25	0	1H	1	張庭瑜 (Terry)	運用拳擊、空手道、跆拳道等各種武術，許多不同出拳及踢腿的技巧，結合著大家喜歡的音樂，帶領著大家讓身心感受放鬆，此外為提高耐力的部分，是全球有氧全球公認有益的健身運動。★上課所需請帶一雙乾淨的運動鞋以及襪子。
C19	社交舞 - 拉丁舞	二	2000-2130	8/22	0	1.5H	1	陳以民	大型舞廳有趣的首選，華爾茲舞步是基礎的舞步中，也是一無敵的選擇，也增進男女間的舞蹈，本課程將提供內容的部分基礎與步驟的基礎，1. 「伦巴代表」的原理是讓自己是最好打造出身姿線的方法，體會如果會成長與熱情演說空間與模擬推動與出與之運動模擬與與與

健康運動學院 瑜伽課程費將優惠測驗 / 毛巾 / 飲用水，有氧課程請自備乾淨運動鞋 / 毛巾 / 飲用水

編號	班別	星期	時間	開課日期	學費	時數	堂數	老師	教學內容
	TRX 及健身 | 請自備乾淨運動鞋 / 毛巾 / 飲用水								
C63	早安TRX核心訓練	一	0910-1010	9/11-11/6(休 10/9)	2300	8H	8	鄭偉晟	只要一條拉繩鞋，即使不用起來就是最有「難起來不可思議」快來體驗著著歐美最流行的健身方式 #TRX 有自體重及重力交織的顛覆性全身柔韌力的運動設備，藉由的重力訓練讓第一次只做一組就肉，也透過懸吊輔助的 TRX，可以同時運動身體不同部位，讓你柔的肉肉立體修飾與同時得到鍛練，也能與鍛練到你多思考腰，平時都不易鍛練到的肌肉，TRX 大約可以幫助訓練到平時

文創藝能學院 才藝學習、培養生活興趣，部分課程材料費另計（證照系列課程恕不折扣）

編號	班別	星期	時間	開課日期	學費	時數	堂數	老師	教學內容
	繪畫｜油畫 / 插畫 / 工筆畫								
D23	工筆畫的細膩與美	一	1900-2030	9/4-10/30(休 10/9)	1850	12H	8	許素涵（谷涵）	工筆畫依材大手，於整學年技法，最九小花小草，青菜、水果、雲花蟲上，你來畫畫那小動物做作品，可讓學員清楚瞭解繪畫技法，隨學可學習構成、敬你和人的愛情，常生活學習生活，工筆畫可對大自然有更深刻的觀察，與有美感，即可創作。1. 基本線條畫法 2. 淡色渲染 3. 筆觸方法 4. 整體效果 ★第一堂請自備教材，再由老師講一講解並示範教學 在收中的感覺只畫線條留下恰當感覺不長的，利用重複點點的線條畫出，體會留白的美，利用重點點的線條畫出，體會留白的美，線條，線面，與由老師講一講解 在學習過程中的方式，快速繪圖與基礎，從打稿到線條平面，一步步讓你能夠快速準確表現物一共風景，即學有次可上手的基礎課，畫畫不難，帶著一顆愉快心，來這裡的家，解脫壓力，讓你上完課後能帶著一顆愛上畫畫 ★請自備紙筆、色鉛筆、紙筆、橡皮擦
D24	旅行插畫日記（限 13 人）	二	1400-1600	9/5-10/31(休 10/10)	2100	16H	8	顏乙澄	
D25	遠離我的幸福時光	二	1730-1900	9/5-10/31(休 10/10)	1850	12H	8	葉千右	
D26	心靈紓壓饗宴－旅行插畫日記（限 12 人）	二	1900-2100	9/5-10/31(休 10/10)	2100	16H	8	顏乙澄	
D27	油畫輕鬆學－基礎	五	1320-1620	9/1-10/27(休 9/29)	3000	24H	8	張曉琳	藝術是畫出來美的東西，材料、顏色會形成不同的表現方法，老師紀素涵的課程，利用，給你講解，給入油畫的材料和工具，讓之傳達觀念和技巧與美，本期和油畫是藝術不可數的的一種，本期課程從學習，教你一同進入油畫之（美的領域）。 ★材料費另計，可自備或代購
D28	輕繪畫（水彩）	六	0930-1130	9/2-10/28（休 9/23、10/7）	2000	14H	7	鄭仲軒	1. 觀此一幅小品帶給樣方的啟迪 2. 帶手邊的小物幻化成時尚色法入測的學習畫水彩技巧 ★材料費 2000 元內，可自備或代購
D29	素描（基礎）	日	0900-1200	9/3-10/29（休 10/1、10/28）	2650	21H	7	葉千右	學習素描不是夢想，從基本觀察、結構表現、繪圖及明暗基本圖法，靜物一人物，實踐，由淺入深練習，打開繪畫的一片天地。 ★材料費另計，可自備或代購，請洽詢一以上
D30	畫速寫，超有成就感！	日	1330-1530	9/3-10/29（休 10/1、10/28）	2100	14H	7	葉千右	速寫筆畫輕鬆的方式，快速描繪與表象，從打稿到最後完稿，一步步讓你能夠快速準確表現物一共風景，★請自備紙筆、色鉛筆、紙筆、橡皮擦
	美容｜丙級 / 植睫 / 芳香按摩（特惠價不再折扣）								
D36	美容丙級考照	一	1800-2100	9/4-10/30(休 10/9)	4600 特惠價	24H	8	林秋英 師資群	課程涵蓋介紹國家考試規範與實際操作流程，每次課，分為三大類：常識、護膚、產品技能等項目，課程紀錄可補強學員考照，題型 整理率 95%以上。（教材自老師代購）
D37	植睫丙級創業班	一	1900-2100	9/4-10/30(休 10/9)	2300 特惠價	16H	8	劉庭紜 周子瑜	教授學員掌握圖書設技術，利用電毛筆整理技術，進而達到眼睛放大加強配型的效果，無論是創業，或是開發專業美工價值可，協助解決學員考取證照的困難問，讓學員在職業市場能順利出人。（教材自老師代購）
D38	紓壓放鬆采耳	三	1830-2100	9/6、9/13	950	5H	2	林秋英 師資群	「解耳」主要是針對耳朵產生，耳部所形成的手看，耳朵主導動體與平衡系統，它有許多神經系統，經絡穴位，使用手指導為耳部設計的過程，再搭配手技製造耳朵產生，讓我不同類型的毛孔開放，使用環境的設計，以達到放鬆的作用。（教材自老師代購）
D39	芳香紓壓按摩 DIY 耳穴、耳燭課程	四	1830-2100	9/7、9/14	950	5H	2	林秋英 師資群	1. 認識天然植物精油之種、以及量油等處理程序與功效 2. 以課程說明的作用；（教材自老師代購） 2. 認識天然植物精油之種、以及量油等處理程序與功效 3. 以課程說明的作用；（教材自老師代購） 的壓手法，運用豐內淨化法語五感（聽耳鼻舌口等），增強神經系統與內臟的機能，使身心靈健康。3. 認識耳穴體的概念，熟悉耳的工具以及操作方式。（教材自老師代購）
D40	美容丙級考照班	日	1400-1800	9/3-11/5（休 10/1、10/8）	5200 特惠價	32H	8	劉佩伶	教授美容丙級考照內容，化妝技巧、保養、產生教育技能、護膚美髮，總提醒及解答。（教材自老師代購）
	書法								
D46	書法研習	一	1900-2030	9/4-10/30(休 10/9)	1850	12H	8	許素涵（谷涵）	配合學習者不同程度，提供個別不同題目，實用硬筆書法，結構、臨摹及應用書法範。
D47	書法研習	二	1900-2100	9/5-10/31(休 10/10)	2100	16H	8	游忠蘭	1. 配合各種學習者程度進行指導。2. 筆法結構、臨摹。3. 提倡書法之解析。5. 各種實體之臨摹。 （請自備文具四寶，但請選老師講義 40 元）【最小 3 位上，最經額千一天報名】
D48	書法研習	四	1730-1900	9/7-10/26	1850	12H	8	劉瑞琪	研習中國傳統藝術，書法技巧，提倡宣紙（毛筆）（所費生均可參加）
D49	書法研習	四	1900-2030	9/7-10/26	1850	12H	8	劉瑞琪	研習中國傳統藝術，書法技巧，提倡宣紙（毛筆）（所費生均可參加）
D50	書法研習	五	1830-2000	9/1-10/27(休 9/29)	1850	12H	8	黃漢庸	研習中國傳統藝術，書法技巧，提倡宣紙（鋼、行、毛任選一點）（所費生均可參加）
D51	心靈饗宴－成人書法	六	1630-1800	9/2-10/28（休 9/23、10/7）	1650	10.5H	7	吳秀月	初學者，根據已入這家成員高度關注，發覺這通病，書全神貫為入門道理，有基礎者加入了書心靈學評，整為作為本，以增強每位學員新編高潮與自法有整合的學習互動課程。
	中餐證照 特惠價恕不折扣								
D57	一次搞定－中餐丙級證照（平日）	三	1230-1830	9/6-10/25	7600 特惠價	48H	8	彭碗鈴	指考照、術科解析、衛生處理流程、時間掌控、基本刀工、蔬菜雕美術學、調味技巧、菜肴刺數學、學生分組進行課程、提供實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高準確率，協助學生完全新課程 72 道菜分上下兩期教完。（材料費一期 2200 元）（一次搞定材料費 4400 元） ★同一位老師的課，可補課調課；如果要補課，請通以免額為主，每位不才能操作。
D59	中餐丙級證照（302）	六	0910-1210	9/2-11/4（休 9/23、10/7）	4050 特惠價	24H	8	蘇松興	指考照、術科解析、衛生處理流程、時間掌控、基本刀工、蔬菜雕美術學、調味技巧、菜肴刺數學、學生分組進行課程、提供實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高準確率，協助學生完全新課程 72 道菜分上下兩期教完。（材料費一期 2200 元）★同一位老師的課，可補課調課；如果要補課，請通以免額為主，每位不才能操作。
D60	中餐丙級證照（301）	日	0910-1210	9/3-10/29(休 10/8)	4050 特惠價	24H	8	蘇松興	指考照、術科解析、衛生處理流程、時間掌控、基本刀工、蔬菜雕美術學、調味技巧、菜肴刺數學、學生分組進行課程、提供實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高準確率，協助學生完全新課程 72 道菜分上下兩期教完。（材料費一期 2200 元）★同一位老師的課，可補課調課；如果要補課，請通以免額為主，每位不才能操作。
D61	一次搞定－中餐丙級證照（假日）	六日	0910-1210	9/2-11/4（休 9/23、10/7、10/8）	7600 特惠價	48H	16	蘇松興	指考照、術科解析、衛生處理流程、時間掌控、基本刀工、蔬菜雕美術學、調味技巧、菜肴刺數學、學生分組進行課程、提供實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高準確率，協助學生完全新課程 72 道菜分上下兩期教完。（一次搞定材料費 4400 元）★同一位老師的課，可補課調課；如果要補課，請通以免額為主，每位不才能操作。
	西點｜麵包 / 蛋糕 / 證照班 特惠價恕不折扣								
D67	烘焙丙級－麵包證照班	一	1830-2130	9/4-10/30(休 10/9)	4000 特惠價	24H	8	蔡依玲（CoCo）	報考可參加，學員分組材料與麵團製作，產品包含，雙倍酥餅包、起司酥餅包、奶酥酥餅包、布丁起酥餅包、葡萄乾吐司、鹽頭奶油吐司、山形白吐司、蜜蘭麵包、台式菓子麵包、等。（材料費 1100，所需給付與提供說明，保財產。） 5/5 海鹽餅干 / 黃芋餅皮 9/12 蛋糕卷 / 蘇打餅 / 蘇打餅（米蛋）/ 蛋白干 9/26 蛋糕花 / 蛋糕作 / 豆沙餅 10/3 奶油麵糰 - 奶油酥 - 蛋糕製作 10/17 麵糰 / 生米製作 / 花生糖米糕 10/24 雪梨三明治 - 起司餅 10/31 蔓蔓肉鬆餅，五行集生麵二條 （材料費 1600 元，自備奶油起司酥皮 - 自備蛋） ★報名後請自行與老師確認課程，以免重複。
D68	日常幸福中西點心手作	二	0900-1200	9/5-10/31(休 10/10)	2900	24H	8	周麗秋	家手作型點心，可讓學員清楚瞭解製作，產品包含：原麥咖啡麵包、法式蛋糕捲、蒙特利麵包、蔓蔓麵包、蔓蔓酥、蔓蔓酥、紅酒蔓蔓麵包、蔓蔓奶油麵包、肉桂麵蔓麵、蔓、（材料費 1500 元，自備起司起酥皮） ★報名後請自行與老師確認，以免重複。
D69	中式麵食丙級證照班	二	1830-2130	9/5-10/31(休 10/10)	4000 特惠價	24H	8	彭碗鈴	家手作型點心，可讓學員清楚瞭解製作，產品包含：蔓蔓麵、蔓蔓酥、蔓蔓酥、紅酒蔓蔓麵包、蔓蔓奶油麵包、肉桂麵蔓麵、蔓、（材料費 1500 元，自備起司起酥皮） ★報名後請自行與老師確認，以免重複。
D71	烘焙丙級－麵包證照班	三	1830-2130	9/6-10/25	4000 特惠價	24H	8	彭碗鈴	報考可參加，學員分組材料與麵團製作，產品包含：雙倍酥餅包、布丁起酥餅包、葡萄乾吐司、山形白吐司等。（材料費 1200 元，請自備保鮮盒，給你或提醒保） ★報考可參加，分組操作，強調實際製作，產品包含：原麥咖啡麵包、法式蛋糕捲、蒙特利麵包、蔓蔓麵包、蔓蔓酥、紅酒蔓蔓麵包、蔓蔓奶油麵包、肉桂麵蔓麵、蔓、（材料費 1500 元，自備起司起酥皮） ★報名後請自行與老師確認，以免重複。
D72	快樂烘焙班	四	0900-1200	9/7-10/26	2900	24H	8	蔡依玲（CoCo）	家手作型點心，可讓學員清楚瞭解製作，產品包含：原麥咖啡麵包、法式蛋糕捲、蒙特利麵包、蔓蔓麵包、蔓蔓酥、紅酒蔓蔓麵包、蔓蔓奶油麵包、肉桂麵蔓麵、蔓、（材料費 1500 元，自備起司起酥皮） ★報名後請自行與老師確認，以免重複。
D73	中西式快樂班	四	1830-2130	9/7-10/26	2900	24H	8	彭碗鈴	家手作型點心，可讓學員清楚瞭解製作，產品包含：原麥咖啡麵包、法式蛋糕捲、蒙特利麵包、蔓蔓麵包、蔓蔓酥、紅酒蔓蔓麵包、蔓蔓奶油麵包、肉桂麵蔓麵、蔓、（材料費 1500 元，自備起司起酥皮） ★報名後請自行與老師確認，以免重複。
D74	烘焙丙級－蛋糕證照班	五	1830-2130	9/1-10/27(休 9/29)	4000 特惠價	24H	8	蔡依玲（CoCo）	報考可參加，學員分組材料與麵團製作，產品包含：蔓蔓麵、蔓蔓酥、蔓蔓酥、紅酒蔓蔓麵包、蔓蔓奶油麵包、肉桂麵蔓麵、蔓、（材料費 1500 元，自備起司起酥皮） ★報考可參加，分組操作，強調實際製作，產品包含：原麥咖啡麵包、法式蛋糕捲、蒙特利麵包、蔓蔓麵包、蔓蔓酥、紅酒蔓蔓麵包、蔓蔓奶油麵包、肉桂麵蔓麵、蔓、（材料費 1500 元，自備起司起酥皮） ★報名後請自行與老師確認，以免重複。
D75	咖啡與茶飲證照班	六	1900-2130	9/2-10/21（休 9/23、10/7）	2500 特惠價	15H	6	廖麗微	1. 咖啡簡介：1. 生產地 2. 品種 3. 烘焙 4. 研磨 5. 萃取 6. 品嚐 7. 咖啡的種類 8. 咖啡的沖泡 9. 咖啡的保存 10. 咖啡的歷史 11. 咖啡的文化 12. 咖啡的產業 13. 咖啡的未來 14. 咖啡的品嚐 15. 咖啡的沖泡 16. 咖啡的保存 17. 咖啡的歷史 18. 咖啡的文化 19. 咖啡的產業 20. 咖啡的未來 2. 茶飲簡介：1. 茶的種類 2. 茶的產地 3. 茶的製作 4. 茶的沖泡 5. 茶的保存 6. 茶的歷史 7. 茶的文化 8. 茶的產業 9. 茶的未來 3. 茶飲與咖啡的比較：1. 咖啡與茶的歷史 2. 咖啡與茶的文化 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 5. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 6. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 7. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 8. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 9. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 10. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 11. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 12. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 13. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 14. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 15. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 16. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 17. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 18. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 19. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 20. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 21. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 22. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 23. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 24. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 25. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 26. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 27. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 28. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 29. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 30. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 31. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 32. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 33. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 34. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 35. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 36. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 37. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 38. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 39. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 40. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 41. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 42. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 43. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 44. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 45. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 46. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 47. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 48. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 49. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 50. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 51. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 52. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 53. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 54. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 55. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 56. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 57. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 58. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 59. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 60. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 61. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 62. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 63. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 64. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 65. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 66. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 67. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 68. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 69. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 70. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 71. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 72. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 73. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 74. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 75. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 76. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 77. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 78. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 79. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 80. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 81. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 82. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 83. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 84. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 85. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 86. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 87. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 88. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 89. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 90. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 91. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 92. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 93. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來 94. 咖啡與茶的品嚐：1. 咖啡的品嚐 2. 茶的品嚐 3. 咖啡與茶的品嚐 4. 咖啡與茶的品嚐 95. 咖啡與茶的沖泡：1. 咖啡的沖泡 2. 茶的沖泡 3. 咖啡與茶的沖泡 4. 咖啡與茶的沖泡 96. 咖啡與茶的保存：1. 咖啡的保存 2. 茶的保存 3. 咖啡與茶的保存 4. 咖啡與茶的保存 97. 咖啡與茶的歷史：1. 咖啡的歷史 2. 茶的歷史 3. 咖啡與茶的歷史 4. 咖啡與茶的歷史 98. 咖啡與茶的文化：1. 咖啡的文化 2. 茶的文化 3. 咖啡與茶的文化 4. 咖啡與茶的文化 99. 咖啡與茶的產業：1. 咖啡的產業 2. 茶的產業 3. 咖啡與茶的產業 4. 咖啡與茶的產業 100. 咖啡與茶的未來：1. 咖啡的未來 2. 茶的未來 3. 咖啡與茶的未來 4. 咖啡與茶的未來

工商管理學院 加強職場競爭力，提高工作效率、快速認識世界大小事

● 本課程依提供相關學校與工會直接開「學員」課程與解析，與認識產業趨勢中不會分析或為介紹所有國內外職場與國際，協助學生與公司課程，但因在授課上與和下課不能的原因解開與這就時間之內與授課行程實際介紹與現場活動之實施分析。● 本課程將不會協關學生與會，但能對現實公司開戶，建議代為操作，如需學生輔導任何行業與數學，行銷行銷本中心以外之商業課程，請學反安心學習。● 如在教課過程中有問題上必須為與同不同時，與講至是與國內與知中心同仁。

編號	班別	星期	時間	開課日期	學費	時數	堂數	老師	教學內容
	股票理財								
B01	WORD 文書處理 NEW	六	1900-2100	9/2-10/28（休 9/23、10/7）	2000	14H	7	楊豐維	1.Word 的操作與基礎操作 2. 文字的處理 3. 文字與段落設定 4. 圖片、圖表的插入與設定 5. 特殊的常用與圖文整合 6. 表格製作與編修 7. 檔案的儲存與列印（本課程適合常電腦基礎者）★請自備筆電
B02	智慧型手機與生活上的應用－進階班	日	1000-1200	9/3-10/29（休 10/1、10/8）	2000	14H	7	楊豐維	1. 手機與網際網路：設備與網路及使用手機上網與資料搜尋 2. 手機內建 APP 應用：觀賞、地圖、Youtube 的使用 3. 手機的紀錄、文字記錄、錄音機、拍照、錄影 4. 手機的拍照與剪片的實踐 5. 網路通的常用 6.Line 的應用 Line 的設定、訊息與群組的管理、傳送其它文檔★學員自備 Android 系統手機或平板及充電器
B03	用電腦製作影片！ NEW	六	0930-1130	9/2-10/28（休 9/23、10/7）	2000	14H	7	連厚秀	1. 影片製作 2. 剪輯與特效 3. 字幕與特效 4. 特效與合成 5. 轉場 6. 音效與配音 7. 輸出與分享 8. 綜合練習 ● 第一課：認識比較 & 剪輯概要 ● 第二課：片頭片尾製作 ● 第三課：影片剪輯 & 剪輯與特效 ● 第四課：認識與作用與效果 ● 第五課：剪輯與轉場與 ● 第六課：製作與音樂 ● 第七課：製作與音效 ● 第八課：字幕製作
B04	用手機製作影片！ NEW	六	1300-1500	9/2-10/28（休 9/23、10/7）	2000	14H	7	連厚秀	公手機剪輯 ● 第一課：手機與錄影概說與 ● 第二課：開始拍攝與剪 ● 第三課：進階拍攝與剪 ● 第四課：加強拍攝與剪 ● 第五課：和現拍攝與剪 ● 第六課：加強剪輯與剪 ● 第七課：拍攝與剪輯與剪 ● 第八課：Vlog 拍攝與剪

退費規定、轉班及插班辦法

｜退費規定｜

依基隆市私立短期補習班設立及管理辦則第 28 條規定：

01. 學生於實際開課日前提出退費申請者，應繳還當期開始於定繳納費用總額百分之九十，但所收取之百分之十部分抵新費用一千元部分，仍應退還，但最遲於開課當一日。
02. 學生於實際開課日後，且未達全期或總課程時數之三分之一期間內提出退費申請者，應繳還當期開始於定繳納費用總額之二分之一。
03. 學生於達全期或總課程時數之三分之一以上期間提出退費申請者，所收取之當期開始於定繳納費用得全數不予退還。
04. 本中心退費說明：1. 請依照繳費日為主之原日，並於個人實際到班日意，超過人數不足未能開課不能接轉班或退費，抵達學員手數卡工本費 100 元扣不退還，會員資格終身有效。2. 請注意時效超過收據正本期限，還失恕無法補發。3. 本中心不提手材料費、講義費、金錢費等非學費之任何費用，非因相關退費問題請教並提請教師退取制新材料費用。

｜轉班及插班辦法｜

01. 轉班請於**報名證實開課前第二堂上課以前**，請時原收據正本辦理（逾期恕不受理）。轉班只限課程之次，費用多退少補，轉班金額不可低於原班級金額 1/2。
02. 課程開課後每週之學員為插班生，開課後未滿兩堂請可接受轉班或另行報名進入該課程時（依實際上課時數比例計費費用，恕時於扣），轉入該課後每兩堂時，不論轉入或轉出之插班生皆不得解課期間，退費。
03. 未滿兩之班級課程教師中間時，將時費用不論新舊生皆依課程時數比例計算，**舊生無法以所剩計算，新生須另加 100 元報名費，課程剩餘堂數不足 1/2 者不得續班，故不得與續堂數日期。**
04. 班級生恕不接受轉班、退費。

｜其他注意事項｜

01. **已達開班人數不另行通知**，請收收據上註明時間，地點等原上課，表單於開課當日公告，本中心不另行通知。
02. 本中心保有因應況決定是否開班（視時機情況、教師臨時異動、人數不足等諸不測等）與調整教師及開課原主動聯絡。
03. 加開車內容有誤，以本中心標準公告為準，遺時機情況時，本中心得視需要調整，取消點名等項。
04. 報名前請先詳細閱讀享請定班班，了解相關退費、轉班等規定，以保障個人權益。
05. 為維免影響其他學員權益及上課秩序，本中心謝絕帶齡、試聽；非班次請不得拍照、錄音、錄影。
06. 本中心課程除兒童課程或親子課程外，不得將放置帶進教室；兒童課程僅限學員本人進入教室，家長不得進入參與課程，以避免其他學員上課權益。
07. 報名繳費上課準備秩序或干擾教師授課之情形者，本中心有權停止該學員一切權益恕不

青少年專區 持有大專院校、高中職學生證享 6 折 ※ 兼具年齡及持有該生學生，不開本紙

編號	班別	星期	時間	日期	學費	時數	堂數	老師	教學內容
A24	大家的日本語 NEW (暨專開始學 50 音)	五	1400-1600	9/1-10/27 (休 9/29)	2250	16H	8	專業教師	從零起 80 音教起，帶領學員在四周練習，並從中認識常常的單字以及生活部用語，由教師引導生活會話新用第二次語專長 (教材費 / 講義附計)

老愛學習專區 請於愛上學習 一起活到老 學到老 60 歲以上 (持身份證) 65 折

編號	班別	星期	時間	日期	學費	時數	堂數	老師	教學內容
B01	WORD 文書處理	六	1900-2100	9/2-10/28 (休 9/23) (休 10/7)	2000	14H	7	楊雪絕	1.Word 的簡介與基礎操作 2. 文字的處理 3. 文字與段落設定 4. 圖片、圖案的插入與設定 5. 特殊的表格與表文整合 6. 表格製作與編修 7. 檢索的錯誤與修正 (本課程需合格電腦基礎考) ★提自帶筆電
B02	智慧型手機與生活上的運用 - 進階班	日	1000-1200	9/3-10/29 (休 10/1) (休 10/8)	2000	14H	7	楊雪絕	1. 手機與網際網路、認識網際網路及如何手機上網與資料搜尋 2. 手機內建 APP 應用 - 翻譯、地圖、Youtube 的使用 3. 手機與紀錄、文字記錄、語音錄、拍照、錄影 4. 手機的相機與相片的調整及檢查與編輯 5. 網路與的管理 6.Line 的應用 - Line 的設定、朋友與好友管理、聯絡方式交換 ★帶自己的 Android 系統手機或平板去實驗
D02	台語詩文教唱研讀	二	1430-1630	9/5-10/31 (休 10/10)	2100	16H	8	邱天來	由美詩時文欣賞析、教材 — 漢字詩與文欣賞課、論、孟讀報為主要課程，可選擇平字文、仄平聲文、仄仄聲詩音韻和 2 句 5 句等可以，全程以台語教唱詩文文內容導入正確方法，種種構造與欣賞，研究內容與詩本特詩等 聲之法 動詩與對仗之實，以及聲調文韻與發音，比較台語文讀音與起不同。
D48	書法研習	四	1730-1900	9/7-10/28	1850	12H	8	鄭瑞琪	研習中國傳統書法 - 書法技巧 - 筆論空間 (教書) 等。(新舊生均可參加)
D49	書法研習	四	1900-2030	9/7-10/28	1850	12H	8	鄭瑞琪	研習中國傳統書法 - 書法技巧 - 筆論空間 (教書) 等。(新舊生均可參加)

以上專區優惠折扣僅限當期優惠期內使用 更詳細的課程內容請至櫃台索取或查詢課程檢索 ⊘ 以上課程皆特惠價不另行折扣

- 詳閱簡章
- 選定班別
- 現場出示優惠證件報名現金繳費
- 領取繳費證明單 (請保留至課程結束)

即日起開始報名｜112/08/03(一) 起陸續開課～08/27(日)止

報名優惠｜112/08/25(五) (含)止 舊生持學習卡享 88 折，新生 95 折優惠 (限加300元報名費)

團報優惠｜112/08/20(日) (含)止 當期原班舊生團報(開原班十人以上)舊生享 85 折，新生享 9 折 (限加300元報名費)

	新學員	教親睦鄰	舊學員	持身份手冊者	老愛學習專區	網路報名(線上ATM報名者)
112/08/25 (五) 前	95 折	8 折	88 折	8 折	出示證件年滿60歲(含)以上 65 折	112/08/25 (五) 前 9 折
112/08/26 (六) 起	無折扣	無折扣	95 折	無折扣	新學員無折扣 舊學員 95 折	112/08/26 (六) 前 95 折
備註	初次報名需繳交100元報名費學費另計(報名費具抵學費折價券)	新生不適用此優惠	——	初次報名需加收報名費100元，請自附手持影本(每人一期限 優惠一張)	初次報名需加收報名費100元，請主動告知並出示證件。	❶ 時帳手續費需自行負擔，如未開班手續費亦不退還。 ❷ 本期之優惠方式，開放僅限網路報名方式享有。

※一經報名後恕無法認無折扣，不折扣退，轉讓班，請開班，最北體驗課恕不適用此優惠。
※本中心會真實檢查報名人使用，若本人請勿使用他人身份，家長若幫孩子報名，請照認實名報名，以免觸法。
※本中心一經課程開班請人數到位，開課成功不另行通知，未達開班者，將於開課日前1-3日開班通知如有疑問請洽，請主動告知報名人員)
企業合作、機構組織、課程包班等事宜請洽櫃台(02)2433-8146

健康運動學院 瑜伽課程請自備瑜伽墊 / 毛巾 / 飲用水，有氧課程請自備乾淨運動鞋 / 毛巾 / 飲用水

編號	班別	星期	時間	開課日期	學費	時數	堂數	老師	教學內容
有氧 / 韻律｜請自備乾淨的舞鞋或運動鞋									
C02	熱力塑身有氧	一四	1040-1140	9/4-10/30 (休 9/18,9/28,10/16)	2050	14H	14	魏岑如	結合健身、熱門舞蹈、有氧拳擊的一套健康有氧運動，加速您的新陳代謝，1. 心肺功能 (加速燃身 / 持續排汗燃燒脂肪) 2. 動態雕塑 (塑美曲線) 針對臂、腹下半身易胖部位加強緊實 3. 靜態伸展 (均勻線條) 增加柔軟度，使身材均衡美。
C03	熱舞有氧 ZUMBA (限 20 人)	一	1330-1430	9/4-10/30 (休 9/25、10/9)	1400	7H	7	戚其雯 (77)	打破基礎舞步的限制，以熱情洋溢的拉丁音樂編織下午，和朋友身與同行了解您的舞伴去重塑您自我解開您，結合墨巴、騷莎、倫巴、恰恰、桑巴、雲梯、拉皮舞、魔術電棒、未消除、佛朗明哥等多種舞步的有氧舞蹈，讓舞動就像跳派對一樣開心，是全世界最快樂的運動，就讓自己盡情釋放汗水沉浸在音樂之中，享受音樂，享受舞步。
C04	熱力塑身有氧	一	1915-2015	9/4-10/30 (休 9/18,10/16)	1400	7H	7	魏岑如	結合健身、熱門舞蹈、有氧拳擊的一套健康有氧運動，加速您的新陳代謝，1. 心肺功能 (加強燃身 / 持續排汗燃燒脂肪) 2. 動態雕塑 (塑美曲線) 針對臂、腹下半身易胖部位加強緊實 3. 靜態伸展 (均勻線條) 增加柔軟度，使身材均衡美。
C05	有氧燃脂塑身班	二	1830-1930	9/5-10/31 (休 9/26、10/10)	1400	7H	7	許蕭瑛 (Ashley)	有氧舞蹈結合了音樂、舞蹈及健身運動，配合不同的節奏運動強度及運動方式，針對身體的心肺強能、肌力及柔軟度加以訓練，以達到健康減重及保持完美體態的目標。★上課時請帶一雙身功能運動鞋
C06	早安拳擊有氧	三	0900-1000	9/6-10/25	1600	8H	8	張庭瑜 (Terry)	使用拳擊、空手道、跆拳道等各種武術，許多不同出拳及踢腿的組合，組入音樂的節奏感，帶領者大家進行心肺功能訓練，和力與肌耐力的提升，並且得到安全以及有效的運動課程。★上課時請帶一雙能淨的運動鞋以及拳套。
C07	有氧燃脂塑身班 (10 人才開班)	三	1900-2000	9/6-10/25(休 9/27)	1400	7H	7	許蕭瑛 (Ashley)	有氧舞蹈結合了音樂、舞蹈及健身運動，配合不同的節奏運動強度及運動方式，針對身體的心肺強能、肌力及柔軟度加以訓練，以達到健康減重及保持完美體態的目標。★上課時請帶一雙身功能運動鞋
C08	熱力塑身有氧	四	1915-2015	9/7-10/26(休 9/28)	1400	7H	7	魏岑如	結合健身、熱門舞蹈、有拳拳擊的一套健康有氧運動，加速您的新陳代謝，1. 心肺功能 (加強燃身 / 持續排汗燃燒脂肪) 2. 動態雕塑 (塑美曲線) 針對臂、腹下半身易胖部位加強緊實 3. 靜態伸展 (均勻線條) 增加柔軟度，使身材均衡美。
C09	熱舞有氧 ZUMBA	五	1100-1200	9/8-11/3 (休 9/29、10/13)	1400	7H	7	戚其雯 (77)	打破基礎舞步的限制，以熱情洋溢的拉丁音樂編織下午，和朋友身與同行了解您的舞伴去重塑您自我解開您，結合墨巴、騷莎、倫巴、恰恰、桑巴、雲梯、拉皮舞、魔術電棒、未消除、佛朗明哥等多種舞步的有氧舞蹈，讓舞動就像跳派對一樣開心，是全世界最快樂的運動，就讓自己盡情釋放汗水沉浸在音樂之中，享受音樂，享受舞步。
C12	FreeStyle 拳擊有氧	五	2020-2120	9/1-10/27(休 9/29)	1600	8H	8	張庭瑜 (Terry)	跆拳道、空手道、泰拳等各種武術，許多不同出拳及踢腿的組合，組入音樂的節奏感，帶領者大家進行心肺功能訓練，和力與肌耐力的提升，並且得到安全以及有效的運動課程。★上課時請帶一雙能淨的運動鞋以及拳套。
C13	活力塑身有氧	六	0945-1045	9/2-10/28 (休 9/23、10/7)	1400	7H	7	王永同	有氧舞蹈結合了音樂、舞蹈及健身運動，配合不同的節奏運動強度及運動方式，針對身體的心肺強能、肌力及柔軟度加以訓練，以達到健康減重及保持完美體態的目標。
C14	熱力塑身有氧	日	1000-1100	9/3-10/29(休 9/17)	1600	8H	8	魏岑如	結合健身、熱門舞蹈、有拳拳擊的一套健康有氧運動，加速您的新陳代謝，1. 心肺功能 (加強燃身 / 持續排汗燃燒脂肪) 2. 動態雕塑 (塑美曲線) 針對臂、腹下半身易胖部位加強緊實 3. 靜態伸展 (均勻線條) 增加柔軟度，使身材均衡美。
C15	熱力塑身有氧	日	1100-1200	9/3-10/29(休 9/17)	1600	8H	8	魏岑如	
舞蹈｜請自備乾淨的舞鞋或運動鞋									
C19	社交舞-拉丁舞	二	2000-2130	9/5-10/31((休 10/10)	1850	12H	8	陳以民	先以簡單有趣的有音巴，帶領同學入門，之後再進入深交的雙人交動，由淺進強到加強的無情以及角色的優美浪漫，讓同學在舞蹈的學習中，可以一舞起的美好，並增進同學對舞蹈的興趣。
C20	個人魅力舞蹈	四	1650-1820	9/7-10/26	1850	12H	8	鍾佳伶 (小橘喜)	結合拉丁、韻聲探索及放開自體表的舞步教授，可讓到達身及學子放鬆表演練。
C21	社交舞-探戈	四	1830-2000	9/7-10/26	1850	12H	8	鍾佳伶 (小橘喜)	不分年齡、男女、不限舞蹈基礎可隨時來可找同班學友相及學習。
C22	爵士熱舞	六	1050-1220	9/2-10/28 (休 9/23、10/7)	1700	10.5H	7	王永同	以當下流行的爵士歌舞為主，每週會選用一首流行單曲來編排一段組合，由簡易，簡單的肌肉之訓練，配合舞蹈，讓你不但可以學到舞蹈還可以洗刷的精神讓體。
瑜珈｜請自備瑜珈墊並攜帶毛巾、飲用水瓶									
C26	樂活塑身瑜伽	一	1430-1600	9/4-10/30(休 10/9)	1850	12H	8	葉美鳳	基礎的瑜伽家長分別基本瑜伽技術 (調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，淨化經脈、安定神經、再生機能，每節呼吸法的步驟與練行方法各有各有清楚的功能與解惑，達到養生健康之功夫。(本課程適合想要提身形減重瘦身形的學員) ★請方便著瑜伽
C28	樂活塑身瑜伽	一	1900-2030	9/4-10/30(休 10/9)	1850	12H	8	葉美鳳	基礎的瑜伽家長分別基本瑜伽技術 (調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，淨化經脈、安定神經、再生機能，每節呼吸法的步驟與練行方法各有各有清楚的功能與解惑，達到養生健康之功夫。(本課程適合想要提身形減重瘦身形的學員) ★請方便著瑜伽
C29	動態流動-瑜拉提斯 (PiYO)	一	2020-2120	9/4-10/30 (休 9/18,10/16)	1400	7H	7	魏岑如	1.PiYO 採用芭蕾舞與流動的方式，讓身體在運動的過程中有更多的挑戰，2. 相信瑜伽、芭蕾與有氧舞蹈的訓練，無壓力與體能的刺激的動作，配合健康體質出好身材，以增強肌力，柔軟度和穩練平衡度與協調，結合瑜伽、芭蕾與肌力訓練，塑動體型，有動作
C30	核心瑜伽 (限 11 人)	三	1800-1900	9/13-10/25	1400	7H	7	閻沁琳	開上課，感受心臟的跳動與自體排動之二為一，呼吸間，除動自己內心深處的寧靜，是百有與瑜伽，體驗身體，未來，是陪不陪，是心靈動感跳受感，是身形美麗夥？如果有可以試試舞蹈
C31	午間好整放鬆-經絡健康瑜伽	二	1400-1530	9/5-10/31((休 10/10)	1850	12H	8	劉勇希	本課程著重在內臟的經絡增強預防重在醫療等疑惑上，「以手代針」的原理與實踐如是最好打通全身經絡的方法，適合初學者或長期病害困擾的朋友，透過簡單易學的動作，達到養生健康之功效，五十肩或腕肩肌痛或多年緊繃，僵硬，長期代謝失調，頭頸酸澀，腰腹後背疼痛或體質虛弱之魯力，失眠，不易入睡，多夢，淺眠等。
C32	核心瑜伽 (限 11 人 / 適合有基礎者)	二	1800-1930	9/12-10/31((休 10/10)	1700	10.5H	7	閻沁琳	開上課，感受心臟的跳動與自體排動之二為一，呼吸間，除動自己內心深處的寧靜，是百有與瑜伽，體驗身體，未來，是陪不陪，是心靈動感跳受感，是身形美麗夥？如果有可以試試舞蹈
C33	塑身排毒提斯	二	1940-2110	9/5-10/31 (休 9/26、10/10)	1700	10.5H	7	許蕭瑛 (Ashley)	以瑜伽基本的體位法，與呼吸與各種手日因應行動作或定靜不具壓強的運動，強化肌肉能外表線代謝率，排出內臟力不適生在體內的毒素，維持良好身形。 ★請帶瑜伽墊
C35	養生哈達瑜伽	三	0900-1030	9/6-10/25	1700	12H	8	陳普峰麗	從基礎的瑜伽家長分別基本瑜伽技術 (調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，淨化經脈、安定神經、再生機能，每節呼吸法的步驟與練行方法各有各有清楚的功能與解惑，達到養生健康之功夫。
C36	樂活瑜伽	三	1010-1140	9/6-10/25	1850	12H	8	王恩真	以瑜伽基本的體位法，與呼吸與各種手日因應行動作或定靜不具壓強的運動，強化肌肉能外表線代謝率，排出內臟力不適生在體內的毒素，維持良好身形。
C37	輕鬆學瑜珈(A)	三	1800-1930	9/6-10/25	1850	12H	8	蔡美慧	隨老年來又體位法的練習，自我觀察，發現探索與身體的對話，修改增強以除累自己的體質特性，及發身體生理，心理，達成反轉內在的能力。
C38	伸展塑身瑜伽	三	2000-2130	9/6-10/25	1850	12H	8	張若頡 (Abbie)	隨著的準備體位法結合呼吸，有助於解脫力，使體身體頻率代謝，使你更強的韌帶，達到柔和主動的伸展，許需及平衡肩膀軟，防止體內腐敗累積，淨化身體。
C39	早安好整放鬆-經絡健康瑜伽	四	0850-1020	9/7-10/26	1850	12H	8	劉勇希	本課程著重在內臟的經絡增強預防重在醫療等疑惑上，「以手代針」的原理與實踐如是最好打通全身經絡的方法，適合初學者或長期病害困擾的朋友，透過簡單易學的動作，達到養生健康之功效，五十肩或腕肩肌痛或多年緊繃，僵硬，長期代謝失調，頭頸酸澀，腰腹後背疼痛或體質虛弱之魯力，失眠，不易入睡，多夢，淺眠等。
C40	養生哈達瑜伽	四	1400-1530	9/7-10/26	1700	12H	8	陳普峰麗	從基礎的瑜伽家長分別基本瑜伽技術 (調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，淨化經脈、安定神經、再生機能，每節呼吸法的步驟與練行方法各有各有清楚的功能與解惑，達到養生健康之功夫。
C41	樂活塑身瑜伽	四	1430-1600	9/7-10/26	1850	12H	8	葉美鳳	基礎的瑜伽家長分別基本瑜伽技術 (調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，淨化經脈、安定神經、再生機能，每節呼吸法的步驟與練行方法各有各有清楚的功能與解惑，達到養生健康之功夫。(本課程適合想要提身形減重瘦身形的學員) ★請方便著瑜伽
C42	動力瑜伽瑜伽課	四	1030-1200	9/7-10/26	1650	12H	8	王恩真	動力瑜伽是將傳統的瑜伽瑜珈與合了東南風力量的體位法，在動作中找到內在的平靜，隨意，動力量風潮性及呼吸的練習，有助於體形，專注練習時心合一。
C44	動態流動-瑜拉提斯 (PiYO)	四	2020-2120	9/7-10/26(休 9/28)	1400	7H	7	魏岑如	1.PiYO 採用芭蕾舞與流動的方式，讓身體在運動的過程中有更多的挑戰，2. 相信瑜伽、芭蕾與有氧舞蹈的訓練，無壓力與體能的刺激的動作，配合健康體質出好身材，以增強肌力，柔軟度和穩練平衡度與協調，結合瑜伽、芭蕾與肌力訓練，塑動體型，有動作
C45	養生哈達瑜伽	五	0900-1030	9/1-10/27(休 9/29)	1700	12H	8	陳普峰麗	從基礎的瑜伽家長分別基本瑜伽技術 (調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，淨化經脈、安定神經、再生機能，每節呼吸法的步驟與練行方法各有各有清楚的功能與解惑，達到養生健康之功夫。
C46	香氛紓緩瑜伽	五	2000-2130	9/1-10/27(休 9/29)	1850	12H	8	蘇郁婷 (天天)	在忙碌日安迎，伸體拉長收縮舞蹈，一起放鬆，優雅，定，舒適的安住在每個格加體式，天然精油香氛引導，放鬆身體的緊繃，有助於身心靈的協調和平衡，沉浸在放鬆中的自我關愛和自我照顧之中，帶來一顆愉悅和開放的心，好好來享受一場身心靈結的緊繃解脫！
C47	樂活保健瑜伽	六	1300-1430	9/2-10/28 (休 9/23、9/30)	1700	10.5H	7	紀敏惠	樂活保健瑜伽，藉由調息瑜伽的過程中，舒緩反復的長期處於壓力所引起的身心不適狀況，改善肌肉酸痛，增強氣息流，減少體脂肪，同時增強免疫力，預防容易感冒，調息過化及改善因安靜所引起的五十肩，腰椎背痛，更可以改善身體脂肪及減重功效。★帶空學生毛巾
C48	心靈紓壓瑜寧家-早安微日瑜伽	日	1030-1200	9/3-10/29 (休 10/1、10/8)	1700	10.5H	7	黃雪娥	從基礎的瑜珈家長分別基本瑜珈技術 (調身、調息、調心)，作經歷沙盤技巧，以達生健康為目的。
C49	伸展塑身瑜伽 (適合有基礎者)	日	1400-1530	9/3-11/5 (休 9/17、10/1、10/8)	1700	10.5H	7	張若頡 (Abbie)	帶您進行全身性的放鬆伸展放鬆瑜珈瑜伽的肌肉，再加上微心瑜肌力訓練，可讓利用經身心健康，淨化身材曲線，達到緩解品質的效果
C50	香氛紓緩瑜伽	六	0830-1000	9/9-10/28 (休 9/23、10/14)	1650	9H	6	蘇郁婷 (天天)	在忙碌日安迎，伸體拉長收縮舞蹈，一起放鬆，優雅，定，舒適的安住在每個格加體式，天然精油香氛引導，放鬆身體的緊繃，有助於身心靈的協調和平衡，沉浸在放鬆中的自我關愛和自我照顧之中，帶來一顆愉悅和開放的心，好好來享受一場身心靈結的緊繃解脫！★請帶瑜伽墊
養生太極｜請自備乾淨室內運動鞋 / 毛巾 / 飲用水									
C53	太極拳	一	1900-2030	9/4-10/30(休 10/9)	1850	12H	8	賴俊憲	熟悉太極拳基礎動作，簡易教學，動手及對打，陶冶太極拳延年64式。 ★請自備乾淨室內運動鞋
C54	太極拳	二	0900-1030	9/5-10/31((休 10/10)	1850	12H	8	賴俊憲	揭武傳統太極拳，養生功，學習太極拳養氣氣神，使五臟六腑增強免疫力，使筋骨強韌，使心靈平和，改善體質，舒解壓力，助功效與入體，健康且防身等功能，身心愉悅延年益壽。(歡迎男女老幼均可學習) ★請自備乾淨室內運動鞋
C55	太極氣功十八式	二	1900-2030	9/5-10/31((休 10/10)	1850	12H	8	張松鼎	太極氣功十八式是根據太極拳柔和舒展，收氣收腹，神體合一等特點，結合氣，調息三者柔和等元素的保健氣功，訓練通加強身體機能及免疫力，適合男女老幼。
C56	太極拳	三	2000-2130	9/6-10/25	1850	12H	8	金素珠	1. 太極拳養生功：藉武術統太極拳、劍器術術應用，動手，對打，太極兵器 (太極劍馬刀)，武學具有度保存給教學，2. 練習太極拳可強化心臟功能，促進血液循環，增強免疫系統，減緩身心壓力，取得健康身，主張生命觀，不論男女老幼皆適宜之最佳運動。★請自備乾淨室內運動鞋
C57	太極拳	六	0805-0935	9/2-10/28 (休 9/23、10/7)	1700	10.5H	7	金素珠	
C58	太極拳	六	2000-2130	9/2-10/28 (休 9/23、10/7)	1700	10.5H	7	金素珠	
C59	太極拳	日	0850-1020	9/3-10/29 (休 10/1、10/8)	1700	10.5H	7	金素珠	