

教職員生 有氧舞蹈及瑜珈班

~~~ 熱烈招生中 ~~~

| 班別 | 班別名稱   | 星期 | 日期                                                        | 時間                  | 時數 | 學費   | 課程內容                                                                                          |
|----|--------|----|-----------------------------------------------------------|---------------------|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| A  | 養生太極   | 一  | 112/09/18<br>~<br>113/02/12<br>(10/9,01/1,02/05,02/12 停課) | 12:10<br>~<br>13:10 | 18 | 2700 | 練習太極基本步型及導引以達成：調整脊椎，穩定骨盆，強化骨質，活化關節，運動肌肉，整合神經，提升排毒，調和呼吸，是一種外練筋骨皮，內練精氣神的預防老化，提升肌耐力。             |
| B  | 基礎活力有氧 | 三  | 112/09/20<br>~<br>113/02/14<br>(02/7,02/14 停課)            | 12:20<br>~<br>13:20 | 20 | 3000 | 以低高衝擊有氧，提升心肺促進新陳代謝燃燒脂肪，雕塑身體曲線提升身體肌耐力及柔軟度。佐以適度肌力訓練及有效的伸展運動，幫助雕塑身材、美化線條。                        |
| C  | 瘦身熱舞有氧 | 四  | 112/09/21<br>~<br>113/02/15<br>(02/8,02/15 停課)            | 12:20<br>~<br>13:20 | 20 | 3000 | 以基礎有氧為主，用現今流行的音樂，加上可以消除大量卡路里的循環間歇方式來進行訓練，達到運動雕塑體態的效果，動作簡單易學、生動活潑、提昇學習效果，你的身材與精神將會人人稱羨。        |
| D  | 提拉瑜珈   | 五  | 112/09/22<br>~<br>113/02/16<br>(9/29,02/09,2/16 停課)       | 12:10<br>~<br>13:10 | 19 | 2850 | 長期的不良姿勢易造成身體腰酸背痛、肩頸僵硬。透過簡單的瑜珈動作可提高身體的協調性、肌力、肌耐力及柔軟度，改善因不良姿勢所引起身體不適的狀況。除了增加身體機能，還能達到修飾全身線條的效果。 |

上課地點：體育館後方舞蹈教室（請穿著運動服或韻律服裝 / 換穿乾淨有氧鞋或氣墊鞋 / 瑜珈不需穿鞋）

報名方式：教職員有氧舞蹈社--課務組 郭紋卉小姐

電話：02-66396688 分機 82044 或 E-mail 至 [wenhui@tea.ntue.edu.tw](mailto:wenhui@tea.ntue.edu.tw)

退費規定：若於課中提出退費申請，第二週之內全額退費，第三週之內退還七成，第四週後不予退費。**中間若無法上課請至其他課程時間補足堂數**。（退費比照大安社大標準）

※每期所收之費用僅能當期使用完畢，無法延續至下期使用，敬請見諒！單堂上課費用 200 元！

（單門課報名人數不足 8 人時則不予開課，報名請即繳費，如有不便敬請見諒）