

## 康樂會全方位平衡運動社【經絡皮拉提斯班】第二期招生

<b>課程簡介</b>	<p>本班的上課內容著重核心訓練，同時包括心肺、肌力、伸展，搭配節氣元素，達到全方位平衡的運動效果。</p> <p>每堂課的前10分鐘為暖身時間，老師會利用暖身過程觀察同學當天的狀況，將課程調整成適合同學當天所需的內容。另外，課堂中老師會走動巡視每位同學的動作是否正確，在安全前提下調整同學的動作，讓同學能以正確且有效的方式運動。</p>
<b>師資</b>	<p><b>金子老師</b></p> <p>台北市中山、萬華、內湖、大安、大同、文山等運動中心多年教學經驗，教授經絡皮拉提斯、瑜珈提斯等課程，課程主軸配合春夏秋冬四季節氣循環，讓身體與大自然相互協調達到平衡。著有「順著節氣來塑身：結合瑜珈、皮拉提斯、墊上運動的養生健美操」。</p>
<b>日期</b>	2020年11月13日~12月25日
<b>時間</b>	每週五中午12:10~13:10
<b>地點</b>	中研院體育館3F籃排球場
<b>名額</b>	新生10人
<b>費用</b>	本期7堂課共770元
<b>設備需求</b>	需自備瑜珈墊，抗力球，彈力帶（球帶每組共300元）
<b>報名網址</b>	<a href="https://forms.gle/yziYAi2gVdpWgX3Y6">https://forms.gle/yziYAi2gVdpWgX3Y6</a>