

## 康樂會韻律組招生

一、時間：自 113 年 5 月 1 日至 113 年 8 月 31 日中午 12：10 至 13：10

【提醒：學員得依體能自選 87 堂課，韻律組課程是依照實際報名人數來平均分攤所需費用，請學員確定想上課後再報名喔！】

二、地點：本院綜合體育館韻律室

三、課程與師資：

(週一 韻律室)、綜合性運動課程/謝佩君

本課程包含多元化之綜合有氧、拳擊有氧、肌力雕塑課程安排，結合時下熱門之有氧運動，讓學員可以親身體驗不同課程，訓練雕塑不同的核心肌群。

(週二 舞蹈室) 綜合有氧/林雅萍

以有氧基本動作為基礎，加入不同舞風的舞蹈動作組合，以此靈活身體協調性和增加自身的律動感，不僅強化心肺功能，更能增進完美身體曲線，展現自己不一樣的自信。

(週三 韻律室) Zumba 舞蹈/劉益君

以不同 Zumba 舞蹈為基礎，訓練心肺功能，雕塑身體曲線，進而增進身體的平衡及四肢的協調活動力。

(週四 韻律室) 雕塑曲線/林惠珍

先以基本有氧動作為熱身基礎，再以拳擊有氧、拉丁有氧等混合動作組合，強化心肺功能訓練，最後以肌力訓練，包括腰、腹部、背部、臀部、大腿、手臂等部位，讓學員可以充分完成全套運動，達到全身性雕塑曲線訓練。

(週五 韻律室) 基礎瑜珈、皮拉提斯課程/陳玉梅

以基礎瑜珈課程來幫助建立身體肌群與全面性協調平衡的能力。透過輕鬆愉快的心情與順暢的呼吸，讓身體充分暖身放鬆，再進階搭配使用彈力帶、皮拉提斯課程，喚醒逐漸僵硬、老化的身心靈，達到全身性鍛鍊肌耐力、身體正位、協調與平衡。

※ 師資介紹中有更詳細的課程內容、上課注意事項等資訊

四、學費：待通知 (限收 50 人)

(提醒:「完成 Google 表單報名」就是「確定要繳費上課。恕不接受報名後反悔」)。

學費計算方式：大家共同分擔所有費用(含師資費 + 場地租用費 + 老師入館費)。

本期所需金額: 147,900 元

最後報名人數確定後，會以 e-mail 通知大家本期學費。

(PS：上述費用無包含個人入館費用，因此，每次入館請自行繳交入館費用)。

五、報名方式：

(一) 請於 4 月 2 日上午 11：00 開始受理，請連結至

(<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOyi5KM1b2dliLcTtAdL3O>)

xM41jTWKKcStv8qxyw7WpTEljw/viewform?usp=sf\_link)完成報名，註明每一位報名者姓名、所別、職稱、電話、email，以收件時序起算前50名，資料不全、提前或重複報名，恕不受理。

- (二) 凡收到回函者，請於4月26日 週五 中午12:00至12:30赴體育館1樓繳交報名費(收費人：王雅霆)，如臨時不克繳費，請先以電子郵件(sally13@gate.sinica.edu.tw)告知，以免影響遞補作業。並與王雅霆聯絡(27872032)辦理繳費。

六、注意事項：

- (一) 本社團收費低廉，社員眾多，但因教室空間有限，恕不提供試跳，以免影響學員上課權益。如遇老師請假或其他不可抗力因素而停課，不辦理順延。凡報名開課後，歉難辦理退費。
- (二) 上課時，學員請攜帶效期內之上課証(請勿將上課証借給他人使用；此証不包括使用游泳池及健身房)，以利體育館之查詢。如有任何意見，請以此電子信箱(sally13@gate.sinica.edu.tw)表述，以利回復。
- (三) 請自備舒適運動衣與乾淨運動鞋於課堂時使用。

韻律組 幹事 敬啟  
韻律組幹事:王雅霆(27872032)

\*康樂會韻律組網頁 <http://idv.sinica.edu.tw/aerobics/index.html>