

## 康樂會韻律組招生

一、時間：自 115 年 1 月 2 日至 115 年 4 月 30 日中午 12：10 至 13：10

【提醒：學員得依體能自選 77 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/曾綺媚

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: 130,900 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 12 月 5 日上午 9：00 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，隨時額滿關閉報名系統。資料不全、提前或重複報名，恕不受理。

- (二) 凡收到回函者，**請於 12 月 29 日 週一 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(aerobics@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(aerobics@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>