

新北市市民成長班永和區 113 年暑期招生課程內容

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F01	韻律熱舞班	<p>◎課程內容: 適量的伸展熱身到全身性的運動，配合輕鬆的音樂節奏以達到改善心肺耐力，增加柔軟度及減少身體脂肪的效果，再學習多樣的流行舞蹈更加豐富了韻律的美感，對身體健康和塑身均有良好的效果！</p> <p>◎招生對象: 不限年齡、經驗，對舞蹈運動有興趣者。</p> <p>◎教材費: 學員自備棉質運動裝。</p>	曾如玲	7/2~8/16 每週二、五 19:00~20:50	1000	忠孝市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F02	土風舞 A 班	<p>◎課程內容: 1. 舞蹈能帶給大家健康、快樂，在多元化的課程中學習各類型的舞蹈技巧，讓自己發揮潛能，找回自信，舞出多采多姿、豐富美好人生。 2. 課程內容屬多元化— (1)時尚流行舞—包括各種社交流行舞蹈。 (2)民族舞—筷子舞、絲巾舞、扇子舞，其他熱門民族舞蹈。 (3)熱舞-有氧韻律舞、迪斯可、運動舞。 (4)排舞-山地舞。</p> <p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費：無。</p>	謝亞華	7/1~8/14 每週一、三 15:00~16:50	1000	永安市民 活動中心 二樓	40

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F03	土風舞 B 班	<p>◎課程內容:</p> <p>1. 舞蹈能帶給大家健康、快樂，在多元化的課程中學習各類型的舞蹈技巧，讓自己發揮潛能，找回自信，舞出多采多姿、豐富美好人生。</p> <p>2. 課程內容屬多元化—</p> <p>(1) 時尚流行舞—包括各種社交流行舞蹈。</p> <p>(2) 民族舞—筷子舞、絲巾舞、扇子舞，其他熱門民族舞蹈。</p> <p>(3) 熱舞-有氧韻律舞、迪斯可、運動舞。</p> <p>(4) 排舞-山地舞。</p> <p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費：無。</p>	謝亞華	7/2~8/15 每週二、四 10:00~11:50	1000	永安市民 活動中心 二樓	50
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F04	韻律 A 班	<p>◎課程內容:</p> <p>規律「有氧的運動」韻律體操、韻律舞蹈，持續不斷取得健康，除了瘦身還能發掘你的魅力！</p> <p>推出多元化課程：街舞、爵士舞、New Jazz 舞蹈、瘦身有氧操及時尚流行舞蹈</p> <p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費：無。</p>	呂游惠	7/2~8/16 每週二、五 10:00~11:50	1000	溪洲市民 活動中心 三樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F05	韻律 B 班	<p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費：無。</p>	呂游惠	7/3~8/16 每週三、五 13:00~14:50	1000	溪洲市民 活動中心 三樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F06	國際排舞(一)	◎課程內容: 塑身、美姿、動動腦、活絡筋骨,讓您不怕痴呆,簡單易學,再造自信又亮麗的人生觀,舞出力與美的彩色人生。	張麗美	7/1~8/16 每週一、五 10:00~11:50	1000	新北市國 父紀念館	70
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F07	國際排舞(二)	1.最流行的國際運動舞蹈。 2.本班結合摩登舞、拉丁舞、娛樂舞、團康、帶動唱與跳...等,各種舞步,配上好聽的老歌、名曲,在熱情、浪漫舞曲和優雅的舞姿中,讓您舞出青春活力,帶領您顯得健康又快樂。不需舞伴,自己運動又能帶動,獨樂樂亦眾樂樂。	張麗美	7/2~8/13 每週二 19:00~20:50	500	新北市國 父紀念館	50
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F08	國際排舞(三)	◎招生對象: 有興趣者,不分男女老少。 ◎教材費:平底鞋,自由選購。	張麗美	7/4~8/15 每週四 10:00~11:50	500	溪洲市民 活動中心 三樓	50
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F09	社交舞一班(探戈)	◎課程內容: 初學者入門班 社交舞、國標舞、華爾茲、吉魯巴、慢探戈、倫巴、恰恰,各種舞序花步,讓初學者入門快速學會各種舞,可以快速的玩出身段的訓練,讓優雅舞風展現 在舞池飛舞中成為亮點。 ◎招生對象: 初學者入門,男女皆收。 ◎教材費: 舞鞋團購 1200 元,舊生買過了就不用買。 教學CD 100 元。 講義費 100 元。	別萊莉	7/4~8/15 每週四 13:00~14:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F10	社交舞二班(倫巴)	<p>◎課程內容: 初學者入門班 社交舞、國標舞、華爾茲、吉魯巴、慢探戈、倫巴、恰恰，各種舞序花步，讓初學者入門快速學會各種舞，可以快速的玩出身段的訓練，讓優雅舞風展現 在舞池飛舞中成為亮點。</p> <p>◎招生對象: 初學者入門，男女皆收。</p> <p>◎教材費: 舞鞋團購 1200 元，舊生買過了就不用買。 教學 C D 100 元。 講義費 100 元。</p>	別萊莉	7/4~8/15 每週四 15:00~16:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F11	歡樂肚皮舞	<p>◎課程內容: 我們的宗旨『快樂學習·健康舞動·自信美麗·豐富人生』，每堂課程以中東的音樂背景開始帶入中東神秘的文化，從最簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合，我們會以最健康的方式去學習，營造輕鬆歡愉的氣氛去互動，歡迎與我們一起手舞足蹈。</p> <p>◎招生對象: 喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教材費: 學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p>	施語蕎	7/1~8/12 每週一 13:00~14:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F12	融合風肚皮舞	<p>◎課程內容: 我們的宗旨『快樂學習·健康舞動·自信美麗·豐富人生』,每堂課程以中東的音樂背景開始帶入中東神秘的文化,從最簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合,我們會以最健康的方式去學習,營造輕鬆歡愉的氣氛去互動,歡迎與我們一起手舞足蹈。</p> <p>◎招生對象: 喜愛舞蹈,對舞蹈有興趣者,無基礎可。</p> <p>◎教材費: 1.學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。 2.道具:西班牙扇(請學員自備)。</p>	施語蕎	7/2~8/13 每週二 19:00~20:50	500	溪洲市民 活動中心 二樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F13	中國古典美人舞	<p>◎課程內容: 以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻,中國舞的手、眼、身、法、步結合現代流行元素,活潑中國古典,讓傳統更加親民,讓身段更加優美,讓你的一舉一動更能散發出獨特魅力。</p> <p>◎招生對象: 喜愛舞蹈,對舞蹈有興趣者,無基礎可。</p> <p>◎教材費: 1.穿著輕便易活動的服裝。 2.道具:折扇(請學員自備)。</p>	施語蕎	7/2~8/13 每週二 13:00~14:50	500	溪洲市民 活動中心 二樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F14	綜合舞蹈 A 班	<p>◎課程內容: 1.課程內容將以單人基本舞步解說,每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授,從各舞型的基礎到入門,在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈,以達到運動健身的效果。 2.課程特色:舞型多元化—包括有氣韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。</p> <p>◎招生對象:對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費:無。</p>	邱利珍	7/1~8/14 每週一、三 08:00~09:50	1000	永利市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F15	綜合舞蹈 B 班	<p>◎課程內容:</p> <p>1. 課程內容將以單人基本舞步解說,每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授,從各舞型的基礎到入門,在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈,以達到運動健身的效果。</p> <p>2. 課程特色:舞型多元化—包括有氧韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。</p> <p>◎招生對象:對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費:無。</p>	邱利珍	7/2~8/15 每週二、四 10:00~11:50	1000	永利市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F16	綜合舞蹈 C 班	<p>◎課程內容:</p> <p>1. 課程內容將以單人基本舞步解說,每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授,從各舞型的基礎到入門,在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈,以達到運動健身的效果。</p> <p>2. 課程特色:舞型多元化—包括有氧韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。</p> <p>◎招生對象:對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費:無。</p>	邱利珍	7/2~8/15 每週二、四 19:00~20:50	1000	永安市民 活動中心 二樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F17	舞韻瑜珈單人舞	<p>◎課程內容: 展現個人自信的魅力”及線條的雕塑，調和身體與呼吸間的對話。開心上課以達到體能上的強健及心靈的放鬆，讓我們享受在優美的音樂中<舞韻伸展瑜珈<帶領大家一起做~肌力體適能和平衡伸展的練習”後半段著重於基本功的講解訓練，是非常適合有基礎及沒基礎的同學。想要深入進階的同學更是不能錯過，課堂中有柔軟延伸的線條，有各類型漂亮的單人舞蹈~~~陽光與耐心的教學~~快樂的學習輕鬆的上手，展現你我的個人魅力!大家在課堂上開心的學習並一起領略音樂舞蹈的力與美，期待課堂上相見囉~。</p> <p>精彩影片內容請上部落格 http://chai01004.blogspot.com/ 新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多 http://youtu.be/PJOPGRTD0hM 1040109 中嘉電視台專題報導</p> <p>◎招生對象： 1. 喜愛舞蹈的你。 2. 喜愛音樂的你。 3. 想成為有自信的你。 4. 想要開心健康的你。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	郭芷聿	7/1~8/14 每週一、三 15:00~16:50	1000	忠孝市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F18	瑜珈班(一)	◎課程內容: 本課程以暖身動作、全身拍打為輔助、簡易拉筋、肌力練習、基本拜日式循序漸進至心靈放鬆打坐...等練習。 ◎招生對象：瑜珈有興趣者皆可參加。 ◎教材費：請自備瑜珈墊。	林秀網	7/3~8/14 每週三 15:10~17:00	500	民權市民 活動中心 四樓	30
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F19	瑜珈班(二)	◎課程內容: 融合皮拉提斯瑜珈作結合，串連式的瑜珈動作配合呼吸調息，輔助道具的運用，沒有傳統瑜珈的過度彎折，避免運動傷害，增進身體柔軟度，敏捷性與深層肌耐力，持續的練習，培養自我察覺力，能使身心更輕盈強健、穩定與靈巧兼具的完美狀態，釋放壓力、紓解緊繃、平衡神經系統，養生的多重功效，進而達到身心靈合一的狀態。 ◎招生對象： 想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。 ◎教材費：學員需自備瑜珈墊 (可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 880 元)	林秀網	7/4~8/15 每週四 15:10~17:00	500	民權市民 活動中心 四樓	30
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F20	身心療癒瑜珈(一)	◎課程內容: 融合皮拉提斯瑜珈作結合，串連式的瑜珈動作配合呼吸調息，輔助道具的運用，沒有傳統瑜珈的過度彎折，避免運動傷害，增進身體柔軟度，敏捷性與深層肌耐力，持續的練習，培養自我察覺力，能使身心更輕盈強健、穩定與靈巧兼具的完美狀態，釋放壓力、紓解緊繃、平衡神經系統，養生的多重功效，進而達到身心靈合一的狀態。 ◎招生對象： 想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。 ◎教材費：學員需自備瑜珈墊 (可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 880 元)	許熙彤	7/1~8/12 每週一 13:00~14:50	500	永利市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F21	身心療癒瑜珈(二)	<p>◎課程內容: 融合皮拉提斯瑜珈作結合,串連式的瑜珈動作配合呼吸調息,輔助道具的運用,沒有傳統瑜珈的過度彎折,避免運動傷害,增進身體柔軟度,敏捷性與深層肌耐力,持續的練習,培養自我察覺力,能使身心更輕盈強健、穩定與靈巧兼具的完美狀態,釋放壓力、紓解緊繃、平衡神經系統,養生的多重功效,進而達到身心靈合一的狀態。</p>	許熙彤	7/2~8/13 每週二 13:00~14:50	500	永安市民 活動中心 二樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F22	身心療癒瑜珈(三)	<p>◎招生對象: 想要鍛鍊身體,對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教材費: 學員需自備瑜珈墊。 (可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1,約 880 元)</p>	許熙彤	7/4~8/15 每週四 13:00~14:50	500	永利市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F23	活力塑身瑜珈提斯	<p>◎課程內容: 1. 藉由瑜珈提斯伸展全身達到纖腰,塑身豐臀,美腿的功效使體態勻稱。 2. 幫助現代人緩和身心、紓解壓力。 3. 藉由瑜珈提斯的鍛練,可促進氣血循環,強化五臟六腑、改善體質、增加免疫力、更有減肥塑身之功效進而提升生命力。</p> <p>◎招生對象:想讓身心更健康者。</p> <p>◎教材費:學員需自備瑜珈墊。</p>	賴明珠	7/2~8/13 每週二 15:00~16:50	500	永利市民 活動中心 五樓	40

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F24	國標雙人舞	<p>◎課程內容: 這是一堂快樂的舞蹈課,也是一堂七嘴八舌的舞蹈課,有汗水、有歡笑、還有記不完的舞序,歡迎您的加入。</p>	陳大器	7/2~8/13 每週二 13:00~14:50	500	溪洲市民 活動中心 三樓	50
舞蹈/ 瑜珈	113 暑 F25	雙人拉丁摩登舞	<p>◎招生對象: 想要運動、建康,多認識自己的身體,同時聽聽音樂陶冶性情。</p> <p>◎教材費: 無。</p>	陳大器	7/4~8/15 每週四 13:00~14:50	500	溪洲市民 活動中心 三樓	50
養生/ 其他	113 暑 H01	鄭子太極拳套路	<p>◎課程內容: 鄭子太極拳套路 37 式,由教練講解、示範、練習。</p> <p>◎招生對象: 男女老幼皆可</p> <p>◎教材費: 鄭子太極拳自修新法時中學社出版,書價:NT\$350 元。</p>	林敏	7/4~8/15 每週四 10:00~11:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生/ 其他	113 暑 H02	健身太極拳楊氏 13 式	<p>◎課程內容： 本課程健身太極拳是以簡易十三式太極拳為架構，太極拳是一種柔和的運動，以養生健身之道為主的武術，簡易十三式太極拳總共十三個招式，包含八法和五步，八法是棚、掙、擠、按；採、捩、肘、靠八個手法，五步是以進、退、顧、盼、定五個步法，契合八卦五行之數理，集合各家太極拳之精華。</p> <p>◎招生對象： 對太極拳有興趣者，歡迎來參加。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	林虹華	7/1~8/12 每週一 10:00~11:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36
養生/ 其他	113 暑 H03	健身太極拳楊氏 24 式	<p>◎課程內容： 太極拳24式也稱為〈簡易太極拳〉，可以讓老中青朋友強身健體，延年益壽，也做為學習太極拳入門教材。</p> <p>◎招生對象： 對太極拳有興趣者，歡迎來參加。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	林虹華	7/2~8/13 每週二 08:00~09:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36
養生/ 其他	113 暑 H04	太極功夫扇	<p>◎課程內容： 太極功夫扇讓健身活動內容，提高趣味性，多樣性，加強健身效果，以武術動作作為基礎，適當吸收京劇，舞蹈成分，結合中國功夫歌曲的內容節奏，構成了載歌載舞，快慢相間，剛柔並舉，活潑新穎的特色</p> <p>◎招生對象： 對太極功夫扇有興趣者，歡迎參加。</p> <p>◎教材費： 請自備功夫扇，代購扇子160元。</p>	林虹華	7/3~8/14 每週三 08:00~09:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生/ 其他	113 暑 H05	樂活肌力有氧(一)	<p>◎課程內容: 運動不偏食，效果最好。樂活肌力有氧課程為多元模式運動內容，包含基礎心肺耐力、肌力、柔軟度、平衡及強化記憶，且能運用多關節的運動。以基礎有氧系統訓練結合 Zumba 有氧教學方式，提升心肺功能及全身肌耐力的舞蹈有氧國際體適能課程。搭配趣味 Zumba Gold 舞蹈有氧小品，及最後全身伸展緩和運動。 歡迎對運動有興趣的您加入!</p> <p>◎招生對象:</p>	朱雅芳	7/1~8/12 每週一 10:00~11:50	500	溪洲市民 活動中心 二樓	30
養生/ 其他	113 暑 H06	樂活肌力有氧(二)	<p>中低衝擊基礎有氧舞蹈國際體適能課程。初階特性，適合具有活力的年長者，也適合初學者、各年齡層共同參與。歡迎想將運動融入生活當中、增強身體素質，有基礎運動習慣如走路的市民朋友加入!</p> <p>*若有心血管病史或特殊病史，請務必請醫生評估後再行報名。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	朱雅芳	7/4~8/15 每週四 10:00~11:50	500	新北市國 父紀念館	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生/ 其他	113 暑 H07	健康經絡拳(一)	<p>◎課程內容:</p> <p>不生病計畫的入門課程 以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力 透過分享，讓更多的人重新掌握自己的雙手，在與身體的互動中，不斷的充足能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。 傳授經絡拳、幸福拳、妙拳相關課程，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力。</p> <p>◎招生對象: 對學習身心健康、自我療癒有興趣者。</p> <p>◎教材費: 1. 依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具 2. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p>	周雪芬 Melody	7/4~8/15 每週四 13:00~14:50	500	溪洲市民 活動中心 二樓 韻律教室	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生/ 其他	113 暑 H08	健康經絡拳(二)	<p>◎課程內容: 健康養生經絡能量,以雙手震動的科學方法詮釋預防醫學,盡量不用藥物,結合大自然的力量開發人體自然免疫力,讓人精力充沛、延年益壽獲得健康,啟動自己的雙手能量用一生的熱情與活力去創造自己生命的色彩,中國五千年歷史,黃帝內經的奧妙,老祖先傳授的智慧,辯證論治的方法,透過經絡拳動、筋、打氣,讓自身達到身心靈的暢道,提升免疫力與加強代謝能力以達到健康之本,透過經絡拳養生分享,讓更多的人重新掌握自己的雙手,與身體的互動中找到真正的自己,不斷的充實能量面對人生的挑戰,達到共同學習的良好互動體驗,享受快樂學習與健康生活。</p> <p>◎招生對象: 對學習身心健康,喜悅經絡有興趣者。</p> <p>◎教材費: 1.隨堂發給講義,講義費:100元 2.課程需要自備或購置價錢合宜的輔助工具。 3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p>	馮淑芬	7/2~8/13 每週二 13:00~14:50	500	忠孝市民 活動中心 五樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生/ 其他	113 暑 H09	脊椎養生氣功 (入門班)	<p>◎課程內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。 2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。 3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。 4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。 5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。 <p>◎招生對象: 強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教材費: 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p>	劉登科	7/3~8/14 每週三 19:00~20:50	500	永安市民 活動中心 二樓	60

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生/ 其他	113 暑 H10	脊椎養生氣功 (進階班)	<p>◎課程內容:</p> <p>1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。</p> <p>2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。</p> <p>3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。</p> <p>4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。</p> <p>5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。</p> <p>◎招生對象: 強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教材費: 示範DVD及MP3一套200元。</p>	劉登科	7/2~8/13 每週二 19:00~20:50	500	溪洲市民 活動中心 三樓	50