中國青年救國團附設
臺北市私立湖光語文短期補習班
(98) 北市教社字第 09831835200 號
臺北市私立湖光技藝短期補習班
(98) 北市教社字第 09839486900 號

救國團內湖分班
二月份研習簡章

全面塑身減脂優惠價 | 春節過年美食當前難忘口，先為自己預約健康的塑身減脂課程吧！

新生需另加收 100 元報名費

報名研習地點

內湖教室 (H)

台北市內湖區成功路 4 段 50 號 4 樓
電話 :02-2796-5061 / 傳真 :02-2796-5063
週一至週六 09:00-21:00；週日 09:00-16:00

108-1 期

☆ 退費方式 | **請持收據正本辦理退費**，依據臺北市短期補習班設立及管理規則辦理，詳如現場公告。

☆ 轉班規定 | **請持收據正本**，於課程第二堂上課一日前，至櫃台辦理轉班，逾期恕不受理。

瑜珈塑身系列

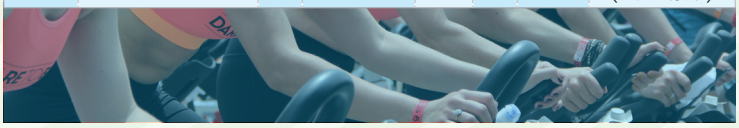
若老師的示範動作有難度，請視個人身體狀況做姿勢上的調整。有氧課程請自備運動服及乾淨舞鞋或球鞋。

代號	課程名稱	星期	時間	費用	堂數	老師	上課日期
HC135	全方位自然瑜珈	一	11:00-12:10	909	4	陸恩德	02/11-03/04
HC136	彈力動態瑜珈	一	20:10-21:30	999	4	車末蘭	02/11-03/04
HC137	基礎瑜珈初體驗	二	09:30-11:00	999	4	吳珮宇	02/12-03/05
HC138	基礎瑜珈初體驗	二	15:00-16:30	999	4	吳珮宇	02/12-03/05
HC139	塑身瑜珈提斯	三	10:30-11:50	689	3	張邑伊	02/13-02/27
HC140	全方位自然瑜珈	三	20:00-21:20	739	3	陸恩德	02/13-02/27
HC141	瑜珈提斯	四	09:30-10:30	599	3	彭文莉	01/31-02/21 (02/07 停課)
HC142	輪棒瑜珈	四	20:10-21:30	739	3	李宜樺	01/31-02/21 (02/07 停課)
HC143	骨盆正位瑜珈提斯	五	12:10-13:30	689	3	張邑伊	02/15-03/01
HC144	塑身皮拉提斯	六	14:00-15:00	619	3	李思佩	02/16-03/09 (02/23 停課)
HC145	假日伸展瑜珈	日	09:10-10:30	739	3	蔡鳳玲	02/17-03/03

有氧減脂系列

本區詳細課程內容，敬請於報名前洽詢櫃檯，以維護您的權益。有氧課程請自備運動服及乾淨舞鞋或球鞋。

代號	課程名稱	星期	時間	費用	堂數	老師	上課日期
HC226	塑身減壓有氧	一	20:30-21:30	839	4	黃宥宣	02/11-03/04
HC227	午間塑身綜合有氧	二	12:10-13:10	759	4	陳玟伶	02/12-03/05
HC228	ZUMBA 輕鬆有氧	二	14:10-15:10	759	4	專業教師	02/12-03/05
HC229	激塑體能塑身有氧	二	20:10-21:10	839	4	陳育宜	02/12-03/05
HC230	基礎有氧	三	10:00-11:00	569	3	王鈺如	02/13-02/27
HC231	基礎有氧	三	19:00-20:00	629	3	王鈺如	02/13-02/27
HC232	塑身減壓有氧	四	19:00-20:00	629	3	黃宥宣	01/31-02/21 (02/07 停課)
HC233	就愛塑身舞	六	13:00-14:00	569	3	李思佩	02/16-03/09 (02/23 停課)



彈跳床有氧

代號	課程名稱	星期	時間	費用	堂數	老師	上課日期
HC002	彈跳床有氧	四	18:00-:18:50	699	3	黃宥宣	02/14-03/07 (02/28 停課)
HC003	彈跳床有氧	六	13:00-13:50	699	3	黃宥宣	02/16-03/09 (02/23 停課)

彈跳床蹦跳正夯！增加核心肌群的使用，達到心肺耐力、與下半身的肌力訓練。有氧和無氧運動的組合，既零衝擊、無損傷參與者的膝蓋，亦對淋巴系統亦有所助益。有以下情況者皆不建議參加：孕婦（含小產）、哺乳期女性（剛生產完未回復者、仍在哺乳期中）、眩暈症、嚴重懼高症、腳踝或膝蓋受傷者、體重超過 110 公斤者。請自備乾淨無氣墊之綁鞋帶運動鞋 (薄底訓練鞋為佳)。

有氧飛輪

代號	課程名稱	星期	時間	費用	堂數	老師	上課日期
HC005	有氧飛輪	一	09:30-10:20	699	4	陳姝樺	02/11-03/04
HC006		二	19:00-19:50	699	4	朱淑嫻	02/12-03/05
HC007		三	13:30-14:20	699	4	周聖得	02/13-03/06
HC008		三	20:00-20:50	699	4	王一安	02/13-03/06
HC009		四	09:30-10:20	529	3	江宛臻	02/14-03/07 (02/28 停課)
HC010		五	19:00-19:50	699	4	曾偉龍	02/15-03/08
HC011		六	09:30-10:20	529	3	王一安	02/16-03/09 (02/23 停課)
HC012		六	13:00-13:50	529	3	莊雅雯	02/16-03/09 (02/23 停課)

透過專業教練正確引導下，飛輪課程能快速燃燒脂肪、有效提升心肺功能，增進節奏感、專注力及協調性，增進肌肉適能，利用時間、距離和平衡的心跳去增進你的有氧能力。每堂課 50 分鐘的運動，可大量消耗卡洛里、燃燒脂肪。快跟著老師動一動！享受音樂與流汗的快感，達到有效的燃脂運動吧！請穿著運動服裝及乾靜運動鞋參加。