**創價高雄舞蹈中心 報名簡章**

**202103**

「創價高雄舞蹈中心」開新班囉!

本期新開兼具樂活與養生「生活瑜珈」、加強身體線條美感的「彼拉提斯」，

歡迎大家踴躍報名!

1. 報名學員資料

姓名： 年齡： 歲

聯絡電話： (手機) 、(市話或LINE ID)

地址：

二、報名班別：請填寫欲報名之課程代碼

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 代碼 | 課程名稱 | 上課時間 | 招生對象/上課內容 | 學費 |
| 001 | **生活瑜珈** | 週六09:00-10:00  (4/10-6/19)  上課老師：黃筱蓉 | 零基礎之女性會員，年齡不拘。配合正確呼吸方式，以瑜珈體式來加強訓練「核心肌群」；同時加上伸展筋骨、恢復身體正確體姿，讓我們可以緩解身體痠痛、感受到運動後的身心舒暢! | **3000元/10堂**  10-20人/班  \*自備瑜珈墊 |
| 002 | **塑身彼拉提斯** | 週六15:00-16:00  (4/10-6/19)  上課老師：黃品瑄 | 零基礎之女性會員，年齡不拘。彼拉提斯(Pilates) 融合東方瑜珈與西方體適能的肌力、肌耐力鍛鍊、用核心控制肌肉伸展，使身體的柔軟度與延展性更好，不僅是適合各年齡層的全民運動，透過彼拉提斯的訓練能緊實肌肉，展現美麗優雅體態! | **3000元/10堂**  **10-20**人/班  \*自備瑜珈墊 |

三、上課地點：創價高雄舞蹈中心(高雄市苓雅區青年一路191號4樓)

四、上課日期：本期自4月上旬開始，每週上1堂課，共10堂課。

五、報名截止日期：4/6(二)

六、備註：(1)可接受插班，學費依實際上課堂數收取。

※為保教學品質，若該課程已達人數上限，則不受理插班。

(2)舊生續報可享9折優待。

七、報名方式：填妥報名表郵寄至803高雄市鹽埕區莒光街197號 孫碧璟小姐收

或傳真(07)561-2239

八、洽詢專線：如有任何疑問，請洽(07)561-5633 孫碧璟