

南港軟體工業園區 98 第 2 期休閒課程

上課期間：98 年 08 月 03 日 (週一) 至 98 年 12 月 04 日 (週五)
 週一 下午 12:00~13:30
 週一至週五 晚上 第一堂 17:50~19:20、第二堂 19:30~21:00

上課地點：南港軟體工業園區一期 A 棟 B1 多功能教室

開課人數：人數需達 25 人，限南港軟體工業園區員工報名，額滿為止！

主辦單位：南港軟體工業園區管理委員會、財團法人致福感恩文教基金會

協辦單位：捷正服務管理公司

承辦單位：臺北市南港社區大學

南港軟體工業園區 98 年第 2 期休閒課程週課表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
98/08/03 起 98/11/30 止	98/08/04 起 98/12/01 止	98/08/05 起 98/12/02 止	98/08/06 起 98/12/03 止	98/08/07 起 98/12/04 止
下午 12:00~13:30				
流行爵士熱舞 【蔡君蕙】 9111k				
晚上 17:50~19:20				
全能有氧 【吳佳純】 9101k	塑身瑜珈 A 【李天蘊】 9102k	美式街舞 A 【林育正】 9103k	美體瑜珈 A 【李麗香】 9104k	拳擊有氧 【張幼宜】 9105k
晚上 19:30~21:00				
拉丁有氧 【吳佳純】 9106k	塑身瑜珈 B 【李天蘊】 9107k	美式街舞 B 【林育正】 9108k	美體瑜珈 B 【李麗香】 9109k	流動瑜極 【張幼宜】 9110k

流動瑜極

瑜極律動是結合瑜珈與太極，強化協調性與平衡感、修正體態、避免脊椎僵化，對於腰酸背痛、頸、十指與坐骨神經等現象有正面的幫助。瑜極律動配合呼吸操作，更能釋放壓力、穩定神經、提升睡眠品質、活化細胞、延緩老化。

流行爵士熱舞

豐富的爵士舞風，結合時下流行舞蹈與爵士小品，讓滿滿地熱情流竄全身，左三圈、右三圈、脖子扭扭、全身扭扭，大家一起舞動爵士囉！

拉丁有氧

有氧舞蹈不再只有單調的基礎運動，藉由挑戰與多變的內容設計，教導正確的良好姿勢，提供簡單易學的方法，建立正確運動觀念與常識，月日動活潑的教學內容，達到減少脂肪、雕塑身材的效果，並養成良好運動習慣，讓您擁有健康的身心。

美式街舞

藉由肢體的舞動，來抒發情感，表達美感，並放鬆緊繃的壓力，課程中豐富的爵士舞風，結合時下流行舞蹈與爵士小品，讓滿滿地熱情流竄全身，左三圈、右三圈、脖子扭扭、全身扭扭，大家一起舞動爵士囉！

拳擊有氧

結合武術、跆拳道、多樣拳擊動作與體適能運動，提升活潑趣味性，達到減少體脂肪、提升心肺功能、曲線雕塑的效果，在揮拳踢腿中發洩壓力，增加腦力。(扭扭給腹腰易扭積脂肪的都市男女)。

美體瑜珈

提供簡單容易、說解詳細的教學方法，所有動作均分程段教學，適合每一個人學習，讓您擁有健康的身心，達到增加肌肉、雕塑身材的效果，更讓您『活潑全身』。

臺北市南港社區大學

臺北市南港區東新街 108 巷 23 號 (成德國中內)

TEL 02-27828272 FAX 02-27828271 www.nangang.org.tw

