

南投 910 研習簡章

研習時間 107年9月1日(六)至107年10月31日(三)，共計八週。
9月22日(六)至9月24日(一)中秋節連假，10月10日(三)國慶日，課程皆停課。

報名地點
救國團南投救國團委會 南投市中興路700號(地方法院對面) 電話：049-223441(分機9)
週一至週九上午8時30分至9時30分 nntntc.cyc.org.tw 傳真：049-2233834
週一至週九上午8時30分至9時30分 nntntc.cyc.org.tw 傳真：049-2233834

★本團為政府機關委託辦理公務人員研習班，學員請認明標誌★
新學年開辦100元報名費不退還，並贈送2名終身學習卡。(可永久借用)



用學習，儲存生活的美好

南投 / 草屯優惠於8/28前：
1. 老師 ~ 辛苦了：凡教師本人持教師證或證明即可享有8折優惠。(請出示證件)
2. 國民經濟專區：凡標示 錢幣圖案報名即享8折優惠。

※本中心任何優惠辦法僅適用於現場報名全期班，且無法同時併用；插班、單元班及折扣班皆不適用以上之優惠。

107年年度產業人才投資方案
政府補助80%-100%名額有限，先搶先贏

★商業英文書信應用班
9/3-12/24 (一) 18:30-21:30 共48小時，僅負擔1,190
★西班牙文初級班
9/9-12/23 (日) 9:00-12:00 共42小時，僅負擔1,000
採網路報名 洽詢專線：南投縣救國團委會 049-223441 *17 林小姐

折扣表	同時報名	8/28 前報名	8/29 起報名
新學友	1班 95折 2班 9折	恕不折扣 95折	
舊學友	1班 9折 2班 85折	95折 95折	
養生拉丁新時裝班	養生8折，新生95折		
體態班 60歲以上	65折		
身心障礙學員	7折(限一席)		

EDM 索取優惠 節能減碳又快速，歡迎來信索取電子簡章 cycntedm@gmail.com 簡章與優惠訊息將於每期寄到您的電子信箱

星期	編號	班級	日期	8/28前/8/29起 報名學費	強度/備註	時間	指導教師
一	B139	拳擊踢打有氣	9/3-10/29 9/24 停課	1200 1300	★★★★	2010-2100	林亞麗 (林亞麗)
二	B140	基礎階梯+滾筒放鬆	9/4-10/23	1200 1300	★★★★ 滾筒自備或代購 550 元	1800-1850	徐坤儀 (Queen)
二	B141	肌力戰鬥運動 A	9/4-10/23	1200 1300	★★★★	1800-1950	林俊宇 (shito)
二	B142	拳擊健身有氣 A	9/4-10/23	1200 1300	★★★★	1800-1950	吳怡慧 (Tina)
二	B143	墊上核心肌力訓練 A	9/4-10/23	1200 1300	★★★★	2000-2050	林俊宇 (shito)
三	B144	活力有氣	9/5-10/31 10/10 停課	1200 1300	★★★★	1910-2000	林秀霞 (林亞麗)
三	B145	墊上核心肌力訓練 B	9/6-10/25	1200 1300	★★★★	1800-1850	林俊宇 (shito)
三	B146	活力有氣瑜珈	9/6-10/25	1200 1300	★★★★	1800-1850	陳瑜婷
四	B147	肌力戰鬥運動 B	9/6-10/25	1200 1300	★★★★	2000-2050	林俊宇 (shito)
四	B148	拳擊健身有氣 B	9/6-10/25	1200 1300	★★★★	2010-2100	吳怡慧 (Tina)
四	B149	有氧+滾筒肌力放鬆	9/4-11/12	1200 1300	★★★★ 滾筒自備或代購 550 元	1800-1850	徐坤儀 (Queen)
五	B150	肌力健身有氣 A	9/7-10/26	1200 1300	★★★★	1900-1950	劉維宇 (小一)
五	B151	墊上核心肌力訓練 C	9/7-10/26	1200 1300	★★★★	1940-2030	林俊宇 (shito)
五	B152	團體瑜珈	9/3-10/29 9/24 停課	1200 1300	★★★★	1910-2010	林秀霞 (林亞麗)
五	B153	伸展 Yoga	9/4-10/23	1200 1300	★★★★	1800-1900	陳瑜婷 (曉玲)
二	B154	皮拉提斯瑜珈	9/4-10/23	1200 1300	★★★★	1800-1950	徐坤儀 (Queen)
三	B155	大抗力球瑜珈提斯(7堂)	9/12-10/31 10/10 停課	1050 1150	★★★★ ※限8人	1900-1950	劉維宇 (小一)
三	B156	核心體態瑜珈	9/5-10/31 10/10 停課	1200 1300	★★★★	2000-2100	劉維宇 (小一)
三	B157	小抗力球瑜珈提斯(7堂)	9/12-10/31 10/10 停課	1050 1150	★★★★	2000-2050	徐坤儀 (Queen)
四	B158	瑜珈瑜珈	9/6-10/25	1200 1300	★★★★	1900-2000	陳瑜婷
四	B159	核心肌力瑜珈 B	9/6-10/25	1200 1300	★★★★	2010-2110	彭韻晶 (ZOE)
四	B160	韓國 Dance MV	9/3-10/29 9/24 停課	1200 1300	★★★★	1800-1850	林煜松 (小元)
一	B161	歐風 Sexy Dance	9/3-10/29 9/24 停課	1200 1300	★★★★	1900-1950	林煜松 (小元)
一	B162	男團 MV Dance	9/10-10/29 9/24 停課	1200 1300	BTS (FAKE LOVE)	1950-2040	彭韻晶 (ZOE)
一	B163	曲棍棍擊毬肚皮舞-基礎	9/3-10/29 9/24 停課	1600 1700	★★★★	1900-2030	葉麗 (瑞晴)
一	B164	拉丁舞標準舞-進階	9/4-10/23	2000 2100	★★★自備或代購	1900-2100	羅麗斯 (葉麗雲)
一	B165	魔術中東肚皮舞-初階	9/4-10/23	1600 1700	★★★★	2000-2130	羅麗斯 (Cindy)
一	B166	熱門 MV Dance	9/5-10/31 10/10 停課	1200 1300	(G)-DLE (LATATA)	1810-1900	林秀霞 (林亞麗)
一	B167	中國古典舞(清舞)(7堂)	9/12-10/31 10/10 停課	1250	★★★★	1850-1940	專業教師
三	B168	現代肢體開發	9/5-10/31 10/10 停課	2000 2100	★★★★	1830-1930	劉維宇 (小一)
三	B169	拉丁舞標準舞-入門	9/5-10/31 10/10 停課	2000 2100	★★★自備或代購	1930-2130	羅麗斯 (葉麗雲)
三	B170	運動健身身軀肚皮舞	1600 1700	★★★★	1940-2100	葉麗 (瑞晴)	
四	B171	入門 MV Dance	9/6-10/25	1200 1300	TWICE (Dance The Night Away)	1910-2000	彭韻晶 (ZOE)
四	B172	曲棍棍擊毬肚皮舞-入門	8/31-10/19	1200 1300	★★★★	1800-1900	葉麗 (瑞晴)
四	B173	韓國 "Girl" MV Dance	9/14-11/12	1200 1300	★★★★	1900-1950	徐坤儀 (Queen)
五	B174	雙入團體舞	9/7-10/26	2000 2100	★★★★	1930-2130	羅麗斯 (葉麗雲)
五	B175	魔術中東肚皮舞-入門	9/7-10/26	1600 1700	★★★★	2000-2130	羅麗斯 (Cindy)
五	B176	歐風 Sexy Dance(清舞)(7堂)	9/12-11/12	1050 1150	★★★★	2030-2120	專業教師
六	B177	陳氏太極拳-新架(7堂)	9/8-10/27 9/22 停課	1250 1350	★★★★	0850-1020	許佳瑋
六	B178	陳氏太極拳-老架(7堂)	9/8-10/27 9/22 停課	1250 1350	★★★★	1030-1200	許佳瑋

星期	編號	班級	日期	8/28前/8/29起 報名學費	強度/備註	時間	指導教師
一	B101	肌力戰鬥運動 A	9/3-10/29 9/24 停課	800 900	★★★★	0900-0950	林俊宇 (shito)
一	B102	Hi-Lo 高低衝擊瑜珈	9/3-10/29 9/24 停課	800 900	★★★★	1100-1110	劉維宇 (小一)
一	B103	墊上核心肌力訓練 A	9/3-10/29 9/24 停課	800 900	★★★★	1010-1150	林俊宇 (shito)
一	B104	活力有氣 A	9/4-10/23	800 900	★★★★	0910-1000	吳怡慧 (Tina)
一	B105	拳擊有氣	9/3-10/29 9/24 停課	800 900	★★★★	1010-1100	林俊宇 (shito)
一	B106	墊上核心肌力訓練 B	9/3-10/29 9/24 停課	800 900	★★★★	0800-0850	林俊宇 (shito)
一	B107	肌力戰鬥運動 B	9/5-10/31 10/10 停課	800 900	★★★★	0900-0950	林俊宇 (shito)
一	B108	墊上核心肌力訓練 C	9/3-10/29 9/24 停課	800 900	★★★★	1100-1120	劉維宇 (小一)
一	B109	肌力健身有氣(7堂)	9/14-10/26	700 800	★★★★	1120-1210	吳怡慧 (Tina)
一	B110	活力有氣 B	9/7-10/26	800 900	★★★★	1120-1210	吳怡慧 (Tina)
一	B111	綜合鋼片有氣(7堂)	9/1-10/27 9/15,9/22 停課	700 800	★★★★	0840-0930	吳怡慧 (Tina)
一	B112	團體瑜珈 A(7堂)	9/3-10/29 9/24 停課	700 800	★★★★	0900-1000	余咏梅
一	B113	團體瑜珈 B	9/4-10/23	800 900	★★★★	1000-1100	陳麗玲 (Feeling)
一	B114	團體瑜珈 C	9/4-10/23	800 900	★★★★	0900-1000	陳麗玲 (Feeling)
一	B115	團體瑜珈 D	9/5-10/31 10/10 停課	800 900	★★★★	0900-1000	余咏梅
一	B116	團體瑜珈 E	9/6-10/25	800 900	★★★★	1000-1100	陳麗玲 (Feeling)
一	B117	核心肌力瑜珈	9/6-10/25	800 900	★★★★	0900-1000	新韻琪 (ZOE)
一	B118	基礎階梯	9/6-10/25	800 900	★★★★	1000-1100	陳麗玲 (Feeling)
一	B119	滾筒放鬆瑜珈瑜珈	9/14-11/12	800 900	★★★★	0900-0950	徐坤儀 (Queen)
一	B120	團體瑜珈 D	9/7-10/26	800 900	★★★★	0900-1000	余咏梅
一	B121	團體瑜珈 E	9/7-10/26	800 900	★★★★	1000-1100	余咏梅
日	B122	肌力 Yoga	9/2-10/28 9/23 停課	800 900	★★★★	0840-0940	黃適儀 (曉玲)
日	B123	現代 JAZZ 舞蹈(7堂)	9/10-10/29 9/24 停課	700 800	★★★★	1000-1050	劉維宇 (小一)
日	B124	運動健身身軀技巧(無氧)	8/28-10/16	800 900	★★★★	1030-1130	葉麗 (瑞晴)
二	B125	雙入正統社交舞-入門	9/6-10/25	1700 1800	★★★自備或代購	0900-1100	羅麗斯 (葉麗雲)
二	B126	快樂舞蹈健身肚皮舞 A	9/11-10/27 9/22 停課	1700 1800	★★★自備或代購	0900-1100	羅麗斯 (葉麗雲)
二	B127	快樂舞蹈健身肚皮舞 B	9/2-10/28 9/22 停課	1200 1300	★★★★	1000-1130	葉麗 (瑞晴)

星期	編號	班級	日期	8/28前/8/29起 報名學費	強度/備註	時間	指導教師
一	B131	活力有氣	9/4-10/23	800 900	★★★★	1220-1310	吳怡慧 (Tina)
二	B132	體適能肌力有氣	9/4-10/23	800 900	★★★★	1600-1650	林俊宇 (shito)
三	B133	肌力戰鬥運動	9/5-10/31 10/10 停課	800 900	★★★★	1220-1310	林俊宇 (shito)
五	B134	體適能肌力有氣	9/7-10/26	800 900	★★★★	1600-1650	林俊宇 (shito)
一	B134	皮拉提斯瑜珈	9/3-10/29 9/24 停課	800 900	★★★★	1210-1310	林煜婷
三	B135	皮拉提斯瑜珈	9/5-10/31 10/10 停課	800 900	★★★★	1220-1320	林亞麗 (林亞麗)
四	B136	核心肌力瑜珈	9/6-10/25	800 900	★★★★	1220-1310	彭韻晶 (ZOE)
四	B137	團體瑜珈	9/7-10/26	800 900	★★★★	1220-1310	彭韻晶 (ZOE)
四	B138	核心肌力瑜珈	9/6-10/25	800 900	★★★★	2100-2150	彭韻晶 (ZOE)

星期	編號	班級	日期	8/28前/8/29起 報名學費	強度/備註	時間	指導教師
一	Z101	Zumba@A	9/3-10/29 9/24 停課	1000 1100	★★★★	0910-1000	劉維宇 (小一)
一	Z102	Zumba@B	9/4-10/23	1000 1100	★★★★	1220-1310	劉維宇 (小一)
三	Z103	Zumba@C	9/5-10/31 10/10 停課	1000 1100	★★★★	1100-1150	林煜宇 (林亞麗)
三	Z104	Zumba@D	9/10-11/2	1000 1100	★★★★	1100-1150	林煜宇 (林亞麗)
五	Z105	Zumba@E	9/3-10/29 9/24 停課	1300 1400	★★★★	1800-1850	徐坤儀 (Queen)
二	Z106	Zumba@F	9/4-10/23	1300 1400	★★★★	2000-2050	徐坤儀 (Queen)

星期	編號	班級	日期	8/28前/8/29起 報名學費	強度/備註	時間	指導教師
一	T101	FIGHT-DO @A	9/3-10/29 9/24 停課	1000 1100	★★★★	1000-1050	林煜宇 (shito)
一	T102	FIGHT-DO @B	9/5-10/31 10/10 停課	1000 1100	★★★★	1000-1050	林煜宇 (shito)
一	T103	FIGHT-DO @C	9/4-10/23	1300 1400	★★★★	1800-1850	林煜宇 (shito)
一	T104	FIGHT-DO @D	9/6-10/25	1300 1400	★★★★	1900-1950	林煜宇 (shito)
一	T105	FIGHT-DO @E	9/7-10/26	1300 1400	★★★★	2040-2130	林煜宇 (shito)

美術系列 音樂系列 文藝系列 文創藝能系列 藝術系列 餐飲系列 烘焙系列 文藝系列 其他系列

星期	編號	班級	日期	學費	材料費	時間	指導教師
一	C101	成人書法班	9/3-10/29 9/24 停課	1800		0900-1130	賴淑惠
二	C102	成人書法班	9/4-10/23	1800	文房四寶自備	1930-2130	賴淑惠
三	C103	油畫創作美學	9/5-10/31 10/10 停課	1800	材料費油畫 1500 元 色鉛筆 750 元 畫筆 350 元	1910-2110	林敏敏
四	C104	靜心畫壇繪 A	9/6-10/25	1800		1000-1200	廖曉婷
四	C105	靜心畫壇繪 B	9/1-10/27 9/22 停課	1800	材料費 300 元	1000-1200	廖曉婷
六	C106	靜心畫壇繪 C	9/1-10/27 9/22 停課	1800	材料費 300 元	1000-1200	廖曉婷
六	C107	色鉛筆、素描美學	9/1-10/27 9/22 停課	1800	色鉛筆 750 元 畫筆 350 元	1910-2110	林敏敏
一	C108	成人和太鼓-初階	9/3-10/29 9/24 停課	1600	教材費 100 元 鼓棒 220 元	2000-2130	林達敏 (Money)
一	C109	成人和太鼓-進階	9/4-10/23	1600		2000-2130	林達敏 (Money)
二	C110	成人流行電子琴 A	9/4-10/23	1600	教材費 300 元 電子琴自備或代購	1530-1620	吳敏華
二	C111	快樂薩克斯風-入門 A	9/6-10/25	1800 不折扣 (原價 700)	樂器自備或代購	1750-1920	柯翠蓮
二	C112	快樂薩克斯風-進階 A	9/6-10/25	1800 不折扣 (原價 700)	樂器自備或代購	1930-2100	柯翠蓮
四	C113	成人流行電子琴 B	9/6-10/25	1600	教材費 300 元 樂器自備或代購	1830-2030	林淑英