

草屯 11.12 研習簡章

研習時間

107年11月3日(六)至107年12月28日(五),共計八週。

11/17(六)設備檢修、12/22(六)補班課日、12/31彈性休課,課程皆停課。

報名地點

救國團草屯學習中心 草屯中正路601之35號樓上(土庫5樓) 電話: 049-2307088

週一至週六上午十時至晚上九時 網: ntrtc.cyc.org.tw 傳真: 049-2318557

週日無營業

本營為政府機關委託辦理人員學習認證機構

私立救國團南投縣國委會

草屯區附設技藝語文短期補習班

府教社字第09701533580號

非開班時段提供企業、團體包班上課,歡迎來電洽談!

用學習, 儲存生活的美好



日光運動專區

運動與健康

超值組合

瑜珈系列

有氧/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

星期	編號	班名	日期	10/25前 報名學費	10/26起 報名學費	強度/舞碼	時間	指導教師
一	B201	午間瑜珈	11/5-12/24	900	1000	★★★☆☆	1220-1310	陳靜玲 (Feeling)
	B202	現代 JAZZ 舞蹈	11/5-12/24	900	1000	自備乾淨球鞋	1400-1450	劉曉霞
	B203	SMART-Core™ 滾筒核心訓練 + 筋膜舒緩	11/5-12/24	900	1000	滾筒自備或代購 550元	1530-1620	劉梅宇 (小一)

星期	編號	班名	日期	10/25前 報名學費	10/26起 報名學費	強度/舞碼	時間	指導教師
二	B204	核心肌力瑜珈 (7堂)		800	900	★★☆☆☆	1500-1600	
	B205	活力有氣 (7堂)	11/6-12/25 12/18停課	800	900	★★★☆☆	1600-1650	彭韻眉
	B206	韓風團體 MV 教學 (7堂)		800	900	BTS (Fake Love)	1700-1750	

星期	編號	班名	日期	10/25前 報名學費	10/26起 報名學費	強度/舞碼	時間	指導教師
三	B207	午間雕塑有氣 (7堂)		800	900	★★★☆☆	1220-1320	
	B208	滾筒核心訓練 + 筋膜舒緩	11/7-12/26	900	1000	滾筒自備或代購 550元	1110-1200	劉梅宇 (小一)
	B209	核心強化運動 - 基礎	11/7-12/26	900	1000	★★★☆☆	1700-1750	林俊宇

星期	編號	班名	日期	10/25前 報名學費	10/26起 報名學費	強度/舞碼	時間	指導教師
四	B210	午間核心強化運動 - 基礎	11/8-12/27	900	1000	★★★☆☆	1200-1310	
	B211	伸展瑜珈	11/8-12/28	900	1000	★★☆☆☆	1500-1600	蕭詩靜 (Melina)
	B212	基礎瑜珈 (7堂)	11/12-12/24	800	900	★★☆☆☆	0900-1000	陳靜玲 (Feeling)

星期	編號	班名	日期	10/25前 報名學費	10/26起 報名學費	強度/舞碼	時間	指導教師
一	B213	瑜珈 & 彼拉提斯	11/12-12/24	900	1000	★★★☆☆	1630-1730	王培鳳
	B214	身心靈瑜珈 (7堂)	11/12-12/24	800	900	★★☆☆☆	1750-1850	林冠婷
	B215	晨間瑜珈	11/6-12/25	900	1000	★★★☆☆	0900-1000	俞曉梅

星期	編號	班名	日期	10/25前 報名學費	10/26起 報名學費	強度/舞碼	時間	指導教師
二	B216	核心肌力瑜珈 (7堂)	11/6-12/25 12/18停課	800	900	★★☆☆☆	1100-1200	彭韻眉
	B217	彼拉提斯瑜珈	11/6-12/25	900	1000	★★★☆☆	1445-1545	黃遠晴 (晴兒)
	B218	瑜珈 & 彼拉提斯	11/8-12/27	900	1000	★★★☆☆	1730-1830	王培鳳

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師
一	A201	寶貝歡樂打擊班	11/5-12/24	1300	1.5至5歲 樂器租借費 400元	1800-1850	林佳琪 (糖果)
	A202	寶貝體適能舞蹈	11/5-12/24	1300	足2.5-6歲 教材費 200元	1110-1200	陳靜玲 (Feeling)
	A203	寶貝百力邏輯數學	11/5-12/24	1400	足2.5-5歲 教材費 300元 自備珠算自備或代購	1010-1100	

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師
二	A204	寶貝音樂潛能開發班	11/6-12/25	1300	1.5歲起 樂器租借費 400元	1000-1050	林佳琪 (糖果)
	A205	寶貝和太鼓音樂班	11/6-12/25	1400	2.5至6歲 樂器租借費 400元	1100-1150	
	A206	創意 Lasy 積木	11/6-12/25	1400	2-4歲 教材費 400元	1100-1200	楊雅潔

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師
三	A207	寶貝體適能舞蹈 (6堂)	11/6-12/25	1150	2-6歲 教材費 200元	1800-1850	彭韻眉
	A208	寶貝來聽故事塗鴉趣	11/7-12/26	1400	2-6歲 教材費 500元	1030-1130	鍾孟秋 (Momo)
	A209	寶貝音樂與律動	11/7-12/26	1300	2.5-4歲 教材費 400元	1100-1150	吳怡華

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師
四	A210	寶貝「跆拳道」律動遊戲 (6堂)	11/21-12/26	1000	3至6歲 輕便服裝	1650-1750	陳淑萍
	A211	寶貝來唱音樂 + 非洲鼓	11/7-12/26	1300	2-6歲 教材費 400元	1600-1650	
	A212	遊戲學 & 口文	11/7-12/26	1300	3至6歲 教材費 400元	1700-1750	林佳琪 (糖果)

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師
五	A213	寶貝和大鼓音樂班	11/7-12/26	1400	2.5至6歲 樂器租借費 400元	1800-1850	
	A214	寶貝英語歌謠 + 繪本	11/8-12/27	1400	2-6歲 教材費 100元	1000-1050	鍾孟秋 (Momo)
	A215	寶貝繪畫黏土班	11/8-12/27	1400	2.5-6歲 教材費 600元	1100-1200	鍾孟秋 (Momo)

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師
六	A216	寶貝美人魚 (小琴琴)	11/8-12/28	1300	1.5-4歲 樂器租借或租借 1000元	1000-1050	吳怡華 (親子)
	A217	寶貝「跆拳道」律動遊戲	11/8-12/28	1300	3至6歲 輕便服裝	1700-1800	陳淑萍
	A218	寶貝律動舞蹈基礎	11/8-12/28	1500	3歲以上 樂器租借費或代購 400元	1700-1750	蕭詩靜 (Melina)

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師	
一	X201	TRX 懸吊訓練 - 基礎 A	11/5-12/24	2200	2300	★★★☆☆	0900-0950	蕭麗儀 (David)
	X202	TRX 懸吊訓練 - 基礎 B	11/5-12/24	2200	2300	★★★☆☆	2040-2130	吳怡華 (Tina)
	X203	TRX 懸吊訓練 - 基礎 C	11/5-12/24	2200	2300	★★★☆☆	1220-1310	

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師	
二	X204	TRX 懸吊訓練 - 基礎 D (7堂)		1950	2050	★★★☆☆	1500-1550	蕭麗儀 (David)
	X205	TRX 懸吊訓練 - 基礎 E (7堂)	11/7-12/26 11/14停課	1950	2050	★★★☆☆	1600-1650	
	X206	TRX 懸吊訓練 - 基礎 F (7堂)		1950	2050	★★★☆☆	1900-1950	

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師	
三	X207	TRX 懸吊訓練 - 基礎 G	11/8-12/27	2200	2300	★★★☆☆	0900-0950	
	X208	TRX 懸吊訓練 - 基礎 H	11/8-12/28	2200	2300	★★★☆☆	2000-2050	吳怡華 (Tina)
	X209	TRX 懸吊訓練 - 基礎 I (4堂)	11/24-12/15	1100	1150	★★★☆☆	1105-1155	

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師	
四	T201	FIGHT-DO®A (不折扣) (6堂)	11/20-12/25	800	900	★★★☆☆	0900-0950	
	T202	FIGHT-DO®B (不折扣) (6堂)	11/15-12/22	800	900	★★★☆☆	0900-0950	林俊宇
	T203	FIGHT-DO®C	11/7-12/26	1400	1500	★★★☆☆	1900-1950	

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師	
五	U201	UBOUND®A (7堂)		1750	1850	★★★★	0900-1000	
	U202	UBOUND®B (7堂)	11/6-12/25 12/18停課	1750	1850	★★★★	1400-1500	彭韻眉
	U203	UBOUND®C (7堂)		2100	2200	★★★★	2000-2100	

星期	編號	班名	日期	學費	年齡/材料費	時間	指導教師	
六	U204	UBOUND®D	11/8-12/27	2000	2100	★★★★	1600-1700	
	U205	UBOUND®E	11/8-12/27	2400	2500	★★★★	1800-1900	段昌倫 (Jason)
	U206	UBOUND®F	11/8-12/27	2400	2500	★★★★	1900-2000	

運動與健康

超值組合

瑜珈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

超值組合

瑜珈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣運動系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列

有氣/核心系列

舞蹈系列