

南投

一零九五期 9-10月份研習簡章

研習時間 109年9月3日(四)至11月7日(日),共計八週。
9/26補班補課、10/1-10/4中秋連假、10/9-10/11國慶連假

私立救國團南投縣委會附設技藝語文短期補習班短期補習班
本團為政府機關委託辦理公務人員學習認證機構

地址 南投市中興路700號(地方法院對面)
電話 傳真 營業時間
(049)222-3441/9 (049)222-3834 營業時間 週一至週六 08:30-21:30
※學費及報名費100元報名費恕不退還,並贈送乙張終身學習卡。(可學友代領)

私立救國團南投縣委會附設技藝文短期補習班
86校務科字第104519號

南投/草屯優惠於8/25前:

1. 青少年就愛學習:凡大學生與高中職持學生證(需蓋註冊章),報名18點前之日光課程,立即享有1班6折優惠。
2. 老師您辛苦了:凡教師本人持教師證或證明即可享有85折優惠。(請出示證件)

※本中心新生需加報名費100元,任何優惠辦法僅適用現場報名全期班,且無法同時併用;插班、單元班及不折扣班皆不適用以上之優惠。

折扣表	同時報名	8/25 前報名	8/26 起報名
新學友	1班	95折	恕不折扣
	2班	95折	
※加入LINE@即可現抵100元			
舊學友	1班	9折	95折
	2班	88折	9折
養生團報 雙月18日前,原班團體續報享85折(達10人以上) 雙月19日起,恕無法享團報優惠			
銀髮族60歲以上 65折(不限班數)			
身心障礙手冊 7折(限一班)			

網路報名:

(A) 網路報名折扣優惠:8月25日(二)前報名9折,8月26日(三)起95折。
(B) 繳費方式:請於報名隔天23:59前至ATM轉帳。
(C) 報名網站:www.cyyceea.org.tw或搜尋【救國團學習中心】。
(D) 逾期繳費請電洽報名中心處理。

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

工商管理學院

課程	學費	材料費	時間	指導教師
C130 小資變富人,股市贏家養成	1800 不折扣	自備紙與筆	19:00-21:00	吳君輔
C131 手機攝影必學漂亮食物與商品	1980 不折扣	自備智慧型手機	13:30-16:30	盧禹斌

ZUMBA

星期	編號	班別	日期	學費	強度/舞碼	時間	指導教師
一	Z101	Zumba®A	9/7-10/26	1400	★★★★☆	12:20-13:10	林亞露
一	Z102	Zumba®B	9/7-10/26	1400	★★★★☆	18:00-18:50	徐坤儀(Queen)
二	Z103	Zumba®C	9/8-10/27	1400	★★★★☆	09:00-09:50	曾怡雯(Gina)
二	Z104	Zumba®D	9/8-10/27	1400	★★★★☆	20:00-20:50	徐坤儀(Queen)
三	Z105	STRONG Nation™ -STRONG 30™	9/9-10/28	1300	★★★★☆	19:00-19:30	徐坤儀(Queen)
三	Z106	Zumba®E	9/9-10/28	1400	★★★★☆	20:00-20:50	曾怡雯(Gina)
四	Z107	Zumba®F	9/3-10/29 10/1 停課	1400	★★★★☆	21:00-21:50	曾怡雯(Gina)
四	Z108	Zumba®G(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1250	★★★★☆	11:00-11:50	徐坤儀(Queen)
五	Z109	Zumba®H(5堂)	10/2,10/9 停課	1050	★★★★☆	19:00-19:50	
六	Z110	Zumba®I(4堂)	10/7-11/7	700	★★★★☆	09:40-10:30	曾怡雯(Gina)

Radical 超夯品牌課程

星期	編號	班別	日期	學費	強度/舞碼	時間	指導教師
一	T101	TRX 懸吊訓練-基礎A	8/31-10/26 9/14 停課	2200	★★★★☆	19:00-19:50	
一	T102	TRX 懸吊訓練-基礎B	9/1-10/27 9/15 停課	2200	★★★★☆	20:00-20:50	吳怡慧(Tina)
二	T103	TRX 懸吊訓練-基礎C	9/1-10/27 9/15 停課	2200	★★★★☆	10:10-11:00	簡伸全(Vali)
二	T104	美式動作代謝運動瘦身班(跳繩/路跑/彈力繩/藥球)	9/8-10/27	2400	★★★★☆	19:00-19:50	
三	T105	TRX 懸吊訓練-基礎D	9/1-10/27 9/15 停課	2200	★★★★☆	20:00-20:50	吳怡慧(Tina)
三	T106	TKBR 初級混合肌力(壘鈴/TRX/滾筒放鬆/戰繩)	9/9-10/28	1800	★★★★☆	19:00-19:50	韋永欣(沃克)
三	T107	TKBR 中高級混合肌力(壘鈴/TRX/滾筒放鬆/戰繩)	9/9-10/28	2200	★★★★☆	19:00-19:50	
四	T108	TRX 懸吊訓練-基礎E(7堂)	9/1-10/27 9/15 停課	1950	★★★★☆	09:00-09:50	吳怡慧(Tina)
四	T109	TRX 懸吊訓練-基礎F(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1950	★★★★☆	12:15-13:05	
四	T110	TRX 懸吊訓練-基礎G(7堂)	9/7-10/26	1950	★★★★☆	17:00-17:50	
一	S101	空中瑜珈-新手班A	9/7-10/26	2400	★★★★☆	18:10-19:00	林亞露
一	S102	空中瑜珈-新手班A	9/7-10/26	2400	★★★★☆	16:00-16:50	陳佩怡(Neeky)
三	S103	空中瑜珈 B	9/9-10/28	2400	★★★★☆	18:00-18:50	徐坤儀(Queen)
三	S104	空中瑜珈-中階	9/9-10/28	2400	★★★★☆	20:10-21:00	林亞露
五	S105	空中瑜珈 C(7堂)	9/4-10/30 9/18,10/2,10/9 停課	2100	★★★★☆	10:00-10:50	徐坤儀(Queen)
五	S106	空中瑜珈 C(5堂)	9/11-10/30 9/26,10/3,10/10 停課	1500	★★★★☆	20:00-20:50	
五	S107	空中瑜珈-新手班B(6堂)	9/12-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	1800	★★★★☆	19:00-19:50	
六	S108	空中瑜珈-入門(7堂)	9/5-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	2100	★★★★☆	20:00-20:50	

日光親子課程

星期	編號	班別	日期	學費	對象/材料費	時間	指導教師
一	A101	寶貝創意 Lasy 積木	9/7-10/26	1400	2-4 歲 材料費 400 元	10:00-11:00	楊瑞甄
一	A102	寶貝音樂奧福律動	9/7-10/26	1400		11:10-12:00	
一	A103	mini 寶貝體適能遊戲	9/7-10/26	1400	足 1.5-3 歲 材料費 200 元	10:00-10:50	彭韻亘(ZOE)
一	A104	寶貝舞蹈遊戲	9/7-10/26	1400	足 3-6 歲 材料費 200 元	11:00-11:50	
一	A105	寶貝百力邏輯數學 A ※自備百珠算盤	9/8-10/27	1400	足 2.5-5 歲 材料費 300 元	11:00-11:50	陳慧玲(Feeling)
二	A106	寶貝體適能遊戲	9/8-10/27	1400	1.5-6 歲 材料費 500 元	11:10-12:10	賴孟珍(Momo)
二	A107	寶貝音樂潛能開發 A	9/9-10/28	1300	1-5 歲 材料費 400 元	10:00-10:50	
二	A108	寶貝和太鼓 + 打擊音樂 A ※僅收 10 組	9/9-10/28	1400	2-6 歲 材料費 400 元	11:00-11:50	
二	A109	寶貝英語歌謠 + 繪本 A(6堂) ※僅收 10 位	9/2-10/28 9/23,9/30,10/7 停課	1050	2-6 歲 材料費 100 元	10:00-10:50	韓敏元(Tracy)
二	A110	寶貝英語歌謠 + 繪本 B(6堂) ※僅收 10 位	9/2-10/28 9/23,9/30,10/7 停課	1050		11:00-11:50	
二	A111	寶貝音樂潛能開發 B	9/9-10/28	1300	1-5 歲 材料費 400 元	10:00-10:50	
二	A112	寶貝和太鼓 + 打擊音樂 B ※僅收 10 組	9/9-10/28	1400	2-6 歲 材料費 400 元	11:00-11:50	
二	A113	寶貝舞蹈遊戲	9/3-10/29 10/1 停課	1400	足 3-6 歲 材料費 200 元	10:00-10:50	彭韻亘(ZOE)
二	A114	mini 寶貝體適能遊戲	9/3-10/29 10/1 停課	1400	足 1.5-3 歲 材料費 200 元	11:00-11:50	
二	A115	寶貝百力邏輯數學 B ※自備百珠算盤	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1400	足 2.5-5 歲 材料費 300 元	11:00-11:50	陳慧玲(Feeling)
二	A116	寶貝臨床 UBOUND®(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	2100	4-7 歲 自備自乾淨球鞋	11:00-11:50	周卉芝(芝芝)
二	A117	寶貝舞蹈律動 B(7堂)	9/11-10/27 9/26,10/3,10/10 停課	1350	3 歲以上 自備自乾淨球鞋	11:00-11:50	謝謙淵
二	A118	寶貝和太鼓 + 打擊音樂 C(7週) ※僅收 10 組	9/5-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	1250	2-6 歲 材料費 300 元	16:00-16:50	
二	A119	寶貝和太鼓 + 打擊音樂 D(7週) ※僅收 10 組	9/5-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	1250		17:00-17:50	林佳瑤(糖果)
二	A120	寶貝跆拳道體能	9/14-11/2	1300	3-6 歲 著輕便服裝	17:00-17:50	陳政鴻(阿鴻)
二	A121	寶貝音樂奧福律動	9/7-10/26	1400	2-4 歲 材料費 400 元	18:00-18:50	楊瑞甄
二	A122	腦力進擊-桌遊 x Lasy 積木	9/8-10/27	1400	3-6 歲 自備骰子、鞋襪	18:00-19:00	蕭妙茹(Runa)
二	A123	寶貝繪畫黏土 B	9/8-10/27	1400	1.5-6 歲 材料費 400 元	19:30-20:30	賴孟珍(Momo)
二	A124	寶貝繪畫黏土 B	9/8-10/27	1400	3-6 歲 自備骰子、鞋襪	19:30-20:30	蕭妙茹(Runa)
二	A125	寶貝律動舞蹈 A ※僅收 10 位	9/9-10/28	1400	3-6 歲 自備骰子、鞋襪	19:10-20:00	
二	A126	寶貝和太鼓 + 打擊音樂 A ※僅收 10 組	9/3-10/29 10/1 停課	1400	2-6 歲 材料費 400 元	17:00-17:50	
二	A127	寶貝音樂潛能開發	9/3-10/29 10/1 停課	1300	1-5 歲 材料費 400 元	18:00-18:50	
二	A128	寶貝和太鼓 + 打擊音樂 B ※僅收 10 組	9/3-10/29 10/1 停課	1400	2-6 歲 材料費 400 元	19:00-19:50	
二	A129	寶貝臨床 UBOUND®(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	2100	4-8 歲 自備自乾淨球鞋	18:00-18:50	周卉芝(芝芝)
二	A130	寶貝律動舞蹈 B(7堂) ※僅收 10 位	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1350	3-6 歲 自備自乾淨球鞋	19:10-20:00	蕭妙茹(Runa)
三	A131	兒童韻律舞 A	9/9-10/28	1300	國小學童 自備自乾淨球鞋	20:10-21:00	
三	A132	兒童圍棋密集-入門	9/9-10/28	1100	大班以上 材料費 200 元	19:00-20:30	洪慧真(豆豆)
三	A133	親子混合 UBOUND®	9/3-10/29 10/1 停課	2400	小三以上 成人 自備自乾淨球鞋	18:00-18:50	周卉芝(芝芝)
三	A134	兒童和太鼓音樂	9/3-10/29 10/1 停課	1400	6 歲以上 教材費 100 元 教材費 250 元	19:00-20:00	林滿鈞(Money)
三	A135	兒童國際標準舞-拉丁舞(7堂) ※僅收 10 位	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1350	大班以上 自備自乾淨球鞋	18:20-19:20	羅麗珍(蜜雪兒)
三	A136	兒童嘻哈街舞律動(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1350	小二以上 自備自乾淨球鞋	18:00-18:50	劉傳倫(句點)
三	A137	兒童球心算 A(7堂) ※自備算盤	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1150	大班以上 教材費 50 元	18:30-20:00	黃麗敏
三	A138	兒童臨床 UBOUND®A(7堂) ※限 10 人	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	2100	國小學童 自備自乾淨球鞋	20:00-20:50	周卉芝(芝芝)
三	A139	兒童韻律舞 B(7堂)	9/5-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	1150	國小學童 自備自乾淨球鞋	20:10-21:00	蕭妙茹(Runa)
三	A140	兒童球心算 B(7堂) ※自備算盤	9/12-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	1150	大班以上 教材費 200 元	10:00-11:30	洪慧真(豆豆)
三	A141	兒童圍棋-初級(6堂)	9/12-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	850		13:30-15:00	
三	A142	兒童韻律舞(7堂)	9/5-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	1150	國小學童 自備自乾淨球鞋	10:00-10:50	謝謙淵
三	A143	兒童韻律舞 MV(7堂)	9/5-11/7 9/26,10/3,10/10 停課	1150	國小學童 自備自乾淨球鞋	18:00-18:50	陳佩怡(Neeky)

晚間親子才藝

星期	編號	班別	日期	學費	強度/舞碼	時間	指導教師
一	B101	舞蹈派對有氧 A	9/7-10/26	1300	★★★★☆	09:00-09:50	彭韻亘(ZOE)
一	B102	核心有氧 + 瑜珈	9/7-10/26	1300	★★★★☆	10:00-10:50	
一	B103	舞蹈派對有氧 B	9/7-10/26	1300	★★★★☆	11:00-11:50	
一	B104	活力有氧	9/1-10/27 9/15 停課	1300	★★★★☆	09:10-10:00	吳怡慧(Tina)
一	B105	拳擊有氧	9/1-10/27 9/15 停課	1300	★★★★☆	11:10-12:00	林佳瑤(糖果)
一	B106	肌力戰鬥運動	9/9-10/28	1300	★★★★☆	09:00-09:50	林佳瑤(糖果)
一	B107	派對舞蹈有氧 A	9/9-10/28	1300	★★★★☆	09:00-09:50	簡慈慧(兔兔)
一	B108	派對舞蹈有氧 B	9/9-10/28	1300	★★★★☆	10:00-10:50	
一	B109	舞蹈派對有氧 C	9/3-10/29 10/1 停課	1300	★★★★☆	09:00-09:50	彭韻亘(ZOE)
一	B110	舞蹈派對有氧 D	9/3-10/29 10/1 停課	1300	★★★★☆	10:00-10:50	
一	B111	綜合流汗有氧(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1150	★★★★☆	10:00-10:50	吳怡慧(Tina)
一	B112	舞蹈有氧(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1150	★★★★☆	10:10-11:50	簡慈慧(兔兔)
一	B113	雕塑美體核心訓練	9/9-10/28	1300	★★★★☆	10:30-11:30	葉蕙(喵喵)
一	B114	馬甲抗力球(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1150	★★★★☆	10:00-10:50	簡慈慧(Sherry)
一	B115	美體雕塑瑜珈	9/7-10/26	1300	★★★★☆	09:00-09:50	俞咏梅
一	B116	流動瑜珈	9/7-10/26	1300	★★★★☆	10:00-10:50	
一	B117	孕婦瑜珈 ※需滿 12 週	9/7-10/26	1800	★★★★☆	11:00-11:50	鄭乃楨
一	B118	基礎瑜珈	9/8-10/27	1300	★★★★☆	09:00-09:50	陳慧玲(Feeling)
一	B119	皮拉提斯瑜珈	9/8-10/27	1300	★★★★☆	10:00-10:50	
一	B120	晨間瑜珈	9/9-10/28	1300	★★★★☆	09:00-09:50	俞咏梅
一	B121	核心肌力瑜珈 B	9/3-10/29 10/1 停課	1300	★★★★☆	11:00-11:50	彭韻亘(ZOE)
一	B122	核心肌力瑜珈 A	9/10-10/29 10/1 停課	1150	★★★★☆	09:00-09:50	陳慧玲(Feeling)
一	B123	基礎瑜珈 B(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1150	★★★★☆	10:00-10:50	
一	B124	活力氣球瑜珈(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1250	★★★★☆	10:00-10:50	林晉豪(Jenny)
一	B125	皮拉提斯瑜珈(7堂)	9/7-10/26	1150	★★★★☆	11:00-11:50	
一	B126	太極拳班	9/7-10/26	1900	全民推廣 13 式	09:00-11:00	楊俊傑
一	B127	當代 JAZZ 舞蹈(7堂)	9/14-10/26	1400	自備自乾淨球鞋	09:50-11:20	劉詠慧
一	B128	曲線雕塑肚皮舞技巧入門	9/8-10/27	1300	肚皮舞單元組合	10:30-11:30	葉蕙(喵喵)
一	B129	雙人國標舞-入門	9/3-10/29 10/1 停課	2100	舞鞋自備或代購	09:30-11:30	羅麗珍(蜜雪兒)
一	B130	快樂運動健身肚皮舞	9/3-10/29 10/1 停課	1700	※指導文雅女、女合流、男女皆可	10:00-11:30	葉蕙(喵喵)
一	B131	成人傳身民族舞(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1500	65 歲以下皆可 穿著自備或代購	10:00-11:30	謝佩寧(Peggy)
一	B132	拉丁國標舞 A 舞-進階(7堂)	9/4-10/30 10/2,10/9 停課	1850	舞鞋自備或代購	09:30-11:30	羅麗珍(蜜雪兒)
一	B133	舒緩排毒瑜珈	9/14-11/2	1300	★★★★☆	12:10-13:00	林冠婷
一	B134	舞蹈派對有氧 A	9/7-10/26	1300	★★★★☆	12:20-13:10	彭韻亘(ZOE)
一	B135	午間核心瑜珈	9/8-10/27	1300	★★★★☆	12:20-13:10	陳慧玲(Feeling)
一	B136	活力有氧	9/1-10/27 9/15 停課	1300	★★★★☆	12:15-13:05	吳怡慧(Tina)
一	B137	舞蹈派對有氧 B	9/9-10/28	1300	★★★★☆	12:20-13:10	林亞露
一	B138	舞蹈派對有氧 A	9/3-10/29 10/1 停課	1300	★★★★☆	12:20-13:10	彭韻亘(ZOE)
一	B139	午間伸展瑜珈	9/4-10/30 10/1 停課	1300	★★★★☆	12:20-13:10	陳慧玲(Feeling)