厦门市妇女儿童活动中心2026年春季成人培训课程表

（报名前请详阅此表）

地址:莲岳路165号　咨询电话:　5329560、 5329561、5329551、5329549

网址:www.xmfezx.com　微信公众号:厦门市妇女儿童活动中心

每年三期：春季、暑期、秋季

春季课程为12次课

报名时间：2026年1月7日起　　现场报名:2026年1月9日起

上课时间：2026年3月7日～ 2026年6月14日

特别提醒:班级名额现场报名与网络报名一致，请广大学员尽量利用网络报名，以免错失名额！

课程提示:本张课程表上所有大写中文数字“一、二…”表示程度，“一”代表最基础的班级；小写阿拉伯数字“01、02…”表示班级，每个科目同一程度的本中心均设置不同时间段的班级供学员选择。

表演类

序号	科目	培训时间	上课时间	课次	教师	教室	学费（元）	教学内容\教材
1	魅力声音经典诵读初级班	3.11-5.27	周二19:00-20:30	12	杨茜茼	B栋1001	500	通过朗诵逐渐培养自己的一言一行和一颦一笑，做到谈笑自如。潜移默化的影响着自己的处事方式和沟通的技巧。
2	中级班	3.7-6.13	周六08:30-10:00					
3	高级班	3.12-5.28	周四19:00-20:30					
4	演讲与口才01	3.7-6.13	周六10:20-11:50	12	杨茜茼	B栋1001	500	提高语言素养、逻辑思维能力、语言交际能力，提升个人修养，把好的口才带到生活和工作中，让您娓娓而谈、自信从容。
5	02	3.10-6.2	周三19:00-20:30			B栋902		
6	声乐一01	3.8-6.14	周日09:00-10:00	12	王佳婧	B栋1003	600	学习正确呼吸和科学发声方法，唱高音的基本概念，解决气息与声音位置的问题，达到音准，节奏，乐感和唱高音都有所提高能力。
7	02		周日10:20-11:20					
8	03（美声）	3.11-5.27	周三09:00-10:00		马良	B栋1001		
9	04		周三10:10-11:10					
10	二01	3.10-6.2	周二19:00-20:00		王佳婧	B栋1003		
11	02	3.11-5.27	周三19:00-20:00		徐晶			
12	03	3.12-5.28	周四09:00-10:00		马良	B栋1001		
13	04	3.7-6.13	周六19:00-20:00		徐晶			
14	三01		周六20:10-21:10					
15	02	3.10-6.2	周二20:10-11:10		王佳婧	B栋1003		
16	03	3.12-5.28	周四10:10-11:10		马良	B栋1001		
17	提高一02	3.11-5.27	周三20:10-21:10		徐晶	B栋1003		
18	04	3.13-6.5	周五10:10-11:10		马良	B栋1001		
19	演唱班		周五09:00-10:00					

美术书法类

序号	科目	培训时间	上课时间	课次	教师	教室	学费（元）	教学内容\教材
1	素描—01	3.10-6.2	周二09:30-11:00	12	曹非	B栋605	500	素描是承载美术设计的基础，它是体现形体的空间关系，追求构图的美感，以及科学的透视原理与精准的造型能力。需自备：2B，4B，6B绘图铅笔各2-3支、橡皮擦（老人头牌）、削笔刀、八开素描纸。
2	02		周二19:00-20:30		李琳溢	B栋603		
3	二	3.11-5.27	周三19:00-20:30		程芳			
4	五	3.7-6.13	周六19:00-20:30		曹非	B栋605		
5	速写（绘画）一	3.10-6.2	周二09:00-10:30	12	苏裕珍	B栋601	500	通过的线条来表现物体风景等素材的造型，运用线条的叠加以及疏密关系来塑造出物体的体积感。工具：铅笔，橡皮，钢笔或针管笔。
6	二	3.7-6.13	周六19:00-20:30		李琳溢			
7	五	3.11-5.27	周三19:00-20:30		苏裕珍			
8	水彩画一	3.10-6.2	周二15:30-17:00	12	苏裕珍	B栋601	500	用水彩记录生活周边的美，通过水彩图片速写掌握色彩冷暖关系和用色基本原理需自备:颜料、画笔、画纸、调色盘、纸胶带、吸水布、勾线笔、高光笔、铅笔、橡皮、洗笔桶。
9	三	3.12-5.28	周四19:00-20:30					
10	彩铅一	3.10-6.2	周二19:00-20:30	12	苏裕珍	B栋601	500	学习植物、蔬果、风景、动物的彩铅画，进一步提高造型和色彩知识。需自备:彩铅纸、彩铅、铅笔、橡皮、转笔刀
11	二	3.13-6.5	周五09:00-10:30		李琳溢			
12	丙烯画一	3.11-5.27	周三09:00-10:30	12	苏裕珍	B栋601	500	讲解作品方向以及画理知识，丙烯画技法，构图，铺底步骤。需自备:画布、丙烯颜料、调色纸、排笔、吸水布、洗笔桶、桌面画架
13	三	3.13-6.5	周五19:00-20:30		李琳溢			
14	国画一	3.12-5.28	周四15:30-17:00	12	李晓东	B栋1004	500	感受传统水墨画技法，掌握中国画独特的表现形式和绘画技巧。享受国画魅力的同时，结合现代艺术审美，领悟文化内涵。 学习写意花鸟、山水画等。需自备:毛笔、国画颜料、墨汁、小碟子，毛毡、大白盘子、宣纸。具体详见：报名条件说明。
15	二	3.13-6.5	周五09:30-11:00		程芳			
16	三	3.7-6.13	周六14:20-15:50		高仁伟			
17	四	3.12-5.28	周四19:00-20:30		李晓东			
18	五	3.7-6.13	周六16:10-17:40		高仁伟			
19	硬笔书法一	3.12-5.28	周四09:00-10:30	12	陈乓	B栋1004	500	学习正确的书写方法和技巧，讲解楷书、隶书、行书等基本笔法，临摹名家书法。 需自备： 硬笔书法:黑色水笔、田字格本、书籍材料需另购； 软笔书法:毛笔、墨汁、毛边纸、墨碟、毛毡等。书籍材料需另购。具体详见：报名条件说明。
20	二	3.10-6.2	周二19:00-20:30		杨志达			
21	三	3.8-6.14	周日08:30-10:00		陈乓			
22	软笔书法—01（楷书）	3.11-5.27	周三19:00-20:30	12	刘维让	B栋1004	500	
23	02（隶书）		周三08:40-10:10		冯伟			
24	二01（楷书）	3.7-6.13	周六10:20-11:50		刘维让			
25	02（楷书）		周六19:00-20:30		严生埔	B栋602		
26	03（篆书）	3.8-6.14	周日16:10-17:40		冯伟	B栋1004		
27	三01（隶书）	3.7-6.13	周六19:00-20:30		刘维让			
28	02（楷书）	3.8-6.14	周日10:20-11:50		陈乓			
29	四01（楷书）	3.10-6.2	周二19:00-20:30		严生埔	B栋602		
30	02（小楷）	3.7-6.13	周六08:30-10:00		刘维让	B栋1004		
31	五01（小楷）	3.13-6.5	周五19:00-20:30					
32	02（小楷）	3.8-6.14	周日14:20-15:50		冯伟			
33	六（行书）	3.11-5.27	周三10:20-11:50					
34	篆刻启蒙一（新增）	3.10-6.2	周二19:00-20:30	12	陈盛梅	B栋901	500	通过系统讲解书法篆刻史，重点梳理秦、汉时期的官印与私印，并指导学员进行实践操作，最终将其应用于日常书画篆刻创作中。另收材料费：300元/人。

生活技能类

序号	科目	培训时间	上课时间	课次	教师	教室	学费（元）	教学内容\教材
1	AI人工智能运用基础—01	3.7-6.13	周六14:20-15:50	12	杜益超	B栋802	600	本课程将从最基础的概念手把手带您入门，无需任何技术背景！让AI成为你的生活助手，用最简单的方法让你掌握AI核心技术与应用、自动化工具（如Deepseek）、家居管理等实用技能，结合行业案例与创新方法论，重塑决策逻辑，提升生活品质与职场竞争力。需自备：笔记本电脑且充满电。
2	02		周六16:10-17:40					
3	进阶班		周六08:30-10:00					本课程将以实践为主，全面讲解AI智能体应用开发的核心技术。课程从AIGC和大模型基础出发，深入讲解Token机制、上下文窗口及多模态扩展等关键概念，结合DeepSeek等工具，系统学习提升AI协作效率。
4	高级班		周六10:20-11:50					高阶班聚焦AI智能体架构、RAG私域知识库、多模型协同与工程化部署，教你从工具使用者进阶为系统构建者，打造企业级自动化AI应用。
5	非遗珠绣与拼布（新增）	3.10-6.2	周二19:00-20:30	12	许嫣红	B栋902	600	零基础可报名。学习珠绣与拼布相结合的双非遗技法，将传统手工艺与现代生活美学结合，制作闽南特色作品、胸针挂件、包袋、装饰画等。每次课学习一个作品，将技法融入作品学习中。另收材料费：300元/人，作品合格发结业证书。
6	手机摄影	3.10-6.2	周二09:00-10:30	12	黄飞鸣	B栋902	500	学习摄影基础知识，对焦、常用构图法和光线，用手机自带修图工具进行后期处理，能使照片更漂亮。需自备手机。
7	相机摄影	3.13-6.5	周五19:00-20:30	12	刘玮	B栋901	500	本课程适合任何热爱生活，希望从基础开始全面学习提高的影像质里的摄影爱好者，课程涉及相机操作、控光、构图培养、前期拍摄策划、后期入门等摄影知识。需自备:单反相机(不限画幅、不限品牌)方便后期进行练习。
8	西式烘焙—01	3.8-6.14	周日08:30-10:00	12	李莉	B栋903	850	学习制作蛋酥、蛋黄甘露酥、厚烧吐司、法兰西多士等简单西式糕点制作技巧，学费已含材料费。
9	02		周日10:20-11:50					
10	二01	3.7-6.13	周六08:30-10:00					在初级西式糕点的基础上进一步提升制作技巧，学习慕斯类、网红点心裸米船、黄油年糕、中式舒芙蕾等造型类点心制作，学费已含材料费。
11	02		周六10:20-11:50					
12	茶品鉴—01	3.7-6.13	周六14:20-15:50	12	廖淑芳	B栋902	600	开启对茶的探索，从构建茶基础理论体系，到冲泡到品鉴的实践，品鉴不同产区的多款名优佳品。通过课程一步一步教您如何品鉴好茶，掌握泡茶技巧。材料费：300元/人。
13	02		周六16:10-17:40					
14	二		周六08:30-10:00					构建茶基础理论体系，围绕着中国茶系统，包含茶科学、茶审评、茶文化、茶美学，循序渐进依次展开。 另收材料费：300元/人。
15	三		周六10:20-11:50					本课程将围绕「觉」、「知」、「行」、「美」四个维度，引导学员在茶的世界中开启一段由感官至心灵的流动旅程。通过这门课，把茶喝活了，让我们一同进入这脉活水，探寻茶如何唤醒我们的感知，启迪智慧，并最终融入生活之美。另收材料费：300元/人。
16	咖啡品鉴	3.7-6.13	周六16:10-17:40	12	林金豹	B栋901	600	了解世界主要咖啡产地的咖啡特色，熟悉掌握手冲咖啡的冲煮流程与技巧，养成稳定与敏锐的咖啡品鉴能力。材料需另购：1000元/人。
17	极简彩妆01	3.8-6.14	周日08:30-10:00	12	李腰俤	B栋902	600	彩妆基础知识、实用妆容、色彩学习。需自备：化妆品。
18	02		周日10:20-11:50					
19	芳香精油能量疗愈01	3.8-6.14	周日08:30-10:00	12	高露娜	B栋1001	600	课程从女性生理周期、情绪卡点、身份焦虑等核心议题切入，精选适配的植物精油，搭配脉轮疗愈、正念冥想、芳香仪式等方法，帮助你疏通情绪紧堵、调和身心能里。另收材料费：300元/人。
20	02	3.11-5.27	周三19:00-20:30					
21	天然植物精油应用（新增）	3.8-6.14	周日10:20-11:50					本课程将带你解锁天然植物精油的核心奥秘，从基础的精油到源、成分辨识，到科学的调配逻辑、安全使用准则，再到针对性的场景应用——无论是居家舒缓减压、肌肤护理保养，还是情绪调节、空间香氛打造，都能系统掌握。另收材料费：300元/人。
22	色彩形象管理01	3.8-6.14	周日14:20-15:50	12	李腰俤	B栋1001	600	科学的方法论，针对特点及特征，通过系统的学习完成对美、色彩和风格形象的完整认知。
23	02		周日16:10-17:40					

24	心理疗愈01	3.8-6.14	周日14:20-15:50	12	吴老师	B栋902	600	心理疗愈是一门让人收获智慧与幸福的艺术，与学习、工作、婚姻、社交、亲子等完美交融。明因识果，明理实修，明心见性，在渐进式陪伴中实现自我疗愈，点亮心灯，成就不凡人生。
25	02		周日16:10-17:40					
26	中医经络导引	3.7-6.13	周六19:00-20:30	12	杨光龙	B栋901	500	通过十二经络讲解，让学员识别经络易堵点并进行疏通，结合日常简单易学的导引等方式，改善脏腑功能，调畅精神，身心都得到修复和提升。本课程尤其适合快节奏、高压力职场人或处于亚健康群体。
27	小儿推拿	3.11-5.27	周三19:00-20:30	12	郑剑飞	B栋901	500	学习小儿常见病的辨识方法，基本掌握小儿推拿的各式手法、常用特定穴位及小儿推拿实际操作应用。另收材料费：300元/人。
28	中医保健按摩	3.12-5.28	周四19:00-20:30					介绍经络穴位知识，运用经络按摩进行保健预防，通过中医传统疗法进行保健养生。另收材料费：300元/人。
29	中医食疗养生	3.7-6.13	周六08:30-10:00					本课将围绕中医食疗基本知识，中医食疗原料，中医食疗配方，中医兼体施食，及常见病中医食疗应用，让你用最简单的方式守护全家健康。兼体质、选食材，日常饮食调出好身体，开启餐桌上的养生课。
30	中医美容养生一		周六10:20-11:50					课程融合阴阳五行、脏腑经络理论，解析体质与肌肤问题的深层关联。传授穴位美容及经络排毒等技法，结合内调外治方案，针对性改善痤疮、色斑、衰老等肌肤问题。助力学员掌握中医绿色美容核心技艺，定制个性化养生策略。另收材料费：300元/人。
31	二	3.8-6.14	周日14:20-15:50					将中医美容养生和现代技术相结合，围绕“点穴面部美容及桃花灸脸部的调理；中药贴敷结合刮痧调理白发、痤疮、荨麻疹等；中药重蒸在面部美容中的作用（痤疮、黄褐斑、去眼袋）；中医拔罐、耳穴、调理各种损美性皮肤病等，并进行理论讲解和实操演示。另收材料费：300元/人。
32	中医艾灸养生		周日16:10-17:40					课程以阴阳五行、藏象学说为基础，结合经络腧穴定位与配伍禁忌，系统传授隔姜灸、循经灸等技法及临床配穴方案，解析艾灸禁忌与安全操作。践行“针药不及必用灸”理念，助力掌握绿色疗法精髓。另收材料费：300元/人。

乐器类

序号	科目	培训时间	上课时间	课次	教师	教室	学费（元）	教学内容\教材
1	架子鼓初级01	3.10-6.2	周二19:00-20:00	12	宋志为	B栋405	1200	学习架子鼓可以锻炼肢体协调性，在架子鼓的学习过程中会让人的大脑和思维变得冷静，沉稳，敏捷。培养在音乐方面有一技之长，适应社会的快速发展。
2	02	3.11-5.27	周三20:10-21:10					
3	03	3.12-5.28	周四19:00-20:00					
4	04	3.10-6.2	周二10:00-11:00					
5	05	3.11-5.27	周三10:00-11:00					
6	中级01	3.10-6.2	周二20:10-21:10					
7	02	3.11-5.27	周三19:00-20:00					
8	03	3.12-5.28	周四20:10-21:10					
9	陶笛一	3.12-5.28	周四08:50-09:50	12	徐志强	B栋1003	700	中华文明的传统乐器，学习各种指法和技巧的运用，练习曲目的吹奏，乐器需自备。
10	三		周四10:00-11:00				800	
11	二胡—01	3.8-6.14	周日08:50-09:50	12	郑俊乔	B栋803	700	中华文明的传统乐器，练习曲目的演奏，乐器需自备。
12	02		周日10:00-11:00					
13	三	3.13-6.5	周五19:00-20:00			B栋1003	800	
14	四		周五20:10-21:10					

15	小竖琴（箜篌）—01	3.12-5.28	周四20:10-21:10	12	过雨琦	B栋1003	700	初步掌握竖琴的持琴姿势、基本手型，音乐素养，基本功训练以及配套曲目。
16	02	3.8-6.14	周日16:00-17:00					
17	四	3.12-5.28	周四19:00-20:00				900	
18	五	3.8-6.14	周日17:10-18:10				800	
19	中阮柳琴—	3.10-6.2	周二20:10-21:10	12	张春香	B栋803	700	课程结合古诗词吟唱，将诗歌乐融合在一起，提升审美层次，提高传统文化的修养，乐器需自备。
20	三01		周二15:00-16:00				800	
21	02		周二19:00-20:00					
22	尤克里里—01	3.12-5.28	周四19:00-20:00	12	洪菁翔	B栋404	700	针对当下流行歌曲的实用伴奏教学，弹唱练习以及右手进阶节奏、切音等技巧，即兴伴奏实践，乐器需自备。
23	02	3.13-6.5	周五20:10-21:10		代永康			
24	二01	3.10-6.2	周二09:00-10:00		洪菁翔			
25	02	3.11-5.27	周三19:00-20:00		代永康			
26	03	3.7-6.13	周六19:00-20:00		洪菁翔			
27	三	3.10-6.2	周二19:00-20:00		代永康		800	
28	吉他—01	3.7-6.13	周六20:10-21:10	12	洪菁翔	B栋404	750	民谣吉他，流行歌曲的弹唱技巧和应用，乐器需自备。
29	02	3.13-6.5	周五19:00-20:00		代永康			
30	二01	3.10-6.2	周二10:10-11:10		洪菁翔			
31	02	3.11-5.27	周三20:10-21:10		代永康			
32	三	3.12-5.28	周四20:10-21:10		洪菁翔		850	
33	四	3.10-6.2	周二20:10-21:10		代永康		900	
34	古筝—01	3.12-5.28	周四10:00-11:00	12	蔡淑婷	B栋803	700	学习古筝的基本指法和配套指法曲目，变化音练习、基本功训练以及曲目的学习，材料费需另购、需自备练琴指甲片。
35	02		周四19:40-20:40		方涓			
36	03	3.13-6.5	周五10:00-11:00		蔡淑婷			
37	二01	3.11-5.27	周三18:30-19:30		方涓			
38	02		周三19:40-20:40		方涓			
39	03	3.13-6.5	周五14:00-15:00		蔡淑婷			
40	四01	3.12-5.28	周四08:50-09:50		蔡淑婷		800	
41	02		周四14:00-15:00		蔡淑婷			
42	五		周四15:10-16:10		蔡淑婷		1000	
43	七		周四18:30-19:30		方涓			
44	八	3.13-6.5	周五08:50-09:50		蔡淑婷			
45	九		周五15:10-16:10		蔡淑婷		1400	
46	古琴—01	3.7-6.13	周六16:40-17:40	12	方涓	B栋1002	700	学习古琴的基本指法，音乐素养；基本功训练及曲目的学习，材料费需另购
47	02	3.8-6.14	周日11:00-12:00		徐爱民			
48	二01	3.11-5.27	周三20:10-21:10					
49	02	3.7-6.13	周六15:30-16:30		方涓			
50	03	3.8-6.14	周日08:50-09:50		徐爱民			
51	三	3.11-5.27	周三19:00-20:00				800	
52	四	3.13-6.5	周五18:30-19:30		方涓			
53	五		周五19:40-20:40				850	
54	六	3.8-6.14	周日09:55-10:55		徐爱民			
55	七	3.11-5.27	周三15:30-16:30					

运动舞蹈类

序号	科目	培训时间	上课时间	课次	教师	教室	学费（元）	教学内容\教材
1	芭蕾形体01	3.13-6.5	周五09:00-10:30	12	李昕华	B栋1104	500	零基础学芭蕾无压力，古典芭蕾课程结合进阶芭蕾BPT练习正确发力，改善形体，感受芭蕾艺术风格。
2	02	3.7-6.13	周六08:30-10:00			B栋906		
3	03		周六10:20-11:50					
4	国风成品舞01	3.8-6.14	周日16:10-17:40	12	连紫帆	B栋906	500	国风成品舞包含了：中国风爵士、古风舞蹈、港风舞蹈、抒情爵士等多种舞蹈风格。以完整的舞蹈作品为呈现。动作简单，易学，沉浸式体验中式美学。
5	02	3.13-6.5	周五14:30-16:00			B栋1202		
6	国风成品舞提高	3.7-6.13	周六16:10-17:40					
7	街舞HIPHOP01	3.8-6.14	周日08:30-10:00	12	郭梦华	B栋402	500	提高节奏感和协调性。通过夸张的肢体动作，强大爆发力，在身体多部位动作的连贯组合下，增强肌肉部位的弹性。
8	02	3.12-5.28	周四19:40-21:10		刘杨杨	B栋906		
9	国风爵士舞	3.7-6.13	周六14:20-15:50	12	左念	B栋1201	500	当代爵士的基础上融合吸收古典舞和民族舞特征的身形，手形，动作技术所形成的舞蹈风格，国风爵士特点是在柔美优雅的中国风舞蹈基础上加上爵士的控制和爆发，表现更有顿点和起伏。
10	爵士舞01	3.13-6.5	周五15:00-16:30	12	王蓉	B栋1201	500	爵士舞是追求愉快，活泼，有生气的一种舞蹈。可自由自在的跳，它的特色在于强化身体的灵活度和协调性，配合强节奏的音乐。
11	02	3.10-6.2	周二19:00-20:30			B栋906		
12	03	3.11-5.27	周三09:00-10:30			B栋1202		
13	04	3.12-5.28	周四09:30-11:00		刘杨杨	B栋1201		
14	05（入门）		周四17:50-19:20			B栋906		
15	06	3.13-6.5	周五19:00-20:30			B栋402		
16	07	3.8-6.14	周日08:30-10:00		王蓉	B栋1202		
17	08		周日10:20-11:50		郭梦华	B栋402		
18	09		周日14:20-15:50		王蓉	B栋1201		
19	10	3.13-6.5	周五18:00-19:30		连紫帆	B栋202		
	11	3.10-6.2	周二9:00-10:30		郭梦华	B栋202		
20	提高	3.11-5.27	周三19:40-21:10		刘杨杨	B栋1201		
21	韩舞01	3.8-6.14	周日10:20-11:50	12	刘杨杨	B栋906	500	成人韩舞适合舞蹈小白，建立在韩国流行文化流行歌曲之上学习不同的舞蹈，表现出kpop舞蹈中的激情和独特风格。
22	02	3.13-6.5	周五09:30-11:00			B栋1202		
23	03	3.8-6.14	周日14:20-15:50		连紫帆	B栋906		
24	04	3.7-6.13	周六14:20-15:50			B栋1202		
25	提高01	3.8-6.14	周日08:40-10:10		刘杨杨	B栋906		
26	02	3.11-5.27	周三19:00-20:30		连紫帆	B栋202		
27	流行舞01	3.10-6.2	周二19:30-21:00	12	连紫帆	B栋402	500	流行舞的界定比较广泛，指使用当下流行音乐编创的舞蹈，较多运用爵士舞、街舞中的元素。适合没有基础的同学，作为入门课程来学习。音乐耳熟能详，动作简单易学。
28	02	3.11-5.27	周三14:30-16:00			B栋1202		
29	提高班	3.13-6.5	周五19:40-21:10			B栋202		
30	现代舞01	3.10-6.2	周二09:00-10:30	12	李子菁	A栋204	500	以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活，需自备舞蹈鞋。
31	02	3.12-5.28	周四19:00-20:30					
32	民族舞一	3.11-5.27	周三19:00-20:30	12	张胜男	A栋204	500	学习中国少数民族的舞蹈，了解少数民族舞蹈特征。
33	二		周三09:00-10:30		林沙沙	B栋1201		
34	古典舞一01	3.13-6.5	周五18:00-19:30	12	张胜男	A栋204	500	通过学习简单的古典舞蹈，体会古典舞的柔美，分解细化舞蹈动作，使零基础学生更好的接受古典舞。
35	—02	3.11-5.27	周三19:00-20:30		林沙沙	B栋402		
36	二	3.13-6.5	周五09:00-10:30			B栋1201		

37	摩登舞	3.7-6.13	周六14:20-15:50	12	朱泽曜	B栋906	500	音乐时而激情昂扬，时而缠绵性感，动作细腻严谨，穿着十分讲究，体现男士的绅士风度和女士的妩媚。舞步流畅，轻柔洒脱，舞姿优美，起伏有序。音乐节奏清晰，舞蹈富于技巧性，适合各年龄段的人跳。
38	拉丁舞—01	3.10-6.2	周二09:30-11:00	12	黄莎莎	B栋1201	500	学习拉丁舞的过程就是自我完善的过程，在学习、训练过程中受到了美的教育；肢体在力里、速度、耐力方面得到锻炼。需自备：服装、舞鞋。
39	—02		周日08:30-10:00					
40	—03	3.12-5.28	周四19:00-20:30		朱泽曜	B栋402		
42	二01	3.7-6.13	周六19:00-20:30		朱泽曜			
43	三01		周六16:10-17:40					
44	表演班	3.8-6.14	周日10:20-11:50		黄莎莎			
45	肚皮舞	3.13-6.5	周五19:10-20:40	12	黄莎莎	B栋1201	500	由浅入深的课程内容，恰到好处的运动里，减去腹部赘肉，达到塑造女性身体曲线的运动。
46	有氧舞蹈01	3.10-6.2	周二09:00-10:30	12	王蓉	B栋1202	500	健康活泼向上的运动项目，锻炼身体协调能力和强身健体。
47	02		周二15:30-17:00					
48	03	3.12-5.28	周四09:00-10:30					
49	04	3.7-6.13	周六10:20-11:50		左念			
50	05	3.8-6.14	周日10:20-11:50		王蓉			
51	燃脂塑形操01	3.10-6.2	周二19:00-20:30	12	高军	B栋1201	500	通过有氧运动提升力里、体能水平，同时起到减脂、塑形、减重作用。
52	02	3.12-5.28	周四19:00-20:30					
53	03	3.7-6.13	周六10:20-11:50					
54	核心塑形01	3.7-6.13	周六19:00-20:30	12	左念	B栋1202	500	主要是以力里和拉伸为主，加强肌肉的力度，配合适里芭蕾形体动作拉长身体每一块肌肉线条，使紧张的肌肉得到放松。
55	02	3.8-6.14	周日14:20-15:50					
56	尊巴瘦身01	3.10-6.2	周二18:30-20:00	12	白妍	B栋1202	500	健康时尚的健身课程，将音乐与动感易学的动作，还有间歇有氧运动融合在一起
57	02	3.12-5.28	周四18:30-20:00					
58	03	3.8-6.14	周日16:10-17:40		左念			
59	04	3.10-6.2	周二14:30-16:00		刘杨杨	B栋1201		
60	05	3.11-5.27	周三19:00-20:30		朱泽曜	A栋202		
61	普拉提01	3.7-6.13	周六10:20-11:50	12	陈小花	B栋1104	500	锻炼深层次肌肉，塑造迷人曲线，提高身体稳定性，加强心肺功能。
62	02	3.8-6.14	周日10:20-11:50					
63	03	3.12-5.28	周四19:00-20:30					
64	04	3.10-6.2	周二09:00-10:30		石嘉珣	B栋1103		
65	05		周二19:00-20:30			B栋1104		
66	06	3.7-6.13	周六19:00-20:30		陈小花			
67	07	3.12-5.28	周四09:00-10:30		石嘉珣	B栋1103		
68	08	3.13-6.5	周五09:00-10:30		陈小花			
69	09	3.11-5.27	周三09:00-10:30			B栋1104		
70	综合瑜伽01	3.10-6.2	周二09:00-10:30	12	赵彩红	B栋1104	500	通过呼吸调息、循序渐进的体式练习、冥想法强身健体，增强对疾病的免疫力。提供公共瑜伽垫，需自备瑜伽铺巾。
71	02	3.7-6.13	周六08:30-10:00		李耘	B栋1101		
72	03		周六14:20-15:50		赵彩红	B栋1104		
73	04		周六16:10-17:40		黄晓燕	B栋1101		
74	05	3.8-6.14	周日16:10-17:40		杨阳	B栋1103		
75	肩颈瑜伽01	3.12-5.28	周四09:00-10:30		赵彩红	B栋1104		
76	02	3.7-6.13	周六18:30-20:00					
77	脊椎瑜伽	3.13-6.5	周五09:00-10:30			B栋1101		
78	经络瑜伽		周五19:00-20:30		李耘	B栋1104		

79	瑜伽精品课01	3.10-6.2	周二19:00-20:30	12	周丹妮	B栋1103	1000	在松静状态下，用气不用力，让体式练习达深层，真正达到松柔筋骨，气血充盈。6人小班课，获得教师更多的近身指导。提供公共瑜伽垫，需自备瑜伽铺巾。
80	02	3.11-5.27	周三09:00-10:30		张群			
81	03	3.7-6.13	周六10:20-11:50		李耘	B栋1102		
82	04	3.8-6.14	周日08:30-10:00					
83	05		周日10:20-11:50					
84	瑜伽内观01	3.13-6.5	周五19:00-20:30	12	周丹妮	B栋1103	500	瑜伽练习是向内的，向内的练习需要专注当下的能力，即：专注练习中身体感受的能力和内心觉察的能力，是用感受和觉知去调整身体的不适感，目的是身心放松之后的内心稳定。适合提升专注力及身心需要得到放松而获得健康的人群。
85	02	3.8-6.14	周日14:20-15:50			B栋1104		
86	瑜伽内观提升01	3.11-5.27	周三19:00-20:30					
87	02	3.8-6.14	周日16:10-17:40					
88	内观流瑜伽	3.12-5.28	周四19:00-20:30	12	石嘉珣	B栋1103	500	由音乐/体式/呼吸三者融合 ，感受音乐能量和身体的张弛的高度契合，通过流动内观身心进行动态冥想。需要有一定的瑜伽基础。
89	八段锦01	3.12-5.28	周四09:00-10:30	12	陈目录	B栋906	500	学习八段锦，通过自身形体活动、呼吸吐纳，心理调节等达到健身修养的作用。
90	02	3.11-5.27	周三19:00-20:30					
91	女子防身术	3.13-6.5	周五19:00-20:30			A栋一楼		基本的拳法动作，紧急情况时的应对策略，面对危险时的沉着心态。有效提高自我保护能力，也提升自身安全。参与者需身体健康（无心脏病、高血压等运动禁忌症）。需另购：拳套、绑带共260元。
92	拳击一	3.13-6.5	周五09:00-10:30					学习各种出拳方法、防守躲闪、反击，释放压力、减脂塑形、增强协调性、灵活性、又能防身。参与者需身体健康（无心脏病、高血压等运动禁忌症）。需另购：拳套、绑带共260元。
93	二	3.12-5.28	周四09:00-10:30					
94	三	3.11-5.27	周三19:00-20:30					
95	四	3.7-6.13	周六19:00-20:30					
96	乒乓球（一对三）01	3.7-6.13	周六17:50-19:20	12	黄凌玲	A栋四楼乒乓球室	1200	一项集力里、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动，是人体协调能力的极致发挥，提高反应能力和敏捷性的训练。需自备球拍（建议购买纯木底板 ，横拍），红双喜一星40+型号的乒乓球一盒（10粒），满3人开班。
97	02		周六19:30-21:00					
98	03	3.10-6.2	周二17:50-19:20					
99	04		周二19:30-21:00					
100	05	3.11-5.27	周三17:50-19:20					
101	06		周三19:30-21:00					
102	07	3.12-5.28	周四17:50-19:20					
103	08		周四19:30-21:00					
104	羽毛球（一对三）01	3.10-6.2	周二09:00-10:00	12	黄凌玲	A栋四楼羽毛球馆	1500	属于一种有氧运动，打羽毛球的时候需要全身配合，对提高视力、改善和预防脊椎病也有一定的效果。需自备球拍，羽毛球一桶（12粒），满3人开班。
105	02		周二10:10-11:10					
106	03		周二18:30-19:30					
107	04		周二19:40-20:40					
108	05	3.13-6.5	周五18:30-19:30					
109	06		周五19:40-20:40					
110	07	3.11-5.27	周三18:30-19:30					
111	08		周三19:40-20:40					
112	09	3.7-6.13	周六18:30-19:30					
113	10		周六19:40-20:40					
114	瑜伽小时课01	3.10-6.2	周二18:30-19:30	12	赵彩红	B栋1101	400	通过呼吸调息、循序渐进的体式练习、冥想法强身健体，增强对疾病的免疫力。提供公共瑜伽垫，需自备瑜伽铺巾。
115	02		周二19:40-20:40					
116	03	3.11-5.27	周三18:30-19:30		李巧云			
117	04		周三19:40-20:40					
118	05		周三18:30-19:30		李水伶	B栋1103		
119	06		周三19:40-20:40					
120	07	3.12-5.28	周四18:30-19:30		赵彩红	B栋1101		
121	08		周四19:40-20:40					
122	09		周四18:30-19:30		李耘	B栋1102		
123	10	3.7-6.13	周六08:50-09:50		陈小花	B栋1104		
124	11		周六14:40-15:40		黄晓燕	B栋1101		
125	12		周六16:20-17:20		赵彩红	B栋1104		
126	13	3.8-6.14	周日08:50-09:50		陈小花			
127	14		周日14:40-15:40		杨阳	B栋1103		
128	15	3.12-5.28	周四19:40-20:40		李耘	B栋1102		
129	16	3.13-6.5	周五18:30-19:30			B栋1101		
130	17		周五19:40-20:40					

131	尊巴小时课01	3.13-6.5	周五18:30-19:30	12	白妍	B栋906	400	健康时尚的健身课程，将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在一起。
132	02	3.7-6.13	周六08:50-09:50		左念	B栋1202		
133	03	3.8-6.14	周日16:40-17:40		白妍	B栋1201		
134	04	3.10-6.2	周二09:00-10:00			B栋402		
135	有氧操小时课01	3.11-5.27	周三18:30-19:30	12	王蓉	B栋1201	400	
136	02		周三18:30-19:30		高军	B栋1202		
137	03	3.13-6.5	周五18:30-19:30					
138	04	3.7-6.13	周六08:50-09:50			B栋1201		
139	维密减脂塑形小时课01	3.11-5.27	周三19:40-20:40	12	高军	B栋1202	600	提升身体肌肉含量，提高基础代谢率与核心部位的力量，增加心肺耐力。雕刻马甲线、蜜桃臀，改善身体柔韧性、稳定性、协调性和精神面貌。
140	02	3.13-6.5	周五19:40-20:40					

友情提醒：

1、调课、退费线上线下均可办理。2026 年 2 月 27 日 17:30 之前全额退费， 2 月 28 日至 3 月 15 日 17:30 期间可办理调课、退费手续，退费一律打八折， 调课退费截止至 3 月 15 日 17:30。

2、2 月 28 日至 3 月 15 日为八折退费期间，一旦报名成功，退费即以八折办理，在此期间报名请慎重考虑。

3、现场报名敬请保留打印的上课通知单，网络报名敬请保留付款截图。有需要电子普通发票的学员请于 2 次课后至中心一楼前台登记。

4、开课时间以“上课通知单”或微信报名端“我的资料-我的课程”提示为准，中心不再另行通知，若错过开学时间，造成的损失自行承担。

5、如招生人数未达到开班标准(8 人/班,特殊班除外)，本中心有权做出调整。

6、秋季周末儿童培训期间，中心不对外开放停车，请各位学员理解配合。

7、课程表如与报名系统不符，以报名系统为准。

8、对违反中心规定、扰乱教学秩序、不尊重教师及工作人员者，一经查实，将暂停其厦门市妇女儿童活动中心培训课程的报名资格

9、如因各类自然灾害等不可抗力因素本中心将按照市政府及教育局、妇联等上级主管部门通知停止一切培训及活动。