厦门市妇女儿童活动中心2025年暑期成人培训课程表

（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

暑期课程为12次课

报名时间：2025年5月21日起　　现场报名:2025年5月23日起

上课时间：2025年7月5日～ 2025年9月26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。

书法美术类

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	7.5-9.20	周六14:50-16:20	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。
2	二01	7.8-9.23	周二19:00-20:30		李琳溢	B栋603		
3	三01	7.5-9.20	周六19:00-20:30		曹非	B栋605		
4	速写（绘画）三01	7.9-9.24	周三19:00-20:30	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。
5	水彩画—01	7.8-9.23	周二9:00-10:30					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。
6	二01	7.10-9.25	周四19:00-20:30					
7	彩铅—01	7.11-9.26	周五9:00-10:30					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
8	二01	7.8-9.23	周二19:00-20:30					
9	丙烯画—01	7.11-9.26	周五19:00-20:30		李琳溢			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
10	二01	7.5-9.20	周六19:00-20:30					
11	国画—01	7.5-9.20	周六14:50-16:20	12	高仁伟	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。
12	二01	7.10-9.25	周四19:00-20:30		李晓东			
13	三01	7.5-9.20	周六16:30-18:00		高仁伟			
14	硬笔书法—01	7.6-9.21	周日8:30-10:00	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、材料另购； 软笔书法:毛笔、墨汁、毛边纸、墨碟、毛毡。
15	二01	7.8-9.23	周二19:00-20:30		杨志达			
16	软笔书法—01（隶书）	7.5-9.20	周六19:00-20:30	12	刘维让	B栋1004	500	
17	02（隶书）	7.6-9.21	周日10:20-11:50		陈乓			
18	二01（楷书）	7.8-9.23	周二19:00-20:30		严生埔	B栋602		
19	二02（楷书）	7.5-9.20	周六8:30-10:00		刘维让	B栋1004		
20	三01（楷书）	7.11-9.26	周五19:00-20:30					

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01（新增）	7.5-9.20	周六8:30-10:00	12	杜益超	B栋901	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（新增）		周六10:20-11:50					
3	手机摄影	7.8-9.23	周二9:00-10:30	12	黄飞鸣	B栋1004	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。
4	相机摄影	7.11-9.26	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量的摄影爱好者，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。
5	西式烘焙—01	7.5-9.20	周六14:50-16:20	12	李莉	B栋903	850	学习制作蛋黄酥、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。
6	二01		周六10:20-11:50					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、网红点心糯米船、黄油年糕、中式舒芙蕾等造型类点心制作，学费已含材料费。
7	茶品鉴01	7.5-9.20	周六8:30-10:00	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。
8	02		周六10:20-11:50					
9	茶品鉴进阶班		周六14:50-16:20					进阶班将继续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。
10	咖啡品鉴	7.5-9.20	周六16:30-18:00	12	林金豹	B栋902	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。
11	极简彩妆	7.6-9.21	周日10:20-11:50	12	李腰俤	B栋902	600	彩妆基础知识、实用妆容、色彩学习。化妆品自备。
12	色彩形象管理	7.5-9.20	周六10:20-11:50			B栋1001		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。
13	芳香女性能量疗愈	7.9-9.24	周三19:00-20:30	12	高露娜	B栋902	600	探索女性能量，通过芳香与女性结合，成长自我，疗愈自我。材料另购：200元/人。
14	心理疗愈基础班	7.6-9.21	周日8:30-10:00	12	罗栖	B栋1001	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。心理疗愈进阶班需另缴材料费：300元
15	进阶班		周日10:20-11:50					
16	经络导引	7.5-9.20	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。
17	小儿推拿	7.6-9.21	周日14:50-16:20		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。
18	中医保健按摩	7.6-9.21	周日16:30-18:00					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。
19	中医美容养生（新增）	7.9-9.24	周三19:00-20:30					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。
20	中医艾灸养生（新增）	7.10-9.25	周四19:00-20:30					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。

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	7.8-9.23	周二20:10-21:10	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	7.9-9.24	周三20:10-21:10					
3	03	7.10-9.25	周四19:00-20:00					
4	中级01	7.8-9.23	周二19:00-20:00					
5	02	7.9-9.24	周三19:00-20:00					
6	二胡一01	7.11-9.26	周五19:00-20:00	12	郑俊乔	B栋1003	700	中华文明的传统乐器，练习曲目的演奏，乐器需自备。
7	二01		周五20:10-21:00					
8	小竖琴一01	7.6-9.21	周日16:20-17:20	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。
9	三01		周日17:30-18:30					
10	中阮柳琴一01	7.8-9.23	周二20:10-21:10	12	张春香	B栋1003	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。
11	二01		周二19:00-20:00					
12	尤克里里一01	7.8-9.23	周二19:00-20:00	12	代永康	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。 民谣吉他，流行歌曲的弹唱技巧和应用，乐器需自备。
13	二01	7.10-9.25	周四19:00-20:00	12	洪菁翔	B栋1003	700	
14	三02	7.9-9.24	周三19:00-20:00		代永康	B栋404	800	
15	三03	7.5-9.20	周六19:00-20:00		洪菁翔	B栋1003		
16	吉他一01	7.10-9.25	周四20:10-21:10	12	洪菁翔	B栋1003	750	
17	二01	7.8-9.23	周二20:10-21:10		代永康	B栋404		
18	02	7.5-9.20	周六20:10-21:10		洪菁翔	B栋1003		
19	三02	7.9-9.24	周三20:10-21:10		代永康	B栋404	850	
20	古筝一01	7.11-9.26	周五14:00-15:00	12	蔡淑婷	B栋401	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，需另购材料费和练琴指甲片。
21	02	7.10-9.25	周四17:50-18:50		方涓			
22	二01		周四8:50-9:50		蔡淑婷			
23	02		周四20:10-21:10		方涓			
24	三01		周四10:00-11:00		蔡淑婷		800	
25	02		周四15:10-16:10					
26	五01		周四14:00-15:00					
27	02		周四19:00-20:00		方涓			
28	六	7.11-9.26	周五8:50-9:50		蔡淑婷		950	
29	七	7.11-9.26	周五15:10-16:10				1400	
30	古琴一01	7.9-9.24	周三19:00-20:00	12	徐爱民	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，需另购材料费
31	02	7.5-9.20	周六16:40-17:40		方涓			
32	二02	7.11-9.26	周五18:30-19:30					
33	03	7.5-9.20	周六14:20-15:20					
34	04	7.6-9.21	周日11:00-12:00		徐爱民			
35	三02	7.11-9.26	周五19:40-20:40		方涓			
36	03	7.6-9.21	周日9:55-10:55		徐爱民			
37	四03		周日8:50-9:50				800	
38	五01	7.9-9.24	周三15:30-16:30				850	
39	02	7.5-9.20	周六15:30-16:30		方涓			

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	7.10-9.25	周四19:00-20:30	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	表演班	7.9-9.24	周三19:00-20:30					
3	演讲与口才	7.8-9.23	周二19:00-20:30					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。
4	声乐—01	7.8-9.23	周二9:00-10:00	12	王佳婧	B栋1001	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。
5	02		周二10:10-11:10					
6	03	7.10-9.25	周四10:10-11:10		马良			
7	04	7.5-9.20	周六19:00-20:00		徐晶			
8	二01	7.9-9.24	周三19:00-20:00			B栋1003		
9	02	7.5-9.20	周六20:10-21:10			B栋1001		
10	04	7.11-9.26	周五10:10-11:10		马良			
11	三01	7.10-9.25	周四9:00-10:00					
12	02	7.9-9.24	周三20:10-21:10		徐晶	B栋1003		
13	提高二	7.11-9.26	周五9:00-10:00		马良	B栋1001		

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	7.5-9.20	周六8:30-10:00	12	李昕华	B栋906	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		周六10:20-11:50					
3	03	7.11-9.26	周五9:00-10:30			B栋1104		
4	街舞HIPHOP	7.6-9.21	周日8:30-10:00	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。
5	国风成品舞01	7.5-9.20	周六16:30-18:00	12	连紫帆	B栋1202	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。
6	02	7.10-9.25	周四15:00-16:30					
7	国风爵士舞	7.5-9.20	周六14:50-16:20	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。
8	爵士舞01	7.8-9.23	周二19:00-20:30	12	王蓉	B栋906	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。
9	02	7.9-9.24	周三19:40-21:10		刘杨杨	B栋1201		
10	03	7.10-9.25	周四19:00-20:30			B栋906		
11	04	7.6-9.21	周日8:30-10:00		王蓉	B栋1202		
12	05		周日10:20-11:50		郭梦华	B栋402		
13	06	7.5-9.20	周六14:50-16:20		王蓉	B栋1202		
14	韩舞01	7.9-9.24	周三19:00-20:30	12	连紫帆	B栋202	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。
15	02	7.11-9.26	周五9:30-11:00		刘杨杨	B栋1202		
16	03		周五19:00-20:30			B栋202		
17	04	7.5-9.20	周六14:50-16:20		连紫帆	B栋1202		
18	05	7.6-9.21	周日8:40-10:10		刘杨杨	B栋906		
19	06		周日10:20-11:50			B栋1202		
20	07		周日14:50-16:20		连紫帆	B栋906		
21	08		周日16:30-18:00					

22	流行舞	7.11-9.26	周五19:00-20:30	12	连紫帆	B栋1101	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。
23	现代舞	7.10-9.25	周四19:00-20:30	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。
24	民族舞	7.9-9.24	周三9:00-10:30	12	林沙沙	B栋1201	500	学习中国少数民族的舞蹈，了解少数民族舞蹈特征。
25	古典舞	7.11-9.26	周五9:00-10:30					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。
26	摩登舞	7.5-9.20	周六14:50-16:20	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。
27	拉丁舞01	7.8-9.23	周二9:00-10:30	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；肢体在力量、速度、耐力方面得到锻炼。需自备：服装、舞鞋
28	02		周二19:00-20:30		郭梦华	B栋202		
29	03	7.5-9.20	周六16:30-18:00		朱泽曜	B栋906		
30	04		周六19:00-20:30			B栋1201		
31	05	7.6-9.21	周日8:30-10:00		黄莎莎			
32	表演班		周日10:20-11:50					
33	肚皮舞	7.11-9.26	周五19:10-20:40	12			500	由浅入深的课程内容，恰到好处的运动量，减去腹部赘肉，达到塑造女性身体曲线的运动。
34	有氧舞蹈01	7.8-9.23	周二9:00-10:30	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。
35	02		周二15:30-17:00					
36	03	7.10-9.25	周四9:00-10:30					
37	04	7.5-9.20	周六10:20-11:50		左念			
38	燃脂塑形操01	7.8-9.23	周二19:00-20:30	12	高军	B栋1201	500	通过有氧运动提升力量、体能水平，同时起到减脂、塑形、减重作用。
39	02	7.10-9.25	周四19:00-20:30					
40	03	7.5-9.20	周六10:20-11:50					
41	形体塑身	7.6-9.21	周日10:20-11:50	12	王蓉	B栋1202	500	主要是以力量和拉伸为主，加强肌肉的力度，配合适量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。
42	核心塑形01	7.5-9.20	周六19:00-20:30		左念			
43	02	7.6-9.21	周日14:50-16:20					
44	尊巴瘦身01	7.8-9.23	周二19:00-20:30	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
45	02	7.10-9.25	周四19:00-20:30					
46	03	7.6-9.21	周日16:30-18:00		左念			
47	普拉提01	7.5-9.20	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。
48	02	7.6-9.21	周日10:20-11:50					
49	03	7.10-9.25	周四19:00-20:30					
50	04	7.8-9.23	周二9:00-10:30		石嘉珣	B栋1103		
51	05		周二19:00-20:30			B栋1104		
52	06	7.5-9.20	周六19:00-20:30		陈小花	B栋1103		
53	综合瑜伽02	7.5-9.20	周六8:30-10:00	12	李耘	B栋1101	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。
54	03		周六14:50-16:20		赵彩红	B栋1104		
55	04		周六16:30-18:00		黄晓燕	B栋1101		
56	05	7.6-9.21	周日16:30-18:00		杨阳			
57	肩颈瑜伽01	7.10-9.25	周四9:00-10:30		赵彩红	B栋1104		
58	02	7.5-9.20	周六18:30-20:00					
59	经络瑜伽	7.11-9.26	周五19:00-20:30		李耘			
60	瑜伽精品课01	7.11-9.26	周五9:00-10:30	12	张群	B栋1101	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。
61	02	7.6-9.21	周日8:30-10:00		李耘	B栋1102		
62	03		周日10:20-11:50					
63	04	7.5-9.20	周六10:20-11:50					
64	瑜伽内观01	7.8-9.23	周二19:00-20:30	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。
65	02	7.11-9.26	周五19:00-20:30					
66	03	7.6-9.21	周日14:50-16:20			B栋1104		
67	瑜伽内观提升01	7.9-9.24	周三19:00-20:30					
68	02	7.6-9.21	周日16:30-18:00					
69	内观流瑜伽	7.10-9.25	周四19:00-20:30		石嘉珣	B栋1103		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。需要有一定瑜伽基础。

70	八段锦01	7.10-9.25	周四9:00-10:30	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。
71	02	7.11-9.26	周五9:00-10:30					
72	女子防身术（新增）		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。需另购：拳套、绑
73	拳击一01		周五9:00-10:30					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。需另购：拳套、绑带共260元。
74	三01	7.9-9.24	周三19:00-20:30			B栋906		
75	四01	7.5-9.20	周六19:00-20:30					
76	乒乓球（一对三）01	7.8-9.23	周二9:00-10:30	12	黄凌玲	A栋四楼乒乓球馆	1200	一项集力量、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。
77	02		周二17:50-19:20					
78	03		周二19:30-21:00					
79	04	7.11-9.26	周五17:50-19:20					
80	05		周五19:30-21:00					
81	羽毛球（一对三）01	7.8-9.23	周二9:00-10:00	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。
82	02		周二10:10-11:10					
83	03		周二18:30-19:30					
84	04		周二19:40-20:40					
85	05	7.11-9.26	周五18:30-19:30					
86	06		周五19:40-20:40					
87	瑜伽小时课01	7.8-9.23	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。
88	02		周二19:40-20:40					
89	03	7.9-9.24	周三18:30-19:30		李巧云			
90	04		周三19:40-20:40					
91	05		周三18:30-19:30		李水伶	B栋1103		
92	06		周三19:40-20:40					
93	07	7.10-9.25	周四18:30-19:30		赵彩红	B栋1101		
94	08		周四19:40-20:40					
95	09		周四18:30-19:30		李耘	B栋1102		
96	10	7.5-9.20	周六8:50-9:50		陈小花	B栋1104		
97	11		周六15:10-16:10		黄晓燕	B栋1101		
98	12		周六16:30-17:30		赵彩红	B栋1104		
99	13	7.6-9.21	周日8:50-9:50		陈小花			
100	14		周日15:10-16:10		杨阳	B栋1103		
101	15	7.10-9.25	周四19:40-20:40		李耘	B栋1102		
102	尊巴小时课01	7.11-9.26	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。
103	02	7.5-9.20	周六8:50-9:50		左念	B栋1202		
104	03	7.6-9.21	周日16:50-17:50		白妍	B栋1201		
105	有氧操小时课01	7.9-9.24	周三18:30-19:30	12	王蓉	B栋1201	400	
106	02		周三18:30-19:30		高军	B栋1202		
107	03	7.11-9.26	周五18:30-19:30					
108	04	7.5-9.20	周六8:50-9:50			B栋1201		
109	05		周六16:30-17:30		王蓉			
110	维密减脂塑形小时课01	7.9-9.24	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。
111	02	7.11-9.26	周五19:40-20:40					

友情提醒：

1、培训期间，凡属个人因素缺勤者，均不补课及不退还课时费。**2025 年 6 月 27 日 18:00 之前全额退费，6 月 27 日至 7 月 10 日 18:00 期间可办理调课、退费手续，退费一律打八折，7 月 10 日 18:00 起不再办理任何调课、退费手续。**

2、如招生人数未达到开班标准**(8** 人**/**班**,**器乐类除外**)**，本中心有权做出调整。

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、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。

5、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，若因其他不可抗力原因造成变化，请关注中心微信公众号及班级群通知；报名前请学员仔细阅读班级信息，确认开学时间及教室，**中心不再另行电话或微信通知。若错过开学时间，造成的损失自行承担。**

6、课程表如与报名系统不符，以报名系统为准。