厦门市妇女儿童活动中心2024年秋季青年课堂课程表

（报名前请详阅此表）

地址:莲岳路165号　咨询电话:　5329560、 5329561、5329551、5329562

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

秋季课程为14次课（少女、亲子类课程为12次课）

报名时间：2024年8月7日起　　现场报名:2024年8月14日起

上课时间：2024年10月19日～ 2025年2月21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，无大写数字即未分程度。；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。

素养类

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	咖啡品鉴01	10.25-2.21	周五19:30-21:00	14	林金豹	B栋902	700	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/套。
2	02	10.20-2.16	周日16:00-17:30					
3	极简彩妆01	10.22-2.18	周二9:30-11:00	14	杜华珍	B栋901	700	彩妆基础知识、实用妆容、色彩学习。化妆品自备。
4	02		周二19:00-20:30					
5	芳香精油疗法01	10.23-2.19	周三19:00-20:30	14	高露娜	B栋902	700	精油的基础概述，萃取方式及使用，精油解析及日常运用手作。精油材料另购:200元/套。
6	02	10.19-2.15	周六10:20-11:50					
7	居家美学	10.20-2.16	周日8:30-10:00	14	李腰俤	B栋1001	700	营造美好的家居环境，提高发现美、感受美、创造美的能力。
8	色彩形象管理01		周日10:20-11:50					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。
9	02	10.23-2.19	周三19:00-20:30			B栋1003		
10	养正教育（亲子关系）—01（新增）	10.20-2.16	周日8:30-10:00	14	罗栖	B栋902	700	以生命刻度教育对标孩子身心成长，帮助父母了解孩子心智发展生命规律，建立父母与孩子之间的自然联结，让亲子陪伴温暖且富有力量。
11	心理疗愈—01（新增）		周日10:20-11:50				700	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。
12	魅力声音经典诵读初级01	10.22-2.18	周二9:00-10:30	14	杨茜茼	B栋1001	600	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。
13	魅力声音经典诵读高级班	10.23-2.19	周三9:00-10:30					
14	演讲与口才（新增）	10.24-2.20	周四19:00-20:30					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。
15	声乐—01	10.24-2.20	周四9:00-10:00	14	马良	B栋1001	700	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。
16	02	10.25-2.21	周五15:10-16:10		周雪梅			
17	03	10.19-2.15	周六19:00-20:00		徐晶			
18	二01	10.24-2.20	周四10:10-11:10		马良			
19	02	10.25-2.21	周五10:10-11:10					
20	03		周五14:00-15:00		周雪梅			
21	04	10.19-2.15	周六20:10-21:10		徐晶			
22	三01	10.23-2.19	周三20:10-21:10					
23	02	10.25-2.21	周五9:00-10:00		马良			
24	四01	10.23-2.19	周三19:00-20:00		徐晶			

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（一对六）—01	10.22-2.18	周二19:00-20:00	14	宋志为	B栋405	2100	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。新生请报“一”班。
2	02	10.23-2.19	周三10:10-11:10					
3	二02		周三20:10-21:10					
4	03	10.24-2.20	周四20:10-21:10					
5	三01	10.23-2.19	周三9:00-10:00					
6	02		周三19:00-20:00					
7	03	10.24-2.20	周四19:00-20:00					
8	二胡（新增）	10.23-2.19	周三9:00-10:00	14	郑俊乔	B栋1003	800	中华文明的传统乐器，练习曲目的演奏，乐器需自备。
9	陶笛—01	10.24-2.20	周四8:50-9:50	14	徐志强	B栋1003	800	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	二01		周四9:55-10:55					
11	提高班		周四11:00-12:00				900	
12	小竖琴—01	10.22-2.18	周二17:50-18:50	14	过雨琦	B栋1003	800	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。新生请报“一”班。
13	二01		周二20:10-21:10					
14	三01		周二19:00-20:00					
15	中阮柳琴—01	10.22-2.18	周二15:00-16:00	14	张春香	B栋1001	800	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。新生请报“一”班，乐器需自备。
16	02		周二20:10-21:10					
17	提高班		周二19:00-20:00					
18	尤克里里—01	10.22-2.18	周二10:10-11:10	14	洪菁翔	B栋1003	800	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。新生请报“一”班，乐器需自备。
19	02	10.23-2.19	周三19:00-20:00		代永康	B栋404		
20	03	10.19-2.15	周六19:00-20:00		洪菁翔	B栋1003		
21	二01	10.24-2.20	周四19:00-20:00					
22	02	10.25-2.21	周五19:00-20:00		代永康	B栋404		
23	03	10.22-2.18	周二20:10-21:10			B栋404		
24	三01		周二19:00-20:00			B栋404	1000	
25	吉他—01	10.22-2.18	周二9:00-10:00	14	洪菁翔	B栋1003	900	民谣吉他，流行歌曲的弹唱技巧和应用。新生请报“一”班，乐器需自备。
26	02	10.23-2.19	周三20:10-21:10		代永康	B栋404		
27	二01	10.24-2.20	周四20:10-21:10		洪菁翔	B栋1003		
28	02	10.25-2.21	周五20:10-21:10		代永康	B栋404		
29	进阶班	10.19-2.15	周六20:10-21:10		洪菁翔	B栋1003	1000	
30	古筝—01	10.24-2.20	周四10:00-11:00	14	蔡淑婷	B栋401	800	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。新生请报“一”班，需另购材料费和练琴指甲片。
31	02		周四15:10-16:10					
32	03	10.25-2.21	周五10:00-11:00		李渊媚			
33	二01	10.24-2.20	周四17:50-18:50		方涓			
34	三01	10.25-2.21	周五14:00-15:00		蔡淑婷		950	
35	02	10.24-2.20	周四19:00-20:00		方涓			
36	03		周四20:10-21:10					
37	四01		周四14:00-15:00		蔡淑婷			
38	五01		周四8:50-9:50				1100	
39	六01	10.25-2.21	周五8:50-9:50		李渊媚			
40	六02（一对二）		周五15:10-16:10		蔡淑婷		1700	

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
41	古琴—01	10.23-2.19	周三11:00-12:00	14	徐爱民	B栋1002	800	学习古琴的基本指法，音乐素养；基本功训练及曲目的学习。新生请报“一”班，需另购材料费
42	02		周三17:00-18:00					
43	03	10.25-2.21	周五18:30-19:30		方涓			
44	04		周五19:40-20:40					
45	05	10.20-2.16	周日9:55-10:55		徐爱民			
46	二01	10.23-2.19	周三8:50-9:50					
47	02	10.19-2.15	周六16:40-17:40		方涓			
48	03	10.20-2.16	周日8:50-9:50		徐爱民			
49	三01	10.23-2.19	周三9:55-10:55					
50	02		周三15:50-16:50					
51	03		周三19:00-20:00					
52	04	10.19-2.15	周六14:20-15:20		方涓			
53	05		周六15:30-16:30					
54	06	10.20-2.16	周日11:00-12:00		徐爱民			
55	四03	10.23-2.19	周三20:10-21:10					

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	手机摄影	10.22-2.18	周二9:00-10:30	14	黄飞鸣	B栋1004	600	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。
2	相机摄影	10.25-2.21	周五19:00-20:30	14	刘玮	B栋901	600	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。
3	闽南特色早餐01	10.24-2.20	周四16:30-18:00	14	李莉	B栋903	1000	各种闽南特色风味早餐的制作，让您不再为早餐发愁。学费已含材料费。
4	02		周四18:30-20:00					
5	西式烘焙01	10.19-2.15	周六10:20-11:50					学习蛋塔酥、蛋黄甘露酥、厚烧吐司、法兰西多士等西式糕点制作技巧，学费已含材料费。
6	02	10.20-2.16	周日8:30-10:00					
7	中医保健按摩—01	10.23-2.19	周三19:00-20:30	14	郑剑飞	B栋901	600	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。
8	二01	10.20-2.16	周日14:20-15:50					
9	小儿推拿—01	10.24-2.20	周四19:00-20:30					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。
10	二01	10.20-2.16	周日16:00-17:30					
11	经络导引—01 (新增)	10.19-2.15	周六19:00-20:30	14	杨光龙	B栋901	600	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。

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	10.19-2.15	周六14:20-15:50	14	曹非	B栋605	600	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	10.20-2.16	周日19:00-20:30					
3	三01	10.19-2.15	周六19:00-20:30					
4	速写（绘画）—01	10.25-2.21	周五9:00-10:30	14	苏裕珍	B栋601	600	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	二01	10.23-2.19	周三19:00-20:30					
6	水彩画—01	10.24-2.20	周四19:00-20:30	14	苏裕珍	B栋601	600	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。
7	二01	10.22-2.18	周二9:00-10:30					
8	彩铅—01	10.24-2.20	周四9:00-10:30	14	苏裕珍	B栋601	600	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、铅笔、橡皮、转笔刀
9	二01	10.22-2.18	周二19:00-20:30					
10	02	10.24-2.20	周四14:30-16:00		李琳溢			
11	丙烯画—01	10.20-2.16	周日19:00-20:30	14	李琳溢	B栋601	600	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
12	二01	10.19-2.15	周六19:00-20:30					
13	三01	10.23-2.19	周三9:00-10:30		苏裕珍			
14	国画—01	10.19-2.15	周六14:20-15:50	14	高仁伟	B栋1004	600	掌握传统水墨画技法，享受国画魅力，领悟文化内涵。 学习写意花鸟画、山水画、工笔花鸟画、人物画:掌握中国画独特的表现形式和绘画技巧。需自备:毛笔、国画颜料、墨汁、毛毡、调色盘、生宣纸。
15	02		周六19:00-20:30		李晓东	B栋602		
16	三01	10.24-2.20	周四19:00-20:30			B栋1004		
17	二01	10.19-2.15	周六16:00-17:30		高仁伟			
18	四01	10.25-2.21	周五19:00-20:30					
19	硬笔书法—01	10.19-2.15	周六10:20-11:50	14	鲜洋	B栋1004	600	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 软笔书法:毛笔、墨汁、毛边纸、墨碟、毛毡
20	二01	10.22-2.18	周二19:00-20:30					
21	02	10.20-2.16	周日8:30-10:00					
22	03	10.23-2.19	周三14:30-16:00					
23	软笔书法—01	10.23-2.19	周三8:40-10:10	14	冯伟	B栋1004	600	
24	02		周三10:20-11:50					
25	03	10.25-2.21	周五19:00-20:30		刘维让	B栋601		
26	04	10.20-2.16	周日19:00-20:30		严生埔	B栋602		
27	二01		周日16:10-17:40		冯伟	B栋1004		
28	三01	10.23-2.19	周三19:00-20:30		杨志达			
29	02	10.20-2.16	周日14:20-15:50		冯伟			
30	四02	10.19-2.15	周六19:00-20:30		刘维让			

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	少女芭蕾形体	10.19-1.4	周六8:30-10:00	12	李昕华	B栋1201	600	针对12-18周岁少女，伴着音乐翩翩起舞，锻炼乐感和节奏感。外在提升加上内在修养，使人由内而外散发优雅自信的光彩。
2	少女韩舞	10.20-1.5	周日16:10-17:40	12	连紫帆	B栋906	600	针对12-18周岁少女，女孩们最喜欢的潮流舞蹈，在美丽的年纪绽放，展现自我。
3	少女爵士舞	10.20-1.5	周日14:20-15:50	12	王蓉	B栋1201	600	针对12-18周岁少女，充满动感、灵活和富有趣味的肢体活动，是一种自由而纯朴的表现，直接把内心的感受用身体的颤、抖、扭表达出来。

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
4	芭蕾形体01	10.23-2.19	周三9:00-10:30	14	李昕华	B栋1104	600	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。
5	02	10.19-2.15	周六10:20-11:50			B栋1201		
6	03	10.19-2.15	周六18:00-19:30		许娜娟	B栋1101		
7	国风成品舞01	10.19-2.15	周六16:10-17:40	14	连紫帆	B栋1202	600	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。
8	02	10.25-2.21	周五14:30-16:00			B栋1201		
9	街舞waacking（新增）	10.20-2.16	周六8:30-10:00	14	郭梦华	B栋906	600	流行街舞的一种，以大里手臂的旋转挥舞的Pose、走位来表达Disco及Funk音乐。
10	欧美爵士舞（新增）	10.24-2.20	周四14:30-16:00	14	连紫帆	B栋1202	600	追求愉快和自由自在的舞感，动作幅度大且充满力里感。急促又极富动感的爵士舞被誉为最为典型的美国民间舞。
11	国风爵士舞01	10.19-2.15	周六14:20-15:50	14	左念	B栋1201	600	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。
12	02	10.25-2.21	周五19:00-20:30			B栋402		
13	爵士舞01	10.22-2.18	周二9:00-10:30	14	郭梦华	B栋1201	600	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。
14	02		周二19:00-20:30		王蓉	B栋402		
15	03	10.23-2.19	周三9:00-10:30			B栋1202		
16	04		周三19:40-21:10		刘杨杨	B栋1201		
17	05	10.24-2.20	周四9:30-11:00					
18	06		周四19:00-20:30		郭梦华	B栋906		
19	07	10.20-2.16	周日8:30-10:00		王蓉	B栋1202		
20	08		周日10:20-11:50		郭梦华	B栋906		
21	成人韩舞01	10.23-2.19	周三19:00-20:30	14	连紫帆	B栋402	600	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	10.25-2.21	周五9:30-11:00		刘杨杨	B栋1202		
23	03	10.19-2.15	周日14:20-15:50		连紫帆			
24	04		周日14:20-15:50			B栋906		
25	05		周日16:00-17:30		刘杨杨	B栋402		
26	06		周日19:00-20:30			B栋1201		
27	流行舞01	10.25-2.21	周五19:00-20:30	14	连紫帆	B栋1101	600	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	10.20-2.16	周日19:00-20:30			B栋1202		
29	03	10.23-2.19	周三14:30-16:00					
30	现代舞01（新增）	10.22-2.18	周二9:00-10:30	14	李子菁	B栋906	600	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	部落舞（新增）	10.22-2.18	周二19:00-20:30	14	石嘉珣	B栋906	600	是一种完全即兴的团体性舞蹈，舞蹈形式即兴是其最大特色，舞蹈精神团队和谐默契配合，舞蹈道具多样，指铙最特色。
32	民族舞一01	10.24-2.20	周四19:00-20:30	14	张胜男	B栋402	600	学习中国少数民族的舞蹈，了解少数民族舞蹈特征。
33	二01	10.23-2.19	周三9:00-10:30		林沙沙	B栋1201		
34	古典舞一01	10.25-2.21	周五17:30-19:00	14	张胜男	B栋1201	600	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	二01		周五9:00-10:30		林沙沙			
36	拉丁舞01	10.23-2.19	周三14:30-16:00	14	黄莎莎	B栋1201	600	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
37	02	10.22-2.18	周二19:00-20:30		郭梦华	B栋1104		
38	03	10.19-2.15	周六14:20-15:50		朱泽曜	B栋906		
39	04		周六16:00-17:30					
40	05		周六19:00-20:30		朱泽曜	B栋1201		
41	06	10.20-2.16	周日8:30-10:00		黄莎莎			
42	拉丁舞表演班		周日10:20-11:50					

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
43	肚皮舞01	10.23-2.19	周三9:00-10:30	14	黄莎莎	B栋402	600	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。
44	02	10.25-2.21	周五19:10-20:40			B栋1201		
45	有氧舞蹈01	10.22-2.18	周二9:00-10:30	14	王蓉	B栋1202	600	健康活泼向上的运动项目，锻炼身体协调能力和强身健体。
46	02		周二15:30-17:00					
47	03	10.24-2.20	周四9:00-10:30					
48	04	10.19-2.15	周六10:20-11:50		左念			
49	燃脂塑形操01	10.22-2.18	周二19:00-20:30	14	高军	B栋1201	600	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。
50	02	10.24-2.20	周四19:00-20:30					
51	03	10.19-2.15	周六10:20-11:50			B栋906		
52	形体塑身	10.20-2.16	周日10:20-11:50	14	王蓉	B栋1202	600	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。
53	核心塑形01	10.19-2.15	周六19:00-20:30		左念			
54	02	10.20-2.16	周日14:20-15:50					
55	03	10.25-2.21	周五9:00-10:30			B栋402		
56	尊巴瘦身01	10.22-2.18	周二18:30-20:00	14	白妍	B栋1202	600	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	10.24-2.20	周四18:30-20:00					
58	普拉提01	10.19-2.15	周六10:20-11:50	14	陈小花	B栋1104	600	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。
59	02	10.20-2.16	周日10:20-11:50					
60	03	10.24-2.20	周四19:00-20:30					
61	04		周四9:00-10:30		石嘉珣	B栋1103		
62	05	10.22-2.18	周二9:00-10:30					
63	综合瑜伽01	10.22-2.18	周二9:00-10:30	14	赵彩红	B栋1104	600	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。
64	02	10.19-2.15	周六8:30-10:00		李耘	B栋1101		
65	03		周六14:20-15:50		赵彩红	B栋1104		
66	04		周六16:10-17:40		黄晓燕	B栋1101		
67	05	10.20-2.16	周日16:10-17:40		杨阳	B栋1103		
68	肩颈瑜伽01	10.24-2.20	周四9:00-10:30	14	赵彩红	B栋1104	600	
69	02	10.19-2.15	周六18:30-20:00					
70	脊椎瑜伽	10.25-2.21	周五9:00-10:30					
71	经络瑜伽	10.25-2.21	周五19:00-20:30		李耘			
72	流瑜伽01	10.20-2.16	周日14:20-15:50	14	周丹妮	B栋1104	600	流瑜伽是能量流动，体式连贯流畅，一个呼吸一下体式，对提升身体体能效果非常好，高血压人群不适合。提供公共瑜伽垫，需自备瑜伽铺巾。
73	02	10.20-2.16	周日16:10-17:40					
74	03	10.25-2.21	周五19:00-20:30			B栋1103		
75	提高班	10.23-2.19	周三18:30-20:00			B栋1104		
76	瑜伽精品课01	10.23-2.19	周三9:00-10:30	14	张群	B栋1101	1200	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。
77	02	10.20-2.16	周日8:30-10:00		李耘	B栋1102		
78	03		周日10:20-11:50					
79	04	10.19-2.15	周六10:20-11:50					
80	05	10.22-2.18	周二19:00-20:30		周丹妮	B栋1103		
81	太极拳	10.25-2.21	周五14:30-16:00	14	陈目录	B栋906	600	柔中寓刚、身心兼修，使武术、保健、疗病自然结合，相互促进，是中华民族宝贵的文化遗产。
82	八段锦01	10.24-2.20	周四9:00-10:30					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。
83	02	10.25-2.21	周五9:00-10:30					
84	养生气功	10.23-2.19	周三19:00-20:30					形体活动与呼吸结合的健身法，可以针对久坐、低头等亚健康起到疏通经络、提高精气神、增强免疫力。
85	拳击一01	10.22-2.18	周二14:30-16:00	14	陈目录	B栋906	600	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
86	02	10.23-2.19	周三9:00-10:30					
87	二01		周三14:30-16:00					
88	02	10.20-2.16	周日19:00-20:30					
89	三01	10.19-2.15	周六19:00-20:30					

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
90	乒乓球（一对三）01	10.23-2.19	周三8:40-10:10	14	黄凌玲	A栋四楼	1400	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。
91	02		周三10:20-11:50					
92	03	10.24-2.20	周四17:50-19:20			B栋1301		
93	04		周四19:30-21:00					
94	羽毛球（一对三）01	10.23-2.19	周三9:00-10:00	14	黄凌玲	A栋四楼	1750	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。
95	02		周三10:10-11:10					
96	03		周三18:30-19:30					
97	04		周三19:40-20:40					
98	瑜伽小时课01	10.22-2.18	周二18:30-19:30	14	赵彩红	B栋1101	450	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。
99	02		周二19:40-20:40					
100	03	10.23-2.19	周三18:30-19:30		李巧云			
101	04		周三19:40-20:40					
102	05		周三18:30-19:30		高燕	B栋1103		
103	06		周三19:40-20:40					
104	07	10.24-2.20	周四18:30-19:30		赵彩红	B栋1101		
105	08		周四19:40-20:40					
106	09		周四19:00-20:00		李耘	B栋1102		
107	10	10.19-2.15	周六8:50-9:50		陈小花	B栋1104		
108	11		周六14:40-15:40		黄晓燕	B栋1101		
109	12		周六16:20-17:20		赵彩红	B栋1104		
110	13	10.20-2.16	周日8:50-9:50		陈小花			
111	14		周日14:40-15:40		杨阳	B栋1103		
112	15		周日19:00-20:00		李耘	B栋1104		
113	尊巴小时课01	10.25-2.21	周五18:30-19:30	14	白妍	B栋906	450	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。
114	02	10.19-2.15	周六8:50-9:50		左念	B栋1202		
115	03	10.20-2.16	周日16:20-17:20		白妍	B栋1201		
116	有氧操小时课01	10.23-2.19	周三18:30-19:30	14	王蓉		450	
117	02		周三18:30-19:30		高军	B栋1202		
118	03	10.25-2.21	周五18:30-19:30					
119	04	10.19-2.15	周六8:50-9:50			B栋906		
120	05		周六16:20-17:20		王蓉	B栋1201		
121	维密减脂塑形小时课01	10.23-2.19	周三19:40-20:40	14	高军	B栋1202	700	提升身体肌肉含里，提高基础代谢率与核心部位的力里，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。
122	02	10.25-2.21	周五19:40-20:40					

亲子类

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	亲子尊巴	10.20-1.5	周日16:10-17:40	12	左念	B栋1202	1000/对	适合5周岁以上孩子和家长一起训练、学习，强化身体的灵活度和协调性，配合强节奏的音乐。
2	亲子硬笔书法—01	10.19-1.4	周六8:30-10:00	12	鲜洋	B栋1004	1000/对	适合7周岁以上的儿童家庭，学习正确的书写方法和技巧，基本笔法。另购教材；需自备：一、二年级铅笔、橡皮擦，三年级以上及家长水笔，田字格本。
3	二01	10.20-1.5	周日10:20-11:50					
4	亲子软笔书法	10.20-1.5	周日19:00-20:30	12	冯伟	B栋1004	1000/对	适合7周岁以上的儿童家庭，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。自备：毛笔、墨汁、毛边纸、墨碟、毛毡
5	亲子绘本阅读01	10.19-1.4	周六8:30-10:00	12	卢小燕	B栋1001	1000/对	适合4-6周岁的儿童家庭。带孩子进入一个神奇的世界，对孩子的情绪管理，想象力和语言水平的提升都具有一定的帮助，培养孩子们独立探索，勇于尝试的精神。
6	02		周六10:20-11:50					
7	亲子烘培01	10.19-1.4	周六8:30-10:00	12	李莉	B栋903	1600/对（含材料费）	适合4周岁以上孩子和家长一起动手制作糕点，培养孩子的动手能力，同时增进相互之间的情感交流。学费中已含材料。
8	02	10.20-1.5	周日10:20-11:50					
9	亲子小竖琴—01	10.20-1.5	周日17:30-18:30	12	过雨琦	B栋1003	1400/对	适合5周岁以上孩子和家长一起学习，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。
10	二01		周日15:30-16:30					
11	三01		周日16:30-17:30					

职业技能类

序号	科目	培训时间	上课时间	教师	教室	学费/元（不含考试费）	教学内容\教材
1	育婴员初级—01	10.19-2.21	线上+线下	朱老师 陈老师	B栋八楼802	936	请在一对一咨询后线下报名。咨询电话：5803893 育婴员:学习婴幼儿护理（生活照料、抚触、沐浴等）、生长发育监测、疾病护理和意外伤害处理和早期教育、智力开发等 保育师:学习幼儿生理、心理基础知识、疾病护理和意外伤害处理、一日生活管理和体检、卫生消毒、配合教育活动。
2	育婴员中级二01					1296	
3	育婴员高级三01					1876	
4	保育师初级01					936	
5	保育师中级01					1296	
6	保育师高级01					1876	
7	家庭教育指导专项认证班		周六日 9:00—17:00	马老师		750	请在一对一咨询后线下报名。咨询电话：5803893 课程围绕常见家庭教育误区，真实案例再现，实现理论和实践融会贯通。
8	家庭教育指导团体班					500	
9	婴幼儿早期教育指导专项认证班			陈老师	B栋八楼803	750	请在一对一咨询后线下报名。咨询电话：5803893 针对0-6岁婴幼儿如何能健康成长、营养科学、智力开发、运动技能锻炼、增智游戏及如何抓住“敏感期”进行早期教育等方面系统性的学习。
10	婴幼儿早期教育指导团体班			陈老师		500	

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。退费、调课手续一律在一楼前台现场办理。2024 秋季班：2024 年 10 月 11 日 17:30 之前全额退费，10 月 12 日-11 月 1 日 17:30 期间可办理调课、退费手续，退费为八折退费，11 月 1 日 17:30 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。