厦门市妇女儿童活动中心2025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、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

春季课程为14次课（亲子课程为12次课）

报名时间：2025年1月2日起　　现场报名:2025年1月4日起

上课时间：2025年2月22日～ 2025年6月20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	素描基础01	2.25-5.27	周二9:00-10:30	14	李琳溢	B栋603	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	02		周二19:00-20:30					
3	提高01	2.22-6.14	周六14:20-15:50		曹非	B栋605		
4	02		周六19:00-20:30					
5	速写（绘画）基础班	2.28-6.20	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。
6	提高班	2.26-5.28	周三19:00-20:30					
7	水彩画基础班	2.27-6.5	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。
8	提高班	2.25-5.27	周二9:00-10:30					
9	彩铅基础班	2.25-5.27	周二19:00-20:30	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:彩铅纸、彩铅、铅笔、橡皮、转笔刀
10	提高班	2.27-6.5	周四9:00-10:30			B栋1004		
11	丙烯画基础班	2.22-6.14	周六19:00-20:30	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	提高班	2.26-5.28	周三9:00-10:30		苏裕珍			
13	国画—01	2.28-6.20	周五9:30-11:00	14	程芳	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。
14	二01	2.22-6.14	周六14:20-15:50		高仁伟			
15	三01		周六16:00-17:30					
16	提高班	2.27-6.5	周四19:00-20:30		李晓东			
17	硬笔书法—01	2.23-6.15	周日8:30-10:00	14	陈乓	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、材料另购； 软笔书法:毛笔、墨汁、毛边纸、墨碟、毛毡。
18	02	2.25-5.27	周二19:00-20:30		杨志达			
19	二01	2.22-6.14	周六10:20-11:50		刘维让			
20	软笔书法—01	2.25-5.27	周二19:00-20:30	14	严生埔	B栋602	600	
21	02	2.22-6.14	周六8:30-10:00		刘维让	B栋1004		
22	03	2.26-5.28	周三8:40-10:10		冯伟			
23	二02		周三10:20-11:50					
24	二03	2.28-6.20	周五19:00-20:30		刘维让			
25	二04	2.22-6.14	周六19:00-20:30		严生埔	B栋602		
26	三01（楷书）	2.23-6.15	周日16:10-17:40		冯伟	B栋1004		
27	02（楷书）		周日14:20-15:50					
28	四01（小楷）	2.26-5.28	周三19:00-20:30		杨志达			
29	五02（小楷）	2.22-6.14	周六19:00-20:30		刘维让			

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	茶品鉴（新增）	2.22-6.14	周六14:30-16:00	14	廖淑芳	B栋902	700	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/套。
2	咖啡品鉴	2.23-6.15	周日14:30-16:00	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。
3	极简彩妆01	2.25-5.27	周二9:00-10:30	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	03	2.23-6.15	周日10:20-11:50		李腰俤	B栋902		
6	芳香精油疗法	2.22-6.14	周六10:20-11:50	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：400元/套。
7	芳香女性能量疗愈（新增）	2.26-5.28	周三19:00-20:30			B栋1003		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/套
8	居家美学	2.23-6.15	周日8:30-10:00	14	李腰俤	B栋902	700	营造美好的家居环境，提高发现美、感受美、创造美的能力。
9	色彩形象管理	2.22-6.14	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。
10	心理疗愈—01	2.23-6.15	周日16:10-17:40	14	罗栖	B栋1001	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。 心理疗愈二01需另缴材料费：300元。
11	二01		周日8:30-10:00					
12	空间管理01（新增）	2.23-6.15	周日10:20-11:50	14	罗栖	B栋1001	700	空间管理课程是一门在老师和同伴的陪伴和带领下，对幸福家庭管理所需的知识、信息、饮食、时间、心性等进行客观真实地认知、践行、复盘和更新的课程。重建家庭空间和美学，享受高品质生活。材料费：200元/人。
13	02		周日14:20-15:50					
14	魅力声音经典诵读初级班	2.26-5.28	周三9:00-10:30	14	杨茜茼	B栋902	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。
15	中级班	2.25-5.27	周二9:00-10:30					
16	高级班	2.26-5.28	周三19:00-20:30					
17	演讲与口才01	2.25-5.27	周二19:00-20:30	14	杨茜茼	B栋902	600	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。
	02	2.27-6.5	周四9:00-10:30					
18	03	2.27-6.5	周四19:00-20:30					
19	声乐—01	2.26-5.28	周三19:00-20:00	14	徐晶	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。
20	02	2.27-6.5	周四10:10-11:10		马良			
21	03		周四19:00-20:00		徐晶			
22	04	2.28-6.20	周五10:10-11:10		马良			
23	05		周五14:00-15:00		周雪梅			
24	二01	2.27-6.5	周四9:00-10:00		马良			
25	02	2.28-6.20	周五15:10-16:10		周雪梅			
26	03	2.22-6.14	周六19:00-20:00		徐晶			
27	三01	2.26-5.28	周三20:10-21:10					
28	04	2.22-6.14	周六20:10-21:10					
29	声乐提高班	2.28-6.20	周五9:00-10:00		马良			

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	2.25-5.27	周二20:10-21:10	14	宋志为	B栋405	1400	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	2.27-6.5	周四19:00-20:00					
3	中级01	2.25-5.27	周二19:00-20:00					
4	02	2.26-5.28	周三20:10-21:10					
5	高级01	2.26-5.28	周三19:00-20:00					
6	二胡（新增）	2.28-6.20	周五19:30-20:30	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。
7	陶笛—01	2.27-6.5	周四9:55-10:55	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。
8	二01		周四8:50-9:50					
9	小竖琴—01	2.26-5.28	周三10:00-11:00	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。
10	二01	2.25-5.27	周二20:10-21:10					
11	三01		周二19:00-20:00				900	
12	中阮柳琴—01	2.25-5.27	周二19:10-20:10	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，乐器需自备。
13	二01		周二15:00-16:00					
14	02		周二20:10-21:10					
15	尤克里里—01	2.27-6.5	周四19:00-20:00	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，乐器需自备。
16	02	2.25-5.27	周二19:00-20:00		代永康	B栋404		
17	二01		周二10:10-11:10		洪菁翔	B栋1003		
18	02	2.26-5.28	周三19:00-20:00		代永康	B栋404		
19	03	2.22-6.14	周六19:00-20:00		洪菁翔	B栋1003		
20	三01	2.28-6.20	周五19:00-20:00		代永康	B栋404	900	
21	吉他—01	2.25-5.27	周二20:10-21:10	14	代永康	B栋404	900	民谣吉他，流行歌曲的弹唱技巧和应用，乐器需自备。
22	02	2.22-6.14	周六20:10-21:10		洪菁翔	B栋1003		
23	二01	2.25-5.27	周二9:00-10:00					
24	02	2.26-5.28	周三20:10-21:10		代永康	B栋404		
25	03	2.27-6.5	周四20:10-21:10		洪菁翔	B栋1003		
26	三01	2.28-6.20	周五20:10-21:10		代永康	B栋404	1000	

27	古筝—01	2.27-6.5	周四8:50-9:50	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，需另购材料费和练琴指甲片。
28	02		周四20:10-21:10		方涓			
29	二01		周四10:00-11:00		蔡淑婷			
30	02		周四15:10-16:10					
31	三01		周四17:50-18:50		方涓		950	
32	四01	2.28-6.20	周五14:00-15:00		蔡淑婷			
33	02	2.27-6.5	周四19:00-20:00		方涓			
34	五		周四14:00-15:00		蔡淑婷			
35	六	2.26-5.28	周三8:50-9:50				1100	
36	七	2.28-6.20	周五15:10-16:10				1400	
37	古琴—01	2.26-5.28	周三17:00-18:00	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，需另购材料费
38	02	2.28-6.20	周五18:30-19:30		方涓			
39	03	2.22-6.14	周六14:20-15:20					
40	04	2.23-6.15	周日11:00-12:00		徐爱民			
41	二01	2.26-5.28	周三11:00-12:00					
42	02	2.28-6.20	周五19:40-20:40		方涓			
43	03	2.23-6.15	周日9:55-10:55		徐爱民			
44	三01	2.26-5.28	周三8:50-9:50					
45	02	2.22-6.14	周六16:40-17:40		方涓			
46	03	2.23-6.15	周日8:50-9:50		徐爱民			
47	四01	2.26-5.28	周三9:55-10:55				900	
48	02		周三15:50-16:50					
49	03		周三19:00-20:00					
50	04	2.22-6.14	周六15:30-16:30		方涓			
51	五01	2.26-5.28	周三20:10-21:10		徐爱民		1000	

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	2.25-5.27	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	2.28-6.20	周五19:00-20:30	14	刘玮	B栋901	600	本课程面向想要通过学习进一步提升摄影技艺的学员：1.热爱摄影并具备一定摄影基础，能熟练操作相机，了解曝光控制和基本构图。2.具备良好的视觉审美能力和艺术感知能力。3.拥有自己的摄影设备（单反相机或微单相机不限）
3	西式烘焙01	2.22-6.14	周六10:20-11:50	14	李莉	B栋903	1000	学习蛋糕酥、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。
4	02	2.23-6.15	周日8:30-10:00					
5	中医保健按摩—01	2.23-6.15	周日14:20-15:50	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。
6	二01	2.26-5.28	周三19:00-20:30					
7	小儿推拿—01	2.22-6.14	周六19:00-20:30	14	杨光龙	B栋901	600	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。
8	02	2.23-6.15	周日16:00-17:30		郑剑飞			
9	二01	2.27-6.5	周四19:00-20:30					

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	2.26-5.28	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。
2	02	2.28-6.20	周五9:00-10:30			B栋906		
3	03	2.22-6.14	周六8:30-10:00					
4	04		周六10:20-11:50					
5	国风成品舞01	2.22-6.14	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。
6	02	2.28-6.20	周五14:30-16:00					
7	街舞HITHOP（新增）	2.26-5.28	周三19:00-20:30	14	郭梦华	B栋202	600	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	街舞WAACKING	2.23-6.15	周日8:30-10:00			B栋402		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。
9	国风爵士舞01	2.22-6.14	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。
10	02	2.28-6.20	周五19:00-20:30			B栋402		
11	爵士舞01	2.25-5.27	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。
12	02		周二19:00-20:30		王蓉	B栋402		
13	03	2.26-5.28	周三9:00-10:30			B栋1202		
14	04		周三19:40-21:00		刘杨杨	B栋1201		
15	05	2.27-6.5	周四9:30-11:00					
16	06		周四19:00-20:30			B栋202		
17	07	2.23-6.15	周日8:30-10:00		王蓉	B栋1202		
18	08		周日10:20-11:50		郭梦华	B栋402		
19	09		周日14:20-15:50		王蓉	B栋1201		
20	韩舞01	2.26-5.28	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。
21	02	2.28-6.20	周五9:30-11:00		刘杨杨			
22	03		周五19:40-21:10			B栋202		
23	04	2.22-6.14	周六14:20-15:50		连紫帆	B栋1202		
24	05	2.23-6.15	周日8:40-10:10		刘杨杨	B栋906		
25	06		周日10:20-11:50					
26	07		周日14:20-15:50		连紫帆			
27	08		周日16:10-17:40					
28	流行舞01	2.28-6.20	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。
29	02	2.26-5.28	周三14:30-16:00			B栋1202		
30	03	2.27-6.5	周四14:30-16:00					
31	现代舞	2.25-5.27	周二9:00-10:30	14	李子菁	A栋204	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。
32	民族舞一01	2.27-6.5	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	2.26-5.28	周三9:00-10:30		林沙沙	B栋1201		
34	古典舞一01	2.28-6.20	周五18:00-19:30		张胜男	B栋202		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	B栋1201		
36	摩登舞（新增）	2.22-6.14	周六14:20-15:50	14	朱泽曜	B栋906	600	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。

37	拉丁舞01	2.25-5.27	周二9:00-10:30	14	黄莎莎	B栋906	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
38	02		周二19:00-20:30		郭梦华	B栋202		
39	03	2.22-6.14	周六16:00-17:30		朱泽曜	B栋906		
40	04		周六19:00-20:30			B栋1201		
41	05	2.23-6.15	周日8:30-10:00		黄莎莎			
42	拉丁舞表演班		周日10:20-11:50					
43	肚皮舞	2.28-6.20	周五19:10-20:40	14	黄莎莎	B栋1201	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	有氧舞蹈01	2.25-5.27	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。
45	02		周二15:30-17:00					
46	03	2.27-6.5	周四9:00-10:30					
47	04	2.22-6.14	周六10:20-11:50		左念			
48	燃脂塑形操01	2.25-5.27	周二19:00-20:30	14	高军	B栋1201	600	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。
49	02	2.27-6.5	周四19:00-20:30					
50	03	2.22-6.14	周六10:20-11:50					
51	形体塑身	2.23-6.15	周日10:20-11:50	14	王蓉	B栋1202	600	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。
52	核心塑形01	2.22-6.14	周六19:00-20:30	14	左念	B栋1202	600	
53	02	2.23-6.15	周日14:20-15:50					
54	03	2.28-6.20	周五9:00-10:30					
55	尊巴瘦身01	2.25-5.27	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
56	02	2.27-6.5	周四18:30-20:00					
57	03		周四9:30-11:00		左念	B栋402		
58	普拉提01	2.22-6.14	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	2.23-6.15	周日10:20-11:50					
60	03	2.27-6.5	周四19:00-20:30					
61	04		周四9:00-10:30		石嘉珣	B栋1103		
62	05	2.25-5.27	周二9:00-10:30					
63	06	2.22-6.14	周六19:00-20:30		陈小花			
64	07	2.28-6.20	周五9:00-10:30					
65	08	2.25-5.27	周二19:00-20:30		石嘉珣	B栋1104		
66	综合瑜伽01	2.25-5.27	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。
67	02	2.22-6.14	周六8:30-10:00		李耘	B栋1101		
68	03		周六14:20-15:50		赵彩红	B栋1104		
69	04		周六16:10-17:40		黄晓燕	B栋1101		
70	05	2.23-6.15	周日16:10-17:40		杨阳	B栋1103		
71	肩颈瑜伽01	2.27-6.5	周四9:00-10:30	14	赵彩红	B栋1104	600	
72	02	2.22-6.14	周六18:30-20:00					
73	脊椎瑜伽	2.28-6.20	周五9:00-10:30					
74	经络瑜伽		周五19:00-20:30		李耘			
75	瑜伽精品课01	2.26-5.28	周三9:00-10:30	14	张群	B栋1103	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。
76	02	2.23-6.15	周日8:30-10:00		李耘	B栋1102		
77	03		周日10:20-11:50					
78	04	2.22-6.14	周六10:20-11:50					
79	瑜伽内观01（新增）	2.25-5.27	周二19:00-20:30	14	周丹妮	B栋1103	600	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。
80	02	2.28-6.20	周五19:00-20:30					
81	03	2.23-6.15	周日14:20-15:50			B栋1104		
82	瑜伽内观提升01（新增）	2.26-5.28	周三19:00-20:30					
83	02	2.23-6.15	周日16:10-17:40					
84	内观流瑜伽（新增）	2.27-6.5	周四19:00-20:30		石嘉珣	B栋1103		由音乐/体式/呼吸三者融合 ，感受音乐能里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。
85	八段锦01	2.26-5.28	周三19:00-20:30	14	陈目录	B栋906	600	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。
86	02	2.27-6.5	周四9:00-10:30					
87	03	2.28-6.20	周五14:30-16:00					
88	养生气功（六字诀）	2.26-5.28	周三9:00-10:30	14	陈目录	B栋906	600	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。

89	拳击一01	2.26-5.28	周三19:00-20:30	14	陈目录	A栋一楼跆拳道馆	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
90	二01		周三9:00-10:30					
91	三01		周三14:30-16:00					
92	四01	2.22-6.14	周六19:00-20:30			B栋906		
93	乒乓球（一对三）01	2.26-5.28	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。
94	02	2.27-6.5	周四17:50-19:20					
95	03		周四19:30-21:00					
96	04	2.26-5.28	周三17:50-19:20					
97	05		周三19:30-21:00					
98	羽毛球（一对三）01	2.26-5.28	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。
99	02		周三10:10-11:10					
100	03		周三18:30-19:30					
101	04		周三19:40-20:40					
102	05	2.25-5.27	周二18:30-19:30					
103	06		周二19:40-20:40					
104	07	2.27-6.5	周四18:30-19:30					
105	08		周四19:40-20:40					
106	瑜伽小时课01	2.25-5.27	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。
107	02		周二19:40-20:40					
108	03	2.26-5.28	周三18:30-19:30		李巧云			
109	04		周三19:40-20:40					
110	05		周三18:30-19:30		李水伶	B栋1103		
111	06		周三19:40-20:40					
112	07	2.27-6.5	周四18:30-19:30		赵彩红	B栋1101		
113	08		周四19:40-20:40					
114	09		周四18:30-19:30		李耘	B栋1102		
115	10	2.22-6.14	周六8:50-9:50		陈小花	B栋1104		
116	11		周六14:40-15:40		黄晓燕	B栋1101		
117	12		周六16:20-17:20		赵彩红	B栋1104		
118	13	2.23-6.15	周日8:50-9:50		陈小花			
119	14		周日14:40-15:40		杨阳	B栋1103		
120	15	2.27-6.5	周四19:40-20:40		李耘	B栋1102		
121	尊巴小时课01	2.28-6.20	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。
122	02	2.22-6.14	周六8:50-9:50		左念	B栋1202		
123	03	2.23-6.15	周日16:30-17:30		白妍	B栋1201		
124	有氧操小时课01	2.26-5.28	周三18:30-19:30	14	王蓉	B栋1201	450	
125	02		周三18:30-19:30		高军	B栋1202		
126	03	2.28-6.20	周五18:30-19:30					
127	04	2.22-6.14	周六8:50-9:50			B栋1201		
128	05		周六16:20-17:20		王蓉			
129	维密减脂塑形小时课01	2.26-5.28	周三19:40-20:40	14	高军	B栋1202	700	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。
130	02	2.28-6.20	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	2.23-6.1	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	2.23-6.1	周日10:20-11:50	12	陈兵	B栋1004	1000/对	适合小学一年级以上的儿童家庭，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、转笔刀；三年级以上及家长黑色水笔，田字格本。
3	亲子绘本阅读	2.22-5.31	周六10:20-11:50	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。
4	亲子烘培01	2.22-5.31	周六8:30-10:00	12	李莉	B栋903	1600/对（含材料费）	适合5周岁以上孩子和家长一起动手制作甚点，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。
5	02	2.23-6.1	周日10:20-11:50					
6	亲子小竖琴—01	2.23-6.1	周日15:20-16:20	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。
7	二01		周日17:40-18:40					
8	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	2.22-6.20	线上+线下	朱老师陈老师	B栋八楼802	936	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。 报名咨询：5803893
2	育婴员中级二01					1296	
3	育婴员高级三01					1876	
4	育婴员高级特惠班					1376	
5	保育师初级01					936	
6	保育师中级01					1296	
7	保育师高级01					1876	
8	保育师高级特惠班					1376	
9	家庭教育指导专项认证班		周六日 9:00—17:00	马老师		750	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。报名咨询：5803893
10	家庭教育指导团体班					500	团体班不接受个人单独报名，报名咨询：5803893
11	婴幼儿早期教育指导专项认证班			陈老师	B栋八楼803	750	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。报名咨询：5803893
12	婴幼儿早期教育指导团体班					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。**本期起新增线上调课、退费功能，线上线下均可办理。2025 年 2 月 14 日 17:30 之前全额退费，2 月 15 日至 3 月 7 日 17:30 期间可办理调课、退费手续退费一律打八折，3 月 7 日 17:30 起不再办理任何调课、退费手续。2 月 15 日进入八折退费期间，**一旦报在此期间名成功，退费即以八折办理报名请慎重考虑。

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。