厦门市妇女儿童活动中心2024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（部分课程为12次课）

报名时间：2024年12月21日起　　现场报名:2024年12月27日起

上课时间：2024年3月2日～ 2024年6月23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。

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	极简彩妆	3.5-6.4	周二9:30-11:00	14	杜老师	B栋901	700	彩妆基础知识、实用妆容、色彩学习。化妆品自备。
2	芳香精油疗法	3.2-6.22	周六10:20-11:50	14	高老师	B栋1003		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。
3	居家美学	3.3-6.23	周日8:30-10:00	14	李老师	B栋1001		营造美好的家居环境，提高发现美、感受美、创造美的能力。
4	色彩形象管理	3.3-6.23	周日10:20-11:50	14				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。
5	魅力声音经典诵读初级班	3.7-6.20	周四19:00-20:30	14	杨老师	B栋1001	580	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。
6	魅力声音经典诵读中级班	3.6-6.12	周三9:00-10:30	14				
7	魅力声音经典诵读高级班	3.5-6.4	周二9:00-10:30	14				

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	3.5-6.4	周二9:00-10:30	14	黄老师	B栋1004	580	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	闽南特色早餐	3.8-6.21	周五9:00-10:30	14	李老师	B栋903	980	各种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。
3	西式烘焙01	3.2-6.22	周六10:20-11:50	14				学习蜂蜜酒、蛋黄甘露酒、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	3.3-6.23	周日8:30-10:00					
5	中医保健按摩一01	3.3-6.23	周日14:20-15:50	14	郑老师	B栋1001	580	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	3.6-6.12	周三19:00-20:30			B栋1003		
7	小儿推拿一01	3.3-6.23	周日16:00-17:30	14		B栋1001	580	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	二01	3.7-6.20	周四19:00-20:30			B栋1003		
9	02	3.2-6.22	周六19:00-20:30		杨老师	B栋901		

声乐类

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	声乐一01	3.6-6.12	周三20:10-21:10	14	徐老师	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。
2	02	3.8-6.21	周五9:00-10:00		马老师			
3	03	3.8-6.21	周五10:10-11:10					
4	04	3.8-6.21	周五16:20-17:20		周老师			
5	二01	3.7-6.20	周四9:55-10:55		马老师			
6	02	3.8-6.21	周五14:00-15:00		周老师			
7	03	3.8-6.21	周五15:10-16:10					
8	三01	3.7-6.20	周四11:00-12:00		马老师			
9	02	3.2-6.22	周六19:00-20:00		徐老师			
10	四01	3.7-6.20	周四8:50-9:50		马老师			
11	五01	3.6-6.12	周三19:00-20:00		徐老师			

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	素描一01	3.3-6.23	周日19:00-20:30	14	曹老师	B栋605	580	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	3.2-6.22	周六19:00-20:30					
3	速写（绘画）一01	3.6-6.12	周三14:30-16:00	14	苏老师	B栋601	580	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。
4	二01	3.8-6.21	周五9:00-10:30					
5	水彩画一01	3.8-6.21	周五14:30-16:00	14	苏老师	B栋601	580	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	3.5-6.4	周二9:00-10:30					
7	三01	3.7-6.20	周四19:00-20:30					
8	彩铅一01	3.7-6.20	周四14:30-16:00	14	李老师	B栋601	580	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	3.5-6.4	周二19:00-20:30		苏老师	B栋601	580	
10	三01	3.7-6.20	周四9:00-10:30					
11	丙烯画一01	3.5-6.4	周二14:30-16:00	14	李老师	B栋601	580	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	3.3-6.23	周日19:00-20:30					
13	三01	3.6-6.12	周三9:00-10:30		苏老师	B栋601	580	
14	国画一01	3.7-6.20	周四19:00-20:30	14	李老师	B栋1004	580	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	3.2-6.22	周六14:20-15:50		高老师	B栋1004	580	
16	二01	3.2-6.22	周六16:00-17:30					
17	三01	3.8-6.21	周五19:00-20:30					
18	硬笔书法一01	3.6-6.12	周三14:30-16:00	14	鲜老师	B栋1004	580	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
19	02	3.2-6.22	周六10:20-11:50					
20	二01	3.7-6.20	周四9:00-10:30					
21	三01	3.3-6.23	周日8:30-10:00					
22	软笔书法一01	3.8-6.21	周五9:00-10:30	14	陈老师	B栋1004	580	
23	二01	3.6-6.12	周三19:00-20:30					
24	02	3.3-6.23	周日14:20-15:50		冯老师	B栋1004	580	
25	三01（行书）	3.6-6.12	周三9:00-10:30		陈老师	B栋1004	580	
26	三02（小楷）	3.2-6.22	周六19:00-20:30					

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	3.6-5.29	周三9:00-10:00	12	李老师	B栋405	1800	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	3.6-5.29	周三10:10-11:10					
3	03	3.6-5.29	周三19:00-20:00					
4	小竖琴一01	3.5-5.21	周二20:10-21:10	12	过老师	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。
5	二01	3.5-5.21	周二19:00-20:00					
6	中阮柳琴一01	3.5-5.21	周二15:40-16:40	12	张老师	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。
7	二 01	3.5-5.21	周二14:30-15:30					
8	电吹管01	3.8-6.7	周五9:00-10:00	12	吴老师	B栋1003	700	学习电吹管的基本按键和指法及音乐的基础知识可以自由切换不同调和音色，跟伴奏演奏各种曲目。乐器需自备。
9	02	3.8-6.7	周五10:10-11:10					
10	陶笛一01	3.7-6.6	周四10:00-11:00	12	徐老师	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（型号AC 十二孔）。
11	三01	3.7-6.6	周四8:50-9:50					
12	尤克里里一01	3.2-6.8	周六19:00-20:00	12	洪老师	B栋1003	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。
13	二01	3.5-5.21	周二10:00-11:00					
14	吉他一01	3.2-6.8	周六20:00-21:00	12		B栋1003	750	民谣吉他，流行歌曲的弹唱技巧和应用。乐器需自备。
15	二01	3.5-5.21	周二9:00-10:00					
16	古筝一01	3.7-6.6	周四15:00-16:00	12	蔡老师	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。
17	02	3.7-6.6	周四19:00-20:00	12	方老师	B栋401	700	
18	03	3.7-6.6	周四20:10-21:10					
19	04	3.8-6.7	周五14:00-15:00	12	蔡老师	B栋401	700	
20	二01	3.7-6.6	周四10:00-11:00					
21	02	3.7-6.6	周四14:00-15:00					
22	三01	3.7-6.6	周四8:50-9:50					
23	四01	3.8-6.7	周五15:00-16:00	12	蔡老师	B栋401	960	
24	五01	3.8-6.7	周五10:00-11:00	12	李老师	B栋401	960	
25	六01	3.8-6.7	周五8:50-9:50					
26	古琴一01	3.6-5.29	周三9:50-10:50	12	徐老师	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。
27	02	3.6-5.29	周三15:50-16:50					
28	03	3.6-5.29	周三20:10-21:10					
29	04	3.2-6.8	周六14:40-15:40					
30	05	3.2-6.8	周六16:10-17:10					
31	06	3.3-6.9	周日8:50-9:50					
32	二01	3.6-5.29	周三11:00-12:00					
33	02	3.6-5.29	周三17:00-18:00					
34	03	3.3-6.9	周日11:00-12:00					
35	三01	3.3-6.9	周日9:55-10:55					
36	四01	3.6-5.29	周三19:00-20:00					

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	3.2-6.8	周六8:30-10:00	12	王老师	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01	3.2-6.8	周六14:20-15:50	12	连老师	B栋1202	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	02	3.3-6.9	周日16:00-17:30			B栋906		
4	少女爵士舞	3.3-6.9	周日14:20-15:50	12	王老师	B栋1201	600	针对12-18周岁少女，是充满动感、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。其种类可分为踢哒舞、街头舞、爵士舞和百老汇式的歌舞等。
5	芭蕾形体01	3.6-6.12	周三9:00-10:30	14	李老师	B栋1104	580	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。
6	02	3.8-6.21	周五14:30-16:00		许老师	B栋1103	580	
7	03	3.8-6.21	周五16:20-17:50					
8	04	3.2-6.22	周六10:20-11:50		王老师	B栋1201	580	
9	国风成品舞01	3.2-6.22	周六16:00-17:30	14	连老师	B栋1202	580	学习编排国风舞蹈，随时随地秀出自己
10	02	3.8-6.21	周五14:30-16:00			B栋1104		
11	国风爵士舞01	3.5-6.4	周二19:00-20:30	14	王老师	B栋1104	580	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	3.2-6.22	周六14:20-15:50		左老师	B栋1201		
13	爵士舞01	3.5-6.4	周二9:00-10:30	14	郭老师	B栋1201	580	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	3.6-6.12	周三9:00-10:30		王老师	B栋1202		
15	03	3.7-6.20	周四9:30-11:00		刘老师	B栋1201		
16	04	3.2-6.22	周六19:00-20:30		郭老师	B栋1202		
17	成人韩舞01	3.6-6.12	周三19:00-20:30	14	连老师	B栋1104	580	成人韩舞适合舞蹈小白，都是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。
18	02	3.8-6.21	周五9:30-11:00		刘老师	B栋1202		
19	流行舞01	3.8-6.21	周五19:00-20:30	14	连老师	B栋1101	580	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。
20	02	3.3-6.23	周日19:00-20:30			B栋1202		
21	03	3.6-6.12	周三14:30-16:00			B栋1201		
22	民族舞01	3.6-6.12	周三9:00-10:30	14	林老师	B栋1201	580	学习中国少数民族的舞蹈，了解少数民族舞蹈特征。
23	02	3.7-6.20	周四19:00-20:30		张老师	B栋1103		
24	古典舞01	3.8-6.21	周五9:00-10:30	14	林老师	B栋1201	580	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。
25	02	3.8-6.21	周五17:20-18:50		张老师	B栋1202		
26	拉丁舞01	3.5-6.4	周二19:00-20:30	14	郭老师	B栋1103	580	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
27	02	3.3-6.23	周日8:30-10:00		黄老师	B栋1201		
28	03	3.2-6.22	周六14:20-15:50		朱老师	B栋906		
29	04	3.2-6.22	周六16:10-17:40					
30	拉丁舞表演班	3.3-6.23	周日10:20-11:50		黄老师	B栋1201		
31	肚皮舞01	3.8-6.21	周五19:10-20:40	14	黄老师	B栋1202	580	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。
32	02	3.5-6.4	周二9:00-10:30			B栋906		
33	有氧舞蹈01	3.5-6.4	周二9:00-10:30	14	王老师	B栋1202	580	健康活泼向上的运动项目，锻炼身体协调能力和强身健体。
34	02	3.5-6.4	周二15:30-17:00					
35	03	3.7-6.20	周四9:00-10:30					
36	04	3.2-6.22	周六10:20-11:50		左老师			
37	05	3.3-6.23	周日19:00-20:30		刘老师	B栋1201		

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
38	燃脂塑形操01	3.5-6.4	周二19:00-20:30	14	高老师	B栋1201	580	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	3.7-6.20	周四19:00-20:30					
40	03	3.2-6.22	周六10:20-11:50			B栋906		
41	形体塑身	3.3-6.23	周日10:20-11:50	14	王老师	B栋1202	580	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	3.3-6.23	周日14:20-15:50	14	左老师	B栋1202	580	
43	尊巴瘦身01	3.5-6.4	周二19:00-20:30	14	白老师	B栋1202	580	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
44	02	3.7-6.20	周四19:00-20:30	14				
45	普拉提01	3.2-6.22	周六10:20-11:50	14	陈老师	B栋1104	580	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。
46	02	3.3-6.23	周日10:20-11:50					
47	03	3.7-6.20	周四19:00-20:30					
48	04	3.7-6.20	周四9:00-10:30		石老师	B栋1103		
49	综合瑜伽01	3.5-6.4	周二9:00-10:30	14	赵老师	B栋1104	580	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。
50	02	3.2-6.22	周六8:30-10:00		李老师	B栋1101		
51	03	3.2-6.22	周六14:20-15:50		赵老师	B栋1104		
52	04	3.2-6.22	周六16:00-17:30		黄老师	B栋1101		
53	05	3.3-6.23	周日16:00-17:30		杨老师			
54	肩颈瑜伽01	3.7-6.20	周四9:00-10:30	14	赵老师	B栋1104	580	
55	02	3.2-6.22	周六19:00-20:30					
56	脊椎瑜伽	3.8-6.21	周五9:00-10:30	14	赵老师	B栋1101	580	
57	经络瑜伽	3.8-6.21	周五19:00-20:30	14	李老师	B栋1104	580	
58	流瑜伽01	3.3-6.23	周日14:20-15:50	14	周老师	B栋1104	580	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。
59	02	3.3-6.23	周日16:00-17:30					
60	瑜伽精品课01	3.6-6.12	周三9:00-10:30	14	张老师	B栋1102	1150	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	3.3-6.23	周日8:30-10:00		李老师			
62	03	3.3-6.23	周日10:20-11:50					
63	04	3.2-6.22	周六10:20-11:50					
64	太极八式	3.6-6.12	周三9:00-10:30	14	陈老师	B栋906	580	学习太极八式、24式，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。
65	八段锦01	3.7-6.20	周四9:00-10:30	14	陈老师	B栋906	580	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。
66	02	3.8-6.21	周五9:00-10:30					
67	养生气功	3.6-6.12	周三19:00-20:30	14	陈老师	B栋906	580	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。
68	拳击	3.2-6.22	周六19:00-20:30	14	陈老师	B栋906	580	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。
69	乒乓球一对三01	3.6-5.29	周三8:30-10:00	12	黄老师	A栋四楼	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+塑号的乒乓球一盒（10粒），满3人开班。
70	02	3.6-5.29	周三10:15-11:45					
71	03	3.6-5.29	周三19:00-20:30					
72	羽毛球一对三01	3.6-5.29	周三9:00-10:00	12	吴老师	A栋四楼	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、改善和预防颈维病也有一定的效果。需自备球拍，羽毛球一桶（12粒），满3人开班。
73	02	3.6-5.29	周三10:15-11:15					
74	03	3.6-5.29	周三19:00-20:00					

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
75	瑜伽小时课01	3.5-6.4	周二18:30-19:30	14	赵老师	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。
76	02	3.5-6.4	周二19:40-20:40					
77	03	3.6-6.12	周三18:30-19:30		高老师	B栋1103	450	
78	04	3.6-6.12	周三18:30-19:30		李巧云	B栋1101	450	
79	05	3.6-6.12	周三19:40-20:40					
80	06	3.7-6.20	周四18:30-19:30		赵老师	B栋1101	450	
81	07	3.7-6.20	周四19:00-20:00		李老师	B栋1102		
82	08	3.2-6.22	周六8:50-9:50		陈老师	B栋1104		
83	09	3.2-6.22	周六14:40-15:40		黄老师	B栋1101		
84	10	3.2-6.22	周六16:20-17:20		赵老师	B栋1104		
85	11	3.3-6.23	周日8:50-9:50		陈老师			
86	12	3.3-6.23	周日14:40-15:40		杨老师	B栋1101		
87	13	3.3-6.23	周日19:10-20:10		李老师	B栋1104		
88	尊巴小时课01	3.8-6.21	周五18:30-19:30	14	白老师	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。
89	02	3.2-6.22	周六8:50-9:50		左老师	B栋1202		
90	03	3.3-6.23	周日16:30-17:30		白老师	B栋1201		
91	有氧操小时课01	3.6-6.12	周三18:30-19:30	14	王老师	B栋1201	450	
92	02	3.6-6.12	周三18:30-19:30		高老师	B栋1202		
93	03	3.8-6.21	周五18:30-19:30			B栋1201		
94	04	3.2-6.22	周六8:50-9:50			B栋906		
95	05	3.2-6.22	周六16:30-17:30		王老师	B栋1201		
96	燃脂舞小时课	3.7-6.20	周四18:30-19:30	14	李老师	B栋906	450	健身燃脂舞是有氧运动的一种，音乐欢快明朗，节奏性强并且简单易学，适合所有年龄段零基础的学员，动感舞步燃脂瘦身跳出好身材。

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	亲于街舞	3.3-6.9	周日14:20-15:50	12	连老师	B栋906	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	亲于尊巴	3.3-6.9	周日16:00-17:30	12	左老师	B栋1202	1000/对	
3	亲于硬笔书法一01	3.2-6.8	周六8:30-10:00	12	鲜老师	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。
4	二01	3.3-6.9	周日10:20-11:50					
5	亲于软笔书法	3.3-6.9	周日16:00-17:30	12	冯老师	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
6	亲于绘本阅读01	3.2-6.8	周六8:30-10:00	12	卢老师	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。
7	02	3.2-6.8	周六10:20-11:50					
8	亲于烘培01	3.2-6.8	周六8:30-10:00	12	李老师	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甜点，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。
9	02	3.3-6.9	周日10:20-11:50					
10	亲于小竖琴一01	3.3-6.9	周日15:30-16:30	12	过老师	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。
11	二01	3.3-6.9	周日17:30-18:30					
12	四01	3.3-6.9	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	育婴员初级一01	3.2	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。 详情咨询：5990990
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	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。详情咨询：5990990
8	家庭教育指导团体班					500	团体班不接受个人单独报名，报名详情咨询：5990990

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 春季班：2 月 24 日（含 24 日）之前全额退费，2 月 25 日-3 月 16 日期间可办理调课、退费手续，退费为八折退费，3 月 17 日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。**