

生活系列-瑜珈課程(115年夏季班)

一、課程介紹

課程名稱	課程目標與特色
健身瑜珈班	<ul style="list-style-type: none">● 以「身體健康」為教學出發點，適合男女老少學習的瑜珈。● 提昇身體柔軟度及肌耐力，學習與自身對話、溝通，並透過生命能量控制法(呼吸法)的學習，達到身、心、靈的平衡，保有喜悅的心情。● 課程進行中除必要瑜珈墊外，也會利用彈力帶及滑盤作為輔具，增加阻力訓練及核心肌群的鍛鍊。每節課除身體軟身、柔軟度、肌耐力、修復、呼吸法及冥想等，最後會有自我的按摩。

二、課程時間：

課程代碼	課程名稱	時段	課程期間	師資
LF115Y22	健身瑜珈班	每週三17:40-18:40	115/06/03~115/08/05, 共10堂。	傅桂蘭

三、上課地點：淡江大學台北校園D008教室(台北市大安區金華街199巷5號地下1樓)。

四、報名日期：即日起受理報名，額滿為止。

五、課程費用：2,950元整。

六、優惠辦法：(以下身分擇一)

※ 於115/05/15完成報名繳費者，享優惠價2,700元整。

※ 淡江大學教職員學生、推廣教育處任一課程學員、校友，享優惠價2,700元整。

七、報名方式：採線上報名，請至淡江大學推廣教育處網站 (<https://www.oce.tku.edu.tw>) 點選所有課程「健康養生」或搜尋關鍵字「瑜珈」填寫報名資料即算完成報名。

八、繳費方式：採現場繳費、線上刷卡或轉帳。

※ 完成繳費始佔名額

銀行帳戶：007第一銀行信義分行，帳號：1621-000-4528

戶名：淡江大學學校財團法人淡江大學。

九、聯絡方式：(02)2321-6320分機8826 承辦人：黃小姐(Juno)

電子信箱：psalms023@clc.tku.edu.tw 官方LINE帳號 @104mokzq

十、其他注意事項：

1. 上課請自備瑜珈墊、瑜珈磚、毛巾，穿著舒適、吸汗的衣著。
2. 上課教室依上課人數及同時段課程輪替使用為安排原則，並將適時安排其他教室，本部並保有教室調度之權力。
3. 未達開班人數時本處有停班或異動開課時間之權利。
4. 需完成繳費才視為報名成功，未完成繳費者視同未報名成功，不保留名額。
5. 因個人因素無法上課者，不提供補課服務。
6. 退費標準依據教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理：
 - 自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳費用之九成。
 - 自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳費用之半數。
 - 開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。若開班不成，全額退費。
 - 申請退費請攜帶收據正本，刷卡繳費僅能刷卡退費，違反者或逾期申請者，恕無法辦理退費事宜。