



雲林縣私立救國團雲林縣團委會附設語文藝短期補習班
府教社字第 8904002786 號



斗六

114-2期招生簡章 終身學習中心

學習有活力 生活更美麗

2025.03.01 [SAT] — 04.30 [WED]

05-5515-329

05-5515-323

斗六市斗六5路23號

CYC5515329@CYC.TW

營業時間 | 週一至週日 09:00-21:00

開課起訖日 3/1-4/30

停課日 4/3-4/6 清明節連假停課

一場館周年慶，斗六場館六周年

凡不論新舊生於 2/26 (三) 前報名 新 符號課程可享 65 折優惠

臨櫃報名	2/26前	2/27起	凡3月、4月壽星
新學友報名	9折	不折扣/第二班95折	高中職/大專生 學生生日
舊學友報名	88折	95折	敦親睦鄰優惠
凡戶籍於 林內鄉(憑證件)	8折	依現場優惠為主	憑身心障礙手冊
舊生帶新生 (需同時報名)	舊生8折 新生85折	舊生88折 新生9折	新生好友日

8折 (限本人使用，需憑證件)
凡學生於 2/26 (三) 憑國中、高中職及大專生有效學生證至中心臨櫃報名可享學費 6 折優惠
凡戶籍於 三平里、鎮南里、公正里之里民可享 8 折優惠 (請出示身分證件)
持證件報名課程可享 7 折優惠-限本人
凡【新生】於 2/27 (四) 當天至【臨櫃】報名可享 免 100 元報名費

- ☆ 網路報名(不論新舊生) | 2/25前 9 折, 2/26起 95 折
- ☆ 新生須收 100 元報名費，報名費恕不退費 | 凡一經報名繳費後恕無法回溯優惠折扣，扣堂數無法使用優惠，優惠僅能擇一，無法合併使用，恕不折扣課程不適用。

專業餐飲證照 本專區恕不折扣，材料費於第一堂課後恕不退費，MA1D5002、MA1D5003請自備計算機。※停課日：停課日：4/3-4/6停課。

代號	研習項目	星期	時間	2/26前推廣價	2/27起原價	材料費	日期	老師
MA1D7001	中餐丙級證照實作衝刺三月班	二、四	17:30-21:30	4700	5000	6500	3/4-3/27	涂賀議 羅賜美
MA1D7002	中餐丙級證照實作衝刺四月班	二、四	17:30-21:30	4700	5000	6500	4/1-4/24	
MA1D5002	西點蛋糕丙級實作班(共36小時·6堂)	二	09:00-15:00	5000	5400	6000	3/4-4/8	
MA1D7023	中式麵食酥油皮、糕漿皮類丙級證照班(共24小時·6堂) 成品：蛋黃酥、菊花酥、綠豆椪、蘇式豆沙月餅、桃酥、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥	五	14:00-18:00	3600	3900	6000	3/7-4/18	
MA1D5003	烘焙麵包丙級實作假日班(共36小時·6堂)	日	09:00-15:00	5000	5400	6000	3/9-4/20	李淑娟
MA1D7004	中餐丙級證照實作假日班※4/5、4/12停課	六	09:00-13:00	4700	5000	6500	3/1-5/3	

下午超殺運動專區 本專區恕不折扣，超殺優惠價恕無法扣堂數。
※瑜珈需自備瑜珈墊，有氣需自備乾淨運動鞋(進教室換)※本區於2/10早上09:30開始受理報名

代號	研習項目	星期	時間	2/26前推廣價	2/27起原價	上課日	老師	備註
MA1A2026	ZUMBA (7堂)	一	14:00-14:50	570	840	3/24-5/5	林莞婷(小花)	★★★★☆
MA1A1066	輕瑜珈(一)	一	15:00-16:00	650	950	3/17-5/5	林芸如	★★★★☆
MA1A1077	燃脂雕塑瑜珈	一	14:00-15:00	650	950	3/3-4/21	簡伶伊	★★★★☆
MA1A2027	有氧提斯	二	13:30-14:30	650	950	3/11-4/29	陳琬菁(沙拉)	★★★★☆
MA1A2023	ZUMBA	二	14:40-15:40	650	950	3/11-4/29	陳盈葵	★★★★☆
MA1A1067	韻律療癒瑜珈	三	14:00-15:00	650	950	3/5-4/23	陳盈葵	★★★★☆
MA1A1068	輕瑜珈(三)(5堂)	三	15:00-16:00	410	620	4/2-4/30	林芸如	★★★★☆
MA1A1069	TRX懸吊基礎訓練下午班(6堂)	四	13:30-14:30	1280	1660	3/13-4/24	林怡因	★★★★☆ ※4/3停課
MA1A1070	皮拉提斯(7堂)	四	16:00-17:00	570	840	3/6-4/24	麥貴怡	★★★★☆ ※4/3停課
MA1A2011	ZUMBA (四)(6堂)	四	15:00-16:00	490	730	3/13-4/24	施岱宗(河馬)	★★★★☆ ※4/3停課
MA1A1131	空中環初階下午班(6人額滿)(7堂)	四	14:40-15:40	2200	2800	3/6-4/24	施孟君	★★★★☆ ※4/3停課
MA1A1132	球瑜珈入門班(7堂)	四	15:50-16:50	1490	1930	3/6-4/24	施孟君	★★★★☆ ※4/3停課
MA1A2030	ZUMBA (7堂)	五	13:30-14:20	570	840	3/7-4/25	林莞婷(小花)	★★★★☆ ※4/4停課
MA1A1071	空中瑜珈基礎下午班(7堂)	五	14:00-15:00	1490	1930	3/7-4/25	羅瓊如	★★★★☆ ※3/21、4/4停課
MA1A1072	TABATA間歇訓練(6堂)	五	15:00-16:00	490	730	3/7-4/25	賴妍榛	★★★★☆ ※3/21、4/4停課
MA1A1133	新手空中瑜珈基礎下午班(6堂)	五	16:10-17:10	1280	1660	3/7-4/25	賴妍榛	★★★★☆ ※3/21、4/4停課
MA1A1073	舒活瑜珈輪(4堂)	六	15:00-16:00	330	480	3/29-4/26	賴妍榛	★★★★☆ ※4/5停課
MA1A1074	空中瑜珈基礎假日班(5堂)	日	10:10-11:10	1070	1390	3/16-4/27	賴妍榛	★★★★☆ ※3/23、4/6停課

單堂體驗系列課程 (本專區恕不折扣) MA1D3016、MA1D3017自備乾淨手毛巾1條，恕不提供奶泡土調製配方。MD巨體會事先準備好，課程以送花裝飾教學為主。

代號	研習項目	星期	時間	2/26前推廣價	2/27起原價	材料費	日期	老師
MA1D3124	桃花心木鞋型擺飾	六	10:00-12:00	179	270	150	3/29	高藝庭
MA1D3125	火焰木船鞋型擺飾	六	10:00-12:00	179	270	280	4/12	高藝庭
MA1D1001	薰香小熊擴香石	六	10:00-12:00	179	270	299	3/15	謝珮綺
MA1D3018	浮游花夜燈	六	10:00-12:00	179	270	650	4/12	謝珮綺
MA1D3022	長壽花卉水泥盆	一	10:00-12:00	179	270	600	3/10	張鶴齡
MA1D3027	療癒苔球+水泥盤	四	10:00-12:00	179	270	600	4/14	張鶴齡
MA1D3016	韓式棉花捲包花體課程~療癒多肉肉杯子(3入/八人額滿)	四	09:00-12:00	519	620	450	3/6	沈玲君
MA1D3017	韓式棉花捲包花體課程~療癒多肉肉杯子(3入/八人額滿)	四	09:00-12:00	519	620	450	4/10	沈玲君
MA1D3116	Tufting 簇絨槍手作體驗A	六	09:00-12:00	600	800	780	3/22	孫漢強
MA1D3117	Tufting 簇絨槍手作體驗B	六	09:00-12:00	600	800	780	4/19	
MA1D3119	冰島毛線編織包體驗A	六	13:00-15:00	500	700	900	3/22	
MA1D2039	冰島毛線編織包體驗B	六	13:00-15:00	500	700	900	4/19	孫漢強

各國語言基礎發音班 ※日文教材使用大家的日本語。 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

代號	研習項目	星期	時間	學費	教材費	日期	老師
MA1B2004	日本旅遊會話好簡單(4堂)	四	18:30-20:00	1000	無	3/6-3/27	黃子芸
MA1B2045	日本人教日語初級班	六	18:30-20:30	2200	456元	3/1-4/26	井岡日善
MA1B2006	日文基礎發音早上班	二	09:30-11:30	2200	456元	3/4-4/22	邱英勳
MA1B3001	韓語40音輕鬆學 自備-首爾大學韓國語A1 ※4/6停課	日	13:30-15:00	1900	無	3/2-4/27	林昭慶

專業美容考照 (本專區恕不折扣，皆含學科及術科，材料費請上課第一天備給老師) ※(考照上，每周上課1次、每次3小時、共五週，上課地點於教師工作室，時段可與老師討論：早上09:00-12:00、下午13:30-16:30、晚上18:00-21:00)

代號	研習項目	星期	時間	學費	日期	老師
MA1D6010	美容丙級證照班 ※材料自備或代購8750元，無基礎者需上兩期(有無基礎由老師評估)	二	早上、下午、晚上	5000	隨報隨上 (上課前3天完成報名手續)	周亞立
MA1D6011	TNA二級美甲師檢定認證(8堂) ※材料費7000元	五	18:30-20:30	5000	周家宇	
MA1D6012	女子美髮丙級證照班(8堂) ※材料費9600元	二	18:30-20:30	5000	周家宇	
MA1D6013	男子理髮丙級證照班(8堂) ※材料自備，或代購9600元	四	18:30-20:30	5000	周家宇	
MA1D6016	影視造型設計證照(8堂) ※材料自備，需上兩期，並需完成測驗程序。	日	18:00-20:00	5000	周家宇	
MA1D6014	新娘秘書技能認證(一)眼型睫毛運用(8堂) ※材料自備或代購整組2500元	五	18:30-20:30	5000	周家宇	
MA1D6015	新娘秘書技能認證(三)雙色彩繪技法運用(8堂) ※材料自備	六	18:30-20:30	5000	周家宇	

在家也能上課~線上課程無距離 (ADD: 下載Google meet, 報名後中心會拉群組再將課程代碼發給學員) ※不適用好康優惠, 2/26前報名整期可享85折優惠, 單堂價恕不折扣。

代號	研習項目	星期	時間	整期學費	4堂以下(含)單堂價	日期	老師
MA1FD001	韓式彩妝基礎概念	一	19:00-21:00	1200	200	3/3-4/21	陳姿穎
MA1FC001	韓文基礎發音班	二	19:00-21:00	1200	200	3/4-4/22	
MA1FB003	舒活瑜珈	三	19:30-20:30	1200	200	3/5-4/23	專業師資
MA1FB004	有氧提斯	一	13:30-14:30	1200	200	3/3-4/21	
MA1FB005	TABATA	四	19:50-20:50	1200	200	3/6-5/8	
MA1FB006	ZUMBA	六	16:00-17:00	1200	200	3/1-4/26	
MA1FC002	韓國人教發音(線上班)	三	19:00-20:30	1200	200	3/5-4/23	
MA1FC005	韓語基礎發音班(線上班)	六	09:30-11:30	1200	200	3/1-4/26	專業師資

單堂美食料理系列 (本專區恕不折扣) ※料理課程皆請自備保鮮盒、塑膠袋、可自備圍裙。

代號	研習項目	星期	時間	2/26前推廣價	2/27起原價	材料費	日期	老師
MA1D5006	酥菠蘿紅莓派	六	14:00-17:00	199	370	500	3/8	程意涵
MA1D5007	伯爵巴斯克乳酪蛋糕	六	14:00-17:00	199	370	500	3/15	
MA1D6075	咖啡奶凍捲	六	14:00-17:00	199	370	500	3/22	

代號	研習項目	星期	時間	2/26前推廣價	2/27起原價	材料費	日期	老師
MA1D5009	皇家千層起司蛋糕	六	14:00-17:00	199	370	500	3/29	程意涵
MA1D5010	黃金帕瑪森乳酪蛋糕	六	14:00-17:00	199	370	500	4/12	
MA1D5011	湯種紅豆吐司	六	14:00-17:00	199	370	500	4/19	

學齡前寶貝成長系列(適合1.5歲以上) ※寶貝音樂潛能開發班、繪本音樂藝術班恕不接受單堂課報名。
 ※寶貝音樂潛能開發、繪本音樂藝術恕不折扣。

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1E2019	寶貝音樂潛能開發A班(1.5歲-2.5歲)	一	09:00-10:00	2650	3/10-4/28			以故事繪本當主軸，統合幼兒語文、音樂、圖畫、律動、戲劇等多元藝術，帶領孩子進入音樂聽、說、唱、跳、奏、演的旅程，提供孩子一個多元、快樂的藝術體驗。 ※本課程為精緻小班，七人滿班。早上班免材料費，周一下午班及周六E班材料費300元(一書一CD) ※恕不折扣。※早上班為1.5歲至2.5歲、下午班為3歲至6歲。※恕不接受單堂課報名。 ※週六D班本期七堂課，E班本期六堂課，4/5停課。
MA1E2020	寶貝音樂潛能開發B班(1.5歲-2.5歲)	一	10:10-11:10	2650	3/10-4/28			
MA1E2021	寶貝音樂潛能開發下午班(3歲-6歲)	一	17:00-18:00	2650	3/10-4/28			
MA1E2022	寶貝音樂潛能開發C班(1.5歲-2.5歲)	三	10:10-11:10	2650	3/12-4/30			
MA1E2023	寶貝音樂潛能開發D班(1.5歲-2.5歲)(7堂)	六	10:10-11:10	2320	3/8-4/26			
MA1E2024	寶貝音樂潛能開發E班(3歲-6歲)(6堂)	六	11:15-12:15	1990	3/15-4/26			
MA1E2043	幼兒美感創意美術	二	16:45-18:15	1800	3/11-4/29			鄭雅臻
MA1E2026	繪本音樂藝術A班(1.5歲-4歲)	二	10:10-11:00	2650	3/11-4/29			張書涵(HanHan)
MA1E2027	繪本音樂藝術B班(1.5歲-4歲)(7堂)	五	10:10-11:00	2320	3/7-4/25			
MA1E2028	繪本音樂藝術C班(1.5歲-6歲)(6堂)	六	15:10-16:00	1990	3/15-4/26			
MA1E2029	繪本音樂藝術假日班(4歲-7歲)(7堂)	六	16:10-17:00	2320	3/8-4/26			
MA1E4001	甜甜圈直排輪新手班(7堂)	二	18:30-19:30	1800	3/18-4/29			甜甜圈團隊
MA1E4002	寶貝體適能(五)(4堂)	五	18:00-19:00	1100	3/21-4/25			
MA1E2025	寶貝律動班(4歲-6歲)	六	10:10-11:10	1400	3/1-4/26			郭筱薇
MA1E2084	音樂律動遊樂園A班(2歲-6歲)	日	09:10-10:00	2650	3/2-4/27			陳沛青(橋子老師)
MA1E2085	音樂律動遊樂園B班(2歲-6歲)(7堂)	日	10:10-11:00	2350	3/9-4/27			

國小兒童成長系列 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1E2086	兒童K-POP MV舞蹈班(一)	一	18:10-19:00	1500	3/3-4/21			權雅雯(桃子)
MA1E3011	兒童體雕芭蕾基礎班	三	17:00-18:00	1400	3/5-4/23			劉淑惠
MA1E4003	兒童K-POP MV舞蹈班(五)(7堂)	五	19:10-20:10	1250	3/7-4/25			權雅雯(桃子)
MA1E2083	兒童圍棋基礎班	六	13:00-14:30	2500	3/1-4/26			陳毅華
MA1E2028	兒童樂高動力機械	六	08:30-10:00	2300	3/1-4/26			未來科技教育中心
MA1E2029	兒童硬筆字(6堂)	六	08:30-10:00	1600	3/15-4/26			Vivi老師
MA1E2030	兒童書法班(6堂)	六	10:00-12:00	1800	3/15-4/26			
MA1E2031	兒童素描繪畫(7堂)	六	09:00-10:30	1600	3/8-4/26			石建華
MA1E2032	兒童創意美術	六	10:30-12:00	1800	3/1-4/26			
MA1E2033	國小作文(低中年級)(7堂)	六	09:00-10:30	1400	3/8-4/26			林秀青
MA1E2034	國小作文(高年級)(7堂)	六	10:30-12:00	1400	3/8-4/26			
MA1E1002	有效學習讀書記憶班	六	14:00-15:30	1600	3/1-4/26			林啟明
MA1E2035	闖關遊戲魔法作文班	六	15:30-17:00	1600	3/1-4/26			
MA1E3002	流行兒童街舞B班(7堂)	六	10:10-11:10	1250	3/8-4/26			呂詩香
MA1E2060	兒童MV舞蹈班(7堂)	六	16:50-17:50	1250	3/8-4/26			
MA1E3003	流行兒童街舞C班(7堂)	六	18:00-19:00	1250	3/8-4/26			陳明心(心心)
MA1E1006	兒童外師英語會話基礎班(7堂)	六	14:00-15:30	1600	3/8-4/26			MARK
MA1E2089	兒童烏克蘭麗麗	六	15:00-16:00	1700	3/1-4/26			江耕鉉
MA1E2056	兒童街舞班(6堂)	六	17:00-18:00	1100	3/8-4/26			詹筑菁(小詹)

老愛學習專區 (滿60歲以上憑證件可享65折優惠) ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1A1052	經絡瑜珈	一	10:10-11:10	1400	3/10-4/28			藍文炯
MA1D3024	樂活創意書法研習初階班(7堂)	五	18:00-19:30	1600	3/7-4/25			Vivi老師
MA1D3001	樂活創意書法研習進階班(7堂)	五	19:30-21:00	1600	3/7-4/25			
MA1A5003	經絡穴道養生保健(7堂)	五	10:10-11:10	1250	3/7-4/25			藍文炯
MA1A5004	太極拳假日班(7堂)	日	09:30-11:00	1350	3/9-4/27			宗苑名
MA1A5005	太極氣功假日班(7堂)	日	11:00-12:00	1250	3/9-4/27			

英語系列 ※教材由教師代購。 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1B1002	英文中級(二七)	一	19:00-20:30	1900	3/10-4/28			黃瓊芳
MA1B1003	英文初級(十)	二	18:30-20:00	1900	3/11-4/29			
MA1B1004	英文初級(二四)	二	20:10-21:40	1900	3/11-4/29			
MA1B1005	英文中級(十九)	三	18:30-20:00	1900	3/12-4/30			
MA1B1006	英文初級(五)	三	20:10-21:40	1900	3/12-4/30			
MA1B1007	英文初級(二十)(7堂)	四	18:30-20:00	1700	3/6-4/24			
MA1B1008	英文中級(十五)(7堂)	四	20:10-21:40	1700	3/6-4/24			

日語系列 ※教材使用為大家的日本語教材，課本學友優惠價456元。 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1B2011	日文初級(十一)	一	18:30-20:00	2200	3/10-4/28			邱英勳
MA1B2042	日文初級(三)(4堂)	四	09:30-11:30	1100	3/27-4/24			
MA1B2044	日文初級(五)(5堂)	四	18:30-20:00	1300	3/20-4/24			鄭麗娟
MA1B2003	玩日本會話進階(十三)	二	18:30-20:00	2200	3/11-4/29			
MA1B2005	玩日本會話進階(六)(6堂)	四	18:30-20:00	1600	3/13-4/24			
MA1B2007	大家的日本語初級(四)	二	20:10-21:40	2000	3/11-4/29			趙晴子
MA1B2009	大家的日本語初級(一)	三	18:30-20:00	2000	3/12-4/30			
MA1B2008	大家的日本語初級(二)	三	20:10-21:40	2600	3/12-4/30			
MA1B2001	跟著日本人遊日本中階(十二)(6堂)	五	10:00-11:30	1600	3/7-4/25			
MA1B2002	跟著日本人學日文中文中階(十五)(6堂)	五	18:30-20:00	1600	3/7-4/25			
MA1B2022	跟著日本人學日文中文中階(九)(6堂)	五	20:10-21:40	1600	3/7-4/25			深井枝里

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1D3019	下班經濟學	一	18:00-19:00	1500	3/3-4/21			劉惟恭

運動課程 ※本專區恕不折扣，僅接受報名完整課程，恕無法扣堂數 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1A2028	運動甩油計畫三月班	一~五	12:20-13:20	1400	3/3-3/28			蔡麗香
MA1A2029	運動甩油計畫四月班	一~五	12:20-13:20	1400	4/1-4/30			林芸如 陳婉菁

健康運動-空中瑜珈專區 (報名學員請斟酌身體狀況，身體不適不建議報名。) ※參加本課程需填寫健康狀況調查表

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1A1003	空中瑜珈基礎A班(晚上)	二	18:00-19:00	2800	3/11-4/29			羅瓊如
MA1A1001	空中瑜珈基礎班(早上)(7堂)	三	10:10-11:10	2400	3/19-4/30			邱巧曼(鴨鴨)
MA1A1002	空中瑜珈基礎C班(晚上)(7堂)	四	20:20-21:20	2400	3/6-4/24			譚麗文
MA1A1004	空中瑜珈基礎D班(晚上)(7堂)	五	19:10-20:10	2500	3/14-5/2			吳欣如(Shine)
MA1A1036	空中瑜珈基礎E班(晚上)(6堂)	五	20:40-21:40	2100	3/14-4/25			羅瓊如

健康運動-全新時段空中瑜珈/空中環課程 (報名學員請斟酌身體狀況，身體不適不建議報名。)

代號	研習項目	星期	時間	推廣價	原價	材料費	日期	老師
MA1A1006	空中瑜珈基礎班(早上)(7堂)	四	09:00-10:00	2400	3/6-4/24			邱巧曼(鴨鴨)
MA1A1078	空中瑜珈基礎假日A班	六	10:10-11:10	2700	3/1-4/26			譚麗文
MA1A1005	空中瑜珈基礎假日B班	六	19:10-20:10	2700	3/1-4/26			譚麗文
MA1A1134	空中環新手班(6人滿班)(6堂)	日	09:00-10:00	2700	3/2-4/27			賴妍榛

健康運動-TRX懸吊專區 (報名學員請斟酌身體狀況, 身體不適不建議報名。)

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes TRX懸吊基礎(一) through TRX懸吊基礎訓練C班(7堂).

※小班制教學, 13位滿班。※需自備: 毛巾、開水、乾淨運動鞋(進教室更換)、瑜珈墊

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes TRX懸吊基礎訓練B班(7堂) and TRX懸吊基礎訓練C班(7堂).

健康運動-瑜珈系列 (請自備: 瑜珈墊、水、毛巾) ※停課日: 4/3-4/6清明連假停課

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 舒展瑜珈, 皮拉提斯, 陰瑜珈, 墊上核心(一), 睡前瑜珈(7堂), 舒活瑜珈, 皮拉提斯(7堂), 哈達健身瑜珈(7堂), 多功能瑜珈(7堂), 舒活瑜珈(三), 晨間瘦身瑜珈(7堂), 睡前舒活瑜珈(7堂), 滾筒核心訓練(6堂), 經絡舒緩瑜珈(6堂).

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 玩美瘦身瑜珈(6堂), 進階陰瑜珈(四)(6堂), 舒活瑜珈輪(7堂), 昆達里尼瑜珈冥想紓壓(7堂), 哈達瑜珈(6堂), 舒活輕瑜珈(7堂), 陰瑜珈(五)(7堂), 皮拉提斯(7堂), 舒展陰瑜珈(7堂), 伸展舒活瑜珈(7堂), 療癒瑜珈(7堂), 展棍瑜珈(6堂), 多功能瑜珈假日班(6堂).

健康運動-全新時段瑜珈課程 (請自備: 瑜珈墊、水、毛巾) ※停課日: 4/3-4/6清明連假停課

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 療癒瑜珈, 地板瑜珈, 伸展瑜珈輪, 肌力瑜珈, 舒活瑜珈輪, 舞動瑜珈, 伸展瑜珈, 哈達瑜珈(5堂), 睡前溫和瑜珈, 基礎瑜珈A班(7堂), 基礎瑜珈B班(7堂), 療癒瑜珈(7堂), 舒緩療瑜珈(7堂), 呼吸與哈達(5堂), 睡前基礎瑜珈(6堂), 美體瑜珈輪, 哈達養生瑜珈, 舒活瑜珈輪(6堂).

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 羅瓊如, 譚麗文, 陳盈葵, 羅瓊如, 呂詩香, 簡伶伊, 麥貴怡, 廖韻婷, 游芷綺, 陳盈葵, 李佳樺, 賴妍榛, 陳盈葵, 謝絲琳, 賴妍榛.

健康運動-有氧系列 (請自備: 乾淨球鞋、水、毛巾) ※停課日: 4/3-4/6清明連假停課

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 階梯有氧(一), 爆汗燃脂拳擊(一), 活力有氧, 熱舞有氧(二), 綜合肌力訓練, 耐力ZUMBA(7堂), ZUMBA(6堂), ZUMBA(6堂), 有氧皮拉提斯B班.

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 樂活派對有氧(7堂), ZUMBA(7堂), 舒活有氧提斯(四)(7堂), 熱舞有氧(四)(7堂), 舞動瑜珈輪(7堂), 心肺肌力循環(6堂), FIGHT D0拳擊有氧(7堂), 有氧皮拉提斯(7堂), 熱舞有氧(六)(7堂), 瘦身有氧假日班(6堂).

全新時段-有氧系列 (請自備: 乾淨球鞋、水、毛巾) ※停課日: 4/3-4/6清明連假停課

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes ZUMBA, 有氧皮拉提斯, 有氧皮拉提斯A班, 踏板有氧(4堂), 有氧肌力訓練.

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 張喬婷, 羅瓊如, 蔡麗香, 黃御誌, 郭筱薇.

健康運動-主題舞蹈系列 ※停課日: 4/3-4/6清明連假停課

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 體雕芭蕾基礎早上班, 舞韻律動班(古典樂), 中東肚皮舞初階班, MV流行舞蹈(7堂), 快樂社交舞, 嚮舞-拉丁舞, 嚮舞-自由爵士, 體雕芭蕾民族班, 社交舞入門班, 社交雙人舞, 中東肚皮舞基礎班, 中東肚皮舞初階班(7堂), 體雕芭蕾基礎班(6堂), 嚮舞-輕爵士入門(7堂), 嚮舞-Just Free(7堂), MV流行舞蹈(7堂).

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 劉淑惠, 蔡玉鳳, 陳琬菁, 陳明心, 張妙如, 王相怡, 劉淑惠, 蔡玉鳳, 陳琬菁, 簡伶伊, 劉淑惠, 王相怡, 陳明心.

健康運動-休閒保健系列 ※停課日: 4/3-4/6清明連假停課

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 實用中醫養生保健法(中級班第2期)(7堂), 實用中醫養生保健法(基礎班)(7堂), 高爾夫球班.

Table with columns for course ID, name, level, time, fee, days, and instructor. Includes 儲純, 許瑞宜.

文創藝能-音樂系列 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

Table with 10 columns: Course ID, Course Name, Days, Time, Fee, Seats, Instructor, Description. Includes courses like '流行基礎歌唱班', '古箏基礎班', '流行基礎歌唱早上班', etc.

文創藝能-生活藝能系列 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

Table with 10 columns: Course ID, Course Name, Days, Time, Fee, Seats, Instructor, Description. Includes courses like '療癒多肉植栽與創意手作', '幸福營養學：家庭營養與生活調理', '金屬線飾品創作', etc.

文創藝能-美術創作系列 ※停課日：4/3-4/6清明連假停課

Table with 10 columns: Course ID, Course Name, Days, Time, Fee, Seats, Instructor, Description. Includes courses like '日本和諧粉彩藝術晚上班', '快樂學油畫(基礎)', '藝術療癒-書法創作班', etc.

文創藝能-美容造型系列 (續報榜上, 每周上課1次, 每次3小時, 共五週, 上課地點於教師工作室, 時段可以與老師討論: 早上09:00-12:00, 下午13:30-16:30, 晚上18:00-21:00)

Table with 10 columns: Course ID, Course Name, Days, Time, Fee, Seats, Instructor, Description. Includes courses like '新手彩妝簡單上手(7堂)', '新娘秘書技能認證(二)高階髮型運用', '手工紋繡眉型技法', etc.

文創藝能-命理系列

Table with 10 columns: Course ID, Course Name, Days, Time, Fee, Seats, Instructor, Description. Includes courses like '天使塔羅牌占卜進階(7堂)', '四柱八字推命學進階(7堂)', '簡易(易經)六十四卦占卜進階(6堂)', etc.

文創藝能-烘焙飲食 (上課當日恕不受理報名, 最晚於上課前兩天完成報名)。

Table with 10 columns: Course ID, Course Name, Days, Time, Fee, Seats, Instructor, Description. Includes courses like '精品咖啡入門(10位額滿)', '咖啡拉花藝術入門(8位額滿)', '茶道初階班', etc.

注意事項: 1.若因人數不足未能開班或不滿意轉班者全額退費... 2.如參加之課程開班欲退費者...

優惠辦法: 1.凡舊學員:持終身學習卡至本團終身學習中心報名課程... 2.新學友第一次報名須填寫詳細資料...

報名手續: 1.星期一至星期日09:00-21:00至本中心服務台報名... 2.轉帳報名:代號 004, 帳號 031031-055304...

114年3-4月 旅遊活動 嚕啦啦旅行社 雲林分公司 詳細行程可參考QR CODE內容

Table with 4 columns: Activity Name, Dates, Location, Price. Includes activities like '漫遊鐵道森林~奮起湖老街', '台灣最原始的海岸線~阿聖壹古道', '歡慶兒童節~休羅紀公園探險日'.

節節減價又快!歡迎來信索取電子簡章 (cyc55153290@cyc.tw)

工商管理... 報名手續: 1.一週內請將報名費及報名費收據寄至本中心服務台...

場地租借費用: 使用場地 容納人數 費用(每小時) 101教室 35人 3,600 102教室 35人 3,600...

徵募終身學習中心研習服務志工: 已獲得志願服務手冊之志工(學友),於本中心排班服務滿60小時,即享專屬優惠...