

舒活瑜珈班

招生對象	對舒活瑜珈有興趣之民眾，皆可報名參加。
授課時間	108/10/02 至 108/12/24，共計 24 小時 每周三、五，晚間 18:00-19:00
授課師資	劉淑貞 有氧舞蹈、舒活瑜珈專業教練 國際瑜珈協會合格教師、AFAA 美國有氧體適能協會有氧師資研習證書
教學地點	本校活動中心 韻律教室
課程費用	每人新台幣 1200 元整
報名及 遴選方式	<ol style="list-style-type: none"> 08/26 15:00 至 09/19 止 (34 人額滿為止) 【線上填寫報名表】依線上表單的報名編號排序，並於三個工作日內繳費，若無法聯繫或逾期未完成，則由備取人員依序遞補，請備取者等候通知信。 線上填寫報名表公告於本部網站 (澎科大網站→(行政單位)進修推廣部→最新消息)。
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 全程參與上課之學員及缺課未達上課時間總時數三分之一者，頒發推廣教育研習證書。 每班報名人數如未達最低開班人數，本校保有不開班的權利，學員所繳報名費無息退還。 本校保有最終修改此招生簡章權利。 本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以本校網站公告為準，以上內容主辦單位有權更改相關活動內容。 本部上班時間 9/4 (三) 之前: 8:30-17:00 ; 9/5 (四) 之後 14:30-22:00，假日停止受理。
退費規定	<ol style="list-style-type: none"> 學員完成報名繳費後，因故申請退費，依下方式辦理： <ol style="list-style-type: none"> 學員自報名繳費後至開班上課日期申請退費者，退還已繳學費等各項費用之九成。 自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學費等各項費用之半數。 開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。 若未開班，全數費用退還。 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。
聯絡方式	國立澎湖科技大學 進修推廣部 教學大樓 1F 電話：06-9264115#1405 (吳小姐) 本部網站： https://ppt.cc/fpPGjx 信箱：career@gms.npu.edu.tw 官方 LINE：@gfo2593b

舒活瑜珈班

課程目標	本課程每周規劃兩次，每次一小時，本課程每週規劃兩次，每次一小時，透過體適能瑜珈伸展，增進肌肉適能與柔軟度水準，減少運動傷害的發生。 學習從運動中調整呼吸，以正確的運動方式達到塑體及擁有健康的身體狀況，伸展肌肉，增強肌力。	
三	五	課程大綱
10/2	10/4	<p style="text-align: center;">18:00-19:00</p> <p style="text-align: center;">【舒活瑜珈】</p> <p style="text-align: center;">暖身、 瑜珈呼吸法、 體位法穴道按摩、 舒放筋膜</p>
10/9	*10/11 停課	
10/16	10/18	
10/23	10/25	
10/30	11/1	
11/6	11/8	
11/13	11/15	
11/20	11/22	
11/27	11/29	
12/4	12/6	
12/11	12/13	
12/18	12/20	
12/25		
課程提醒		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課時請穿著輕便好動的服裝，請勿穿牛仔褲。 2. 請攜帶<u>水</u>(水瓶)及毛巾，隨時補充水份並擦拭汗水。 3. 孕婦或不宜運動者，切勿報名參加，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。 4. 教室有提供瑜珈墊，但為個人衛生著想，可帶浴巾做為鋪巾或自帶瑜珈墊。 5. 本課程<u>不須</u>額外準備鞋底乾淨之運動鞋。 		