115 年 初階皮拉提斯班 第 1 期簡章及報名表

一、主辦單位：國立臺南護理專科學校研究發展處

二、協辦單位：國立臺南護理專科學校人事室。

三、課程介紹：皮拉提斯強調鍛鍊核心肌耐力及緩解肌張力，透過專注過程除了紓壓緩解酸痛，更能慢慢重建身體排序，矯正體態身形。本課程講究動作漸進地進階，搭配多種輔助器材協助學員達成動作，提升運動成效。【注意:請學員著合身運動衣褲，可自備瑜珈墊】"。

四、招生對象：運動初學者或想要提升身體狀態者。不限年齡，不限校內外。

五、招生人數：每班 12-15 名。(報名人數如未達開課標準，本處保留開班異動之權利)

六、課程時間：115 年 2 月 23 日至 115 年 4 月 27 日　每周一 17:30~18:30

七、報名期間：至 115 年 2 月 12 日(四)止。

八、上課地點：本校晨晞五樓精神暨心理衛生教學中心（台南市中西區民族路二段 78 號)。

九、收費標準：1,250 元。本校現任教職員生及專任助理 8 折，現任教職員、專任助理及退休教職員之子女及配偶 9 折，本校畢業生 9 折，退休教職員 9 折，推廣教育舊生 9 折，簽署合作備忘錄（MOU） 效期內之合作伙伴學校現任教職員 9 折。(以上請檢附證明)

十、課表:

序號	課程日期	時間	課程內容	師資	地點
1	02/23(一)	17:30~18:30	初階皮拉提斯	李依庭老師	晨晞樓 5 樓 精神暨心理衛生 教學中心
2	03/02(一)				
3	03/09(一)				
4	03/23(一)				
5	03/30(一)				
6	04/13(一)				
7	04/20(一)				
8	04/27(一)				

1. 停課--逢颱風、豪雨、地震等不抗拒之重大天災時，依上課地點之縣(市)政府發佈通知為主，恕不另行通知，所耽誤之課程，原則上以順延方式辦理。
2. 課程用物：請自備毛巾、水瓶，本校不提供盥洗室。
3. 3/16 老師有事請假暫停一次; 4/6 清明連假不排課

→→→

115年初階皮拉提斯班第1期　報名表

姓名		行動電話	
工作單位或班級		校內分機	
E-mail			
備註	聯絡人: 吳小姐 ，電話:06-2112320 ，E-mail:anitawu@ntin.edu.tw。 ✓　收費折扣證明請黏貼報名表背面(教職員生證件、舊生證明……)		