

長庚科技大學109學年度第2學期健康養生班



- 一、目的：「瑜伽練習」透過外在身體的延伸、控制，找到內在平衡與穩定。
 「有氧運動」以提昇心肺持久力為目標，提昇心臟血管系統、循環系統的機能與增進新陳代謝的功率。
- 二、招生對象：有興趣者皆可報名參加，請著輕便適合活動服裝、並自備毛巾、水（瑜珈課程請自備瑜珈墊）等個人用品。
- 三、課程時間與內容：
- ※配合本校健康促進計畫，各課程提供個人生理參數之前、後測量，學員得自由參加

班別	課程時間	授課老師	招生人數	上課地點	費用	課程內容
多元瑜珈班	110/3/08~110/7/05 (4/05、6/14 停課) 每週一 17:10~18:10 (共 16 堂課)	朱心夏	15~20 人	F棟 樂齡活力 健康中心	2,600 元	放鬆延展、基療瑜珈、哈達瑜珈、瑜珈療法、陰陽瑜珈、反轉瑜珈、流暢瑜珈、舒眠瑜珈、活力瑜珈、雙人瑜珈、太極瑜珈、核心扭轉、瑜珈療癒、瑜珈療癒、宇宙瑜珈、脈輪瑜珈
美體雕塑運動班	110/3/23~110/7/06 每週二 17:10~18:10 (共 16 堂課)	Mr. Baby (李明芳)	15~20 人	F棟 樂齡活力 健康中心	2,600 元	透過渾身充滿美感的有氧暖身，再以肌力與肌耐力的結合訓練，同時能強化身體素質及增強體力的果，著重下半身強力雕塑，促進新陳代謝的功率，加速脂肪燃燒，讓身心紓壓，養成美女體質！
燃脂瘦身有氧班	110/3/24-110/7/07 每週三 17:10~18:10 (共 16 堂課)	Mr. Baby (李明芳)	15~20 人	F棟 樂齡活力 健康中心	2,600 元	本課程的有氧訓練包含：心肺強化、肌力與肌耐力提升、肢體柔軟度改善、曲線雕塑..等。 全方位運動型態的健身課程！
柔和瑜珈班	110/3/18-110/7/08 (4/01 停課) 每週四 17:10~18:10 (共 16 堂課)	朱心夏	15~20 人	F棟 樂齡活力 健康中心	2,600 元	開啟、傾聽、探索、伸展、轉動、喚醒、整合、平衡、療癒、淨化、流暢、舒壓、排毒、哈達、翻轉、宇宙

四、優惠辦法：出示以下證明，可擇一享學費優待：

優惠辦法	原價折扣	適用對象
資格優惠	9折(\$2,340)	新生早鳥優惠(開課兩週前繳費者)、中低收入戶、原住民身份。
	8.5折(\$2,200)	三人同行、單人同時報名三門課程。
	8折(\$2,080)	舊生、持有殘障手冊之身心障礙者、長庚相關企業員工及眷屬、三校(長庚大學、明志科技大學、長庚科技大學)學生。

◎報名方式：請填妥報名表，擇以下任一方式報名：

- (1)至長庚科技大學進修推廣處推廣教育組現場報名繳費。
- (2)至郵局購買匯票，戶名「長庚學校財團法人長庚科技大學」，將匯票及報名表寄至「長庚學校財團法人長庚科技大學進修推廣處」。
- (3)ATM轉帳：請到各地金融機構ATM轉帳，並於一週(7日)內將繳費證明、報名表及相關資料寄至「長庚學校財團法人長庚科技大學進修推廣處」。
 行庫代碼：請輸入 806 (元大商業銀行-長庚分行)
 轉帳帳號：請輸入 00091100045727

◎報名日期：即日起至正式開課日止。報名額滿即不受理。

◎報名地點：桃園市龜山區文化一路 261 號進修推廣處。

◎簡章索取：請逕自本校推廣教育網站(<http://web.cgust.edu.tw/extension/>)下載簡章。

◎聯絡電話：(03)2118999 轉 5780 承辦人：陳老師(tlchen@mail.cgust.edu.tw)。

傳 真：(03)211-8372

◎退費標準：詳見報名表。



長庚學校財團法人長庚科技大學 109 學年度第 2 學期推廣教育非學分班報名表

姓 名			性 別	
出 生 年 月 日	年 月 日			
報 名 班 別	<input type="checkbox"/> 多元瑜珈班 110/3/08-110/7/05，每週一 17:10~18:10 <input type="checkbox"/> 美體雕塑運動班 110/3/23-110/7/06，每週二 17:10~18:10 <input type="checkbox"/> 燃脂瘦身有氧班 110/3/24-110/7/07，每週三 17:10~18:10 <input type="checkbox"/> 柔和瑜珈班 110/3/18-110/7/08，每週四 17:10~18:10 ※配合本校健康促進計畫，各課程提供個人生理參數之前、後測量，學員得自由參加			
繳 交 費 用	多元瑜珈班： <input type="checkbox"/> 全額\$2,600 元 <input type="checkbox"/> 9折\$2,340 元 <input type="checkbox"/> 8.5折\$2,200 元 <input type="checkbox"/> 8折\$2,080 元 美體雕塑運動班： <input type="checkbox"/> 全額\$2,600 元 <input type="checkbox"/> 9折\$2,340 元 <input type="checkbox"/> 8.5折\$2,200 元 <input type="checkbox"/> 8折\$2,080 元 燃脂瘦身有氧班： <input type="checkbox"/> 全額\$2,600 元 <input type="checkbox"/> 9折\$2,340 元 <input type="checkbox"/> 8.5折\$2,200 元 <input type="checkbox"/> 8折\$2,080 元 柔和瑜珈班： <input type="checkbox"/> 全額\$2,600 元 <input type="checkbox"/> 9折\$2,340 元 <input type="checkbox"/> 8.5折\$2,200 元 <input type="checkbox"/> 8折\$2,080 元 共計：_____元			
E - M a i l				
電 話	住 家：	行 動：		
學 員 身 分	<input type="checkbox"/> 本校學生—學 號：_____ 系所：_____			
	<input type="checkbox"/> 本校教職員—服務單位：_____ 職稱：_____			
	<input type="checkbox"/> 校外人士—服務機關：_____ 職稱：_____			
訊 息 來 源	<input type="checkbox"/> 本校網站 <input type="checkbox"/> FB 粉絲專頁 <input type="checkbox"/> 學員介紹 <input type="checkbox"/> 電話諮詢 <input type="checkbox"/> 舊學員或校友 <input type="checkbox"/> 其他：_____			

以下為退費相關規定，請詳閱後簽名

- 退費標準：因故未能開班上課，全額退還已繳費用。學員完成報名繳費後，因故退學者，依下列標準退費：
 - 報名繳費後至實際上課日前退學者，退還已繳學費九成。
 - 自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費半數。
 - 實際上課逾全期三分之一者，不退還學費。
 - 已繳代辦費應全額退還，但已購置成品者，則發給成品。
- 本組會依個人資料保護法規定，取得並保管學員個人資料，在辦理推廣教育課程事務之目的下，進行處理及利用。本組會善盡善良保管人之義務與責任，妥善保管學員個人資料，僅提供推廣教育課程相關工作目的使用。凡報名推廣教育課程者，即表示同意授權本組，得將自學員報名參加推廣教育課程所取得之個人及其相關資料，運用於推廣教育課程事務使用。

學員簽名：_____， 年 月 日

經手人：_____， 年 月 日，金額：_____