

# 瑜珈提斯 綜合練習

## 課程特色

訓練核心肌群，調整身型姿態，  
可以看起來優雅有自信。

## 課程目標

愛上運動，養成運動習慣。

## 上課時間與地點

地點：臺北市立大學 博愛校區  
中正堂舞蹈教室

時間：112年12/6～113年1/31  
每週三 18:30～19:30

\*共9堂課，每次1小時，共9小時

## 課程費用

1440元

## 招生人數

11人成班

## 上課進度

視同學進度調整，每次上課會給一個主題。

例如：調整骨盆、訓練核心、美腿養成、釋放肩頸壓力、  
消除馬鞍肉及假胯寬、美背訓練。

## 報名事宜

### ● 網路報名

[https://my.utaipei.edu.tw/tpec\\_exeducation/index.html](https://my.utaipei.edu.tw/tpec_exeducation/index.html)  
(請先點選「加入學員」)

### ● 聯絡電話：02-2311-3040 / 分機 1522 李小姐



## 翁珮禎老師

### 專業訓練

中華民國瑜珈協會證明書 瑜珈協會興隆教練場  
瑜珈結業證書 瑜珈協會興隆教練場  
AFAA Mat 墊上核心教練 AFAA  
KIDS FITNESS 兒童體適能 AFAA  
印度施化難陀吠陀哲學瑜珈學院認證師資  
(中華民國瑜珈協會&印度施化難陀吠陀哲學瑜珈學院)

Power Yoga

Yogamind 孕瑜珈師資

靈氣一級與二級

身體功能障礙評估與處理系列-頸肩腰  
喜悅瑜珈

### 工作經歷

尚格瑜珈養生館 基礎瑜珈、雙人瑜珈  
Easy Yoga 基礎瑜珈、雙人瑜珈  
景美救國團 社團教學 基礎瑜珈  
內湖焚化廠 社區教學 基礎瑜珈、雙人瑜珈  
北寧托兒所 暑期教學 兒童瑜珈  
晶晶托兒所 暑期教學 兒童瑜珈  
威訊科技公司 瑜珈館外派教學、基礎瑜珈  
雄獅旅行社 公司聘請教學 基礎瑜珈  
明日帝國 三重市社區教學 基礎瑜珈  
台大公共衛生學系 基礎瑜珈 伸展帶瑜珈  
光興國小 指導老師們初級瑜珈  
遊戲橘子 公司聘請教學 基礎瑜珈  
雙和救國團 核心彼拉提斯  
揪愛戀瑜珈工作室一週4堂