



臺北市私立波羅蜜舞蹈短期補習班

地址：臺北市復興南路一段 213 號 5 樓 電話：(02) 8773-0095

1 月份課程表 (2018)

大 教 室

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:30 ↓ 12:00							
12:30 ↓ 14:00						芭蕾舞伸展+分析 顏儀嫻 1/6 新班開課	芭蕾舞 (進階) 尹小蘭 12:00 - 13:30
14:00 ↓ 15:30	芭蕾舞 (入門) 翁翠嬪		芭蕾舞 (進階) 尹小蘭	芭蕾舞 (入門) 王幸華 14:30 - 16:00	芭蕾舞伸展+分析 顏儀嫻 14:10 - 15:40	簡易芭蕾舞 黃薇潔 1月及2月代課	中國古典舞-身韻 (入門) 劉宸吟 13:30 - 15:00
15:30 ↓ 17:00	現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤		芭蕾舞硬鞋 (入門) 尹小蘭 15:30 - 16:20		現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤 15:40 - 17:10	芭蕾舞 (入門) 張雅涵	簡易芭蕾舞 尹小蘭 15:00-16:30
17:00 ↓ 18:30	簡易芭蕾舞 黃薇潔	芭蕾舞伸展+分析 張雅涵 17:10 - 18:40	武功 (入門) 鄭羽書	芭蕾舞伸展+分析 張雅涵	芭蕾舞 (入門) 張雅涵 17:10 - 18:40		
18:40 ↓ 20:10	芭蕾舞伸展+分析 張雅涵 1/1 新班開課	芭蕾舞 (入門) 張雅涵	芭蕾舞 (入門) 尹小蘭	芭蕾舞伸展+分析 張雅涵	芭蕾舞 (入門) 尹小蘭		
20:10 ↓ 21:40	芭蕾舞 (入門) 張雅涵 2/5 新班開課	簡易芭蕾舞 黃薇潔	芭蕾舞硬鞋 (入門) 尹小蘭 20:10 - 21:00	硬鞋專修班 張雅涵 20:10 - 21:20	Jazz (入門) 王永同		

小 教 室

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:30 ↓ 12:00							
12:30 ↓ 14:00						當代舞蹈 (入門) 黃薇潔 1月及2月開課	芭蕾舞伸展+分析 何雨音 12:00 - 13:30
14:00 ↓ 15:30						Jazz (入門) 張雅涵	舒展瑜珈 何雨音 13:30 - 15:00
15:30 ↓ 17:00	當代舞蹈 (入門) 黃薇潔 1/1 新班開課		簡易芭蕾舞 黃薇潔 1/3 新班開課	簡易芭蕾舞 王書婕 12/7 新班開課		現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤	現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤 15:00 - 16:30
17:00 ↓ 18:30	武功 (入門) 鄭羽書	墊上伸展+核心 黃薇潔	現代 (入門) 張雅涵	Jazz (入門) 黃薇潔	芭蕾舞伸展+分析 尹小蘭 17:10 - 18:40		
18:30 ↓ 20:00	現代/瑪莎技巧 (初級) 伍錦濤	現代/瑪莎技巧 (進階) 伍錦濤 18:40 - 20:10	Jazz (入門) 鄭羽書	民族/身段 (入門) 鄭羽書 18:40 - 20:10	簡易芭蕾舞 吳敏靜 18:40 - 20:10 新班開課		
20:10 ↓ 21:40	當代舞蹈 (入門) 黃薇潔	現代/流浪技巧 (進階) 伍錦濤	當代舞蹈 (入門) 黃薇潔	簡易芭蕾舞 黃薇潔	現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤		

☆ 為維護學員上課品質，本中心保留教室及教師更動權！

課 程 分 級 標 準：

簡易芭蕾舞：認識芭蕾舞基本動作，藉由動作練習達到運動的效果
伸展分析班：著重於建立正確的肢體伸展觀念，強調呼吸與動作的精確練習

入門班：著重正確動作的練習，強化肌耐力與動作的協調性

進階班：專注力與意志力的訓練，強調組合動作的連貫性

初級班：強化動作的反應力，加強平衡感，延展度及爆發力

中級班：專業表演技巧訓練課程（小品練習）

高級班：師資培訓課程

硬鞋班：著重於更精確的掌握身體的重心，以及訓練腳背的力量

收 費 標 準：

成人班：單堂／收費 400 元

通行卡／ 6 堂／ 2,100 元／二個月期限

12 堂／ 3,900 元／三個月期限

24 堂／ 7,200 元／四個月期限

48 堂／ 13,200 元／六個月期限

波羅卡／100 堂／25,000 元／九個月期限

芭蕾舞硬鞋：單堂／收費 300 元

硬鞋卡／12 堂／3,000 元／四個月期限

專修卡／為不開放課程／堂數&收費另定