



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

4 月份課程表 (2017)

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 | | | | | | 芭蕾伸展+分析 張雅涵 | 芭蕾(進階) 尹小蘭 12:00-13:30 |
| 14:00 ↓ 15:30 | 芭蕾(入門) 翁翠嬪 | | 芭蕾(進階) 尹小蘭 | 芭蕾(入門) 王幸華 4/6 新班開課 14:30-16:00 | 芭蕾伸展+分析 王書婕 | 簡易芭蕾 鄭羽書 | 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 | | 芭蕾硬鞋 (入門) 尹小蘭 15:30-16:20 | | 現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤 | 芭蕾(入門) 張雅涵 4/1 新班開課 | 現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤 15:00-16:30 |
| 17:00 ↓ 18:30 | 簡易芭蕾 鄭羽書 | 芭蕾伸展+分析 張雅涵 17:10-18:40 | 武功(入門) 鄭羽書 | 芭蕾伸展+分析 張雅涵 | 芭蕾(入門) 張雅涵 | | |
| 18:40 ↓ 20:10 | 芭蕾伸展+分析 劉郁川 | 芭蕾(入門) 張雅涵 | 芭蕾(入門) 尹小蘭 | 芭蕾伸展+分析 張雅涵 | 芭蕾(入門) 尹小蘭 | | |
| 20:10 ↓ 21:40 | 芭蕾(入門) 劉郁川 | 簡易芭蕾 黃薇潔 | 芭蕾硬鞋 (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 3/3 新班開課 | | |

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 | | | | | | 民族/身段(入門) 鄭羽書 | 芭蕾伸展+分析 鄭羽書 12:00-13:30 |
| 14:00 ↓ 15:30 | | | | | | Jazz(入門) 張雅涵 | 火箭瑜珈(入門) 何雨音 13:30-15:00 |
| 15:30 ↓ 17:00 | 放鬆/身體覺察 陳薇如 | | 芭蕾伸展+分析 張雅涵 | 簡易芭蕾 鄭羽書 4/6 新班開課 | 民族/身段(入門) 鄭羽書 3/24 新班開課 | 現代/瑪莎技巧 (入門) 伍錦濤 | 簡易芭蕾 尹小蘭 15:00-16:30 |
| 17:00 ↓ 18:30 | 武功(入門) 陳薇如 | 墊上伸展+核心 黃薇潔 | 現代(入門) 張雅涵 | Jazz(入門) 鄭羽書 4/6 新班開課 | 芭蕾伸展+分析 鄭羽書 | | |
| 18:30 ↓ 20:00 | 現代/瑪莎技巧 (初級) 伍錦濤 | 現代/瑪莎技巧 (入門) 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 | Jazz(入門) 鄭羽書 | | |
| 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 | 現代/瑪莎技巧 (進階) 伍錦濤 | 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：認識芭蕾基本動作，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