



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

7 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 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	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 6/1 新班開課 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						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	民族/身段(入門) 鄭羽書	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	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