

國立空中大學台北中心韻律舞蹈社

106 年(下)學期行事曆

107 年 3 月 1 日~107 年 6 月 30 日

活動日期	活動內容	備註
107.03.01(四)	日本舞	
107.03.02(五)	養生瑜珈	
107.03.05(一)	基楚舞蹈	
107.03.06(二)	肚皮舞	
107.03.07(三)	社交舞	
107.03.08(四)	日本舞	
107.03.09(五)	養生瑜珈	
107.03.12(一)	基楚舞蹈	
107.03.13(二)	肚皮舞	
107.03.14(三)	社交舞	
	以下類推，直至 107.06.30 止	

社團活動內容

- 1.韻律瑜珈：燃燒手、腿、腹部的多餘脂肪，塑身減肥、身型兩益、永續青春健康。
- 2.養生瑜珈：練瑜珈容易傷到筋骨，藉由易筋經、太極、八段錦、氣功、健身舞蹈，增加身體柔軟度。
- 3.佛朗明哥舞：熱情表現西班牙獨特風格。
- 4.日本舞蹈：優雅、細膩的肢體藝能。
- 5.肚皮舞：展現三段式埃及 oLfat 部落風彩
- 6.社交舞：吉魯巴、探戈、華爾滋、恰恰、倫巴，一定學會，輕鬆上場。



聯絡電話：0983-397816