

臺北市立大學 函

地址：臺北市愛國西路一號
承辦人：陳怡婷
電話：02-23113040#1523
傳真：23121359
電子信箱：iris13191319@utaiei.edu.
tw

受文者：臺北市南港區玉成國民小學

發文日期：中華民國111年10月7日
發文字號：北市大進字第1116026094號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：北市大放鬆與美體的瑜珈提斯DM (22899504_1116026094_1_ATTACH1.jpg)

主旨：本校進修推廣處於111年10月將開辦「成人進修-放鬆與美體的瑜珈提斯」，歡迎在職幼兒園、國小、國中、高中職老師及有興趣的朋友踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、旨揭課程詳細資訊如下：

- (一)課程簡介：課程中將會訓練到核心肌群(包含調整骨盆、美腿養成、釋放肩頸壓力等訓練)，讓人看起來優雅有自信。
- (二)時間：10月28日至12月30日，每週五晚上19時至20時。
- (三)對象：有興趣的教師、公務人員、一般民眾。
- (四)師資：瑜珈教學經驗豐富的翁珮禎老師。
- (五)上課地點：本校博愛校區中正堂舞蹈教室1。
- (六)課程結束後可取得教師或公務人員研習時數10小時。
- (七)網路報名：請至本處報名網頁報名(https://my.utaiei.edu.tw/tpec_exeducation/index.html)

新學員
請先於右上角「加入學員」，再於左欄點選「111-1 成

玉成國小 1111007



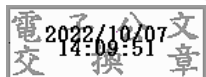
人進修-放鬆與美體的瑜珈提斯班」。

二、檢附課程宣傳海報。

三、如有報名疑問，請電洽承辦人陳小姐(02-23113040#1523)。

正本：臺北市政府教育局所屬公立高級中學、臺北市政府教育局所屬公立國民小學（設有附設幼兒園）

副本：



裝

訂

線

