

社團法人高雄市牙醫師公會(函)

會址：806 高雄市前鎮區中山二路 91 號 2 樓
電話：(07)335-0350 傳真：(07)335-0352
承辦人：張簡采妮
E-mail：kda.dent@msa.hinet.net
網址：<http://www.kdadent.org.tw/>

受文者：本會會員
發文日期：中華民國 115 年 04 月 01 日
發文字號：(115)高市牙志字第 174 號
速別：普通
附件：報名表
主旨：謹訂 115.05.05 起，每周二 13:30~14:30 辦理「器械核心床皮拉提斯-初級」。

- 說明：
- 一、時間：115.05.05 起，每周二下午 13:30~14:30，共 8 堂。
【詳細日期：5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23】
 - 二、地點：FreeLife 站前店(新興區中山一路 253-1 號)
 - 三、活動介紹：透過核心床 (reformer) 彈簧阻力與滑動軌道設計，協助身體在安全且穩定的狀態下建立正確動作模式。課程將從呼吸、核心啟動與身體排列開始，循序練習全身性的基礎動作，逐步提升核心穩定度、肌力與身體控制能力。在練習過程中，幫助改善姿勢、增加身體覺察，讓身體在穩定與流動之間找到平衡。**無運動經驗、想培養運動習慣，或希望打好基礎再進階的學員，都很適合參加。**
 - 四、講師介紹：Lilo 老師--自 2018 年開始教學，2023 年成為全職教練，目前於多間運動場館授課。在教學中，希望讓每位學員在忙碌的生活與壓力之中，找到一段能夠放鬆身心、專注感受身體的練習時間。平時也持續透過皮拉提斯、重量訓練、舞蹈、拳擊等運動自我練習，並將不同運動的身體經驗融入教學之中。
※講師專長
• 器械皮拉提斯
• 墊上皮拉提斯
• 空中瑜伽
• 瑜伽輪
• 地板瑜伽
※講師證照
• STOTT PILATES IMP
• STOTT PILATES IR
• Yoga Alliance RYT 200
• STACY YOGA—瑜伽輪扎根
• 印樂國際瑜珈會館—瑜珈輪師資
• NAHA T 初階芳療師認證
• Jessi Rae 美國瑜珈聯盟認可 Level 1 空中瑜伽合格認證、Level 2 空中瑜伽合格認證
 - 五、報名日期：4/17(五)起開始，限額 8 名，額滿即截止。
 - 六、報名費用：**A. 會員 800 元、B. 非會員 1500 元**
※名額有限，以會員醫師報名優先。
※已報名成功者，課程當日如未出席，恕不退費。
 - 七、繳費方式：郵政劃撥帳號 04044902 戶名：社團法人高雄市牙醫師公會
劃撥時請務必於通訊欄註明「醫師姓名、皮拉提斯」。
 - 八、注意事項：1. 課程進行中，建議穿著止滑襪。
2. 請將報名表+劃撥收據傳真或 E-mail 予本會，並電話確認公會是否收到。

理事長 李明志

高雄市牙醫師公會 115 年「器械核心床皮拉提斯-初級」報名表

NO	身份	姓名	性別	行動電話	執業院所
1	A				
2					
3					

★注意事項:

- 1.活動名稱：器械核心床皮拉提斯-初級
- 2.日期：5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23，13:30~14:30。
- 3.地點：FreeLife 站前店 (新興區中山一路 253-1 號)
- 4.報名費用：A.本會會員 800 元、B.非會員 1500 元。
- 5.報名日期：4/17(五)起開始，限額 8 名，額滿即截止。
- 6.為尊重老師教學節奏及維護學員上課品質，每堂課請提前 10 分鐘報到。
- 7.課程進行中，建議穿著止滑襪。

☆劃撥收據黏貼處☆

郵政劃撥帳號：04044902 戶名：社團法人高雄市牙醫師公會

【劃撥時請務必於通訊欄註明：醫師姓名、皮拉提斯】

請將【報名表+劃撥收據】傳真或 E-mail 予本會，並電話確認公會是否收到

電話：3350350 傳真：3350352

E-mail：kda.dent@msa.hinet.net