

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 07 月 20 日

發文字號：(115)高市牙志字第 264 號

速 別：普通

附 件：報名表

主 旨：謹訂 115.09.01(二)及 115.10.27(二)起，辦理「器械核心床皮拉提斯」，共分 A、B 兩班，每人限擇一班報名。

說 明：一、A 班上課日期：9/1~10/20，每周二 13:30~14:30，共 8 堂。

【9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20】

B 班上課日期：10/27~12/15，每周二 13:30~14:30，共 8 堂。

【10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15】

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：8/5(三)9:00 起開始受理報名，每班限額 8 名，每人限報名一班，額滿即截止。

六、報名費用：800 元，僅限**本會會員**參加。

※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 A 班/B 班」。

八、注意事項：1. 課程進行中，建議穿著止滑襪。

2. 請於受理報名時間，將報名表+劃撥收據傳真或 E-mail 予本會，並來電確認公會是否收到。非受理報名時間恕不收件。

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」報名表

NO	會員醫師姓名	行動電話	班別(請擇一報名)		執業院所
1			☐ A 班 9/1	☐ B 班 10/27	牙醫診所/醫院
2			☐ A 班 9/1	☐ B 班 10/27	牙醫診所/醫院
3			☐ A 班 9/1	☐ B 班 10/27	牙醫診所/醫院

★注意事項:

- 活動名稱：器械核心床皮拉提斯
- 本期共分 A、B 兩班，每人限報名一班，上課日期如下：
 ★A 班：9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20，13:30~14:30。
 ★B 班：10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15，13:30~14:30。
- 地點：FreeLife 站前店（新興區中山一路 253-1 號）
- 報名費用：800 元，僅限本會會員參加。
- 報名日期：8/5(三)9:00 起開始受理報名，每班限額 8 名，額滿即截止。
- 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。
- 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

【劃撥時請於通訊欄註明：醫師姓名、皮拉提斯 A 班/B 班】

請於 8/5(三)9:00 起，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，才算完成報名程序。

★非於受理報名時間傳真/E-mail，或未打電話確認者，恕不收件

電話：3350350 傳真：3350352

E-mail：kda.dent@msa.hinet.net