

美术书法类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232801	隶书书法班	吴尚泽	18 岁以上 成人	25	星期三 19:00-20:30	945 元/30 课时 (63 元/次, 共 15 次) 材料费 50 元	执笔、控线、笔法、字法、章法、五字 通关法、创作, 选帖范围:《好大王》、 《史晨碑》、《张迁碑》、《礼器碑》。
232802	行书书法班		18 岁以上 成人	25	星期四 19:00-20:30		笔法、运笔专项技能、字势、书写节奏、 墨法、章法, 小品创作, 挥春技法专项 训练, 选帖范围: 赵孟頫《赤壁赋》、 米芾《蜀素帖》、《苕溪诗》《唐诗》, 王羲之《兰亭序》, 此课程针对具有一定 书法基础的爱好者开设。
232803	篆、隶书书法 班		18 岁以上 成人	25	星期五 8:40-10:10		学习内容: 执笔控线、运笔技法, 章法, 小品创作。选帖范围:《石鼓文》、《峰 山刻石》、《三坟记》、《吴均帖》, 《好大王》,《礼器碑》,《史晨碑》, 教学以篆书为主隶书为辅。
232804	楷书书法班		18 岁以上 成人	25	星期六 8:30-10:00	882 元/28 课时 (63 元/次, 共 14 次) 材料费 50 元	楷书笔法、运笔技能、结构、字势, 五 字临默通关法, 章法、创作, 选帖范围: 褚遂良《雁塔圣教序》、赵孟頫《三门 记》、颜真卿《勤礼碑》、赵孟頫小楷 《汉汲黯传》、文征明小楷《草堂十志》、 《真赏斋铭》。
232805	传统国画班		18 岁以上 成人	25	星期六 10:10-11:40		重点讲授传统国画常用的点、勾、皴、 擦、染等技法及墨色应用和小品山水画 临摹、创作, 选用《芥子园画谱》及山 水名家小品画为教材。
232806	写实素描班		18 岁以上 成人	25	星期五 10:20-11:50	945 元/30 课时 (63 元/次, 共 15 次) 材料费 50 元	素描基础训练, 特殊视角构图, 写实静 物素描, 写实虫、鸟、鱼、动物, 写实 人像酌情教学和创作。

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

美术书法类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232807	风景水彩班	汪伟明	18 岁以上 成人	25	星期三 8:40-10:10	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 材料费 50 元	掌握色彩基本知识, 如色彩透视、 受光和背光的补色关系、色调如何 把握等, 通过实操与让学员们迅速 提高绘画兴趣, 提升艺术素养。 绘画工具方便携带, 技法简单易学, 通过静物、花卉、风景等素材练习, 让画面呈现出简约而优雅的状态, 用一支笔带大家领略线条速写的魅 力。
232808	风景速写班		18 岁以上 成人	25	星期三 10:20-11:50		
232809	印象油画 A 班	吴江艺	18 岁以上 成人	25	星期六 8:30-10:00	742 元/28 课时 (53 元/次, 共 14 次) 油画工具及颜料在老 师指导下购买	1、色彩的基本知识与调色方法。 2、通过临摹作品, 教授用笔技巧。 3、写生的尝试, 提高观察力。 4、绘制风景, 静物等油画, 了解绘 画的步骤与拓宽审美。
232810	印象油画 B 班		18 岁以上 成人	25	星期六 10:10-11:40		
232811	印象油画 C 班		18 岁以上 成人	25	星期日 8:30-10:00		
232812	印象油画进阶 班		已学过一 学期以上 的旧学员	25	星期日 10:10-11:40		

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

美术书法类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232813	浪漫油画 A 班	吴龙泉	18 岁以上成人	25	星期三 19:00-20:30	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 油画工具及颜料在老师指导下购买	了解色彩的基本知识, 现场示范让学员们快速掌握绘画技巧, 通过临摹风景、静物等素材的练习, 提高观察能力, 了解绘画的步骤与拓宽艺术审美。
232814	浪漫油画 B 班		18 岁以上成人	25	星期五 19:00-20:30		
232815	油画大师班	漆杰峰	有美术基础或已学油画一年以上学员	25	星期四 18:30-20:45	945 元/45 课时 (63 元/次, 共 15 次, 每次课 3 课时) 油画工具及颜料在老师指导下购买	进一步提升认知能力和艺术修养, 提高造型能力、创作能力及绘画水平。课程以风景和肖像为主题, 通过理论与实践相结合的方式而展开, 以图文并茂的方式分析大师的作品及特点; 以及表现技法的训练。
232816	水墨班	胡军雄	18 岁以上成人	25	星期二 8:40-10:10	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 材料费 50 元	以笔墨运用的技法为基础, 讲解“芥子园”画谱的绘画手法, 掌握勾、皴、点、染的运用, 写意花鸟与传统山水画课堂上相互调节学习。
232817	美术基础 A 班		18 岁以上成人	25	星期二 10:20-11:50		讲解素描的基础知识与头像结构, 用多种形式的练习方法让初学者迅速学会对人物头像基本掌握. 人物线描、人物素描绘画技法。
232818	美术基础 B 班		18 岁以上成人	25	星期五 19:00-20:30		

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

文艺类								
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容	
232819	流行钢琴演奏 A班	李董超	18岁以上 成人	8	星期二 10:20-11:50	1350元/30课时 (90元/次,共15次) 学习教材在老师 指导下购买	用最简单的方式把自己编配伴奏的 歌曲自弹自唱出来、或为他人的歌 唱伴奏,从中体验学习钢琴弹奏自 娱自乐的乐趣,同时,在学习编配 伴奏过程中也能掌握和学习到更多 的乐理知识。	
232820	流行钢琴演奏 进阶A班		已学过一 学期以上 的旧学员	8	星期二 8:40-10:10			
232821	流行钢琴演奏 B班	樊颖撞	18岁以上 成人	8	逢周二 19:00-20:30	1350元/30课时 (90元/次,共15次) 学习教材在老师 指导下购买		
232822	流行钢琴演奏 C班		18岁以上 成人	8	星期五 8:40-10:10			
232823	流行钢琴演奏 进阶B班		已学过一 学期以上 的旧学员	8	星期四 8:40-10:10			
232824	流行钢琴演奏 进阶C班		已学过一 学期以上 的旧学员	8	星期五 19:00-20:30			
232825	流行钢琴弹唱 班	樊颖撞	18岁以上 成人	8	星期三 19:00-20:30	1350元/30课时 (90元/次,共15次) 学习教材在老师 指导下购买		弹、唱、创作与表演融为一体的钢 琴教学特色班,以培养学员的钢琴 即兴伴奏能力为重点,注重实用性, 采取由浅入深,循序渐进的教学方 法,使学员通过学习达到能为自己 喜欢的歌曲编配伴奏。
232826	流行钢琴弹唱 进阶班		已学过一 学期以上 的旧学员	8	星期四 19:00-20:30			

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232827	轻音乐钢琴五线谱入门班	樊颖橦	18岁以上成人	8	星期四 10:20-11:50	1350元/30课时 (90元/次, 共15次) 学习教材在老师指导下购买	五线谱入门, 学习大众喜爱的轻音乐类型钢琴曲, 如:《卡农》、《雪之梦》、《初雪》、《千与千寻》、《眼泪》等曲目。
232828	钢琴名曲班		18岁以上成人	8	星期五 10:20-11:50		学习各种练习曲与耳熟能详的中外名曲, 掌握规范的钢琴演奏技巧与实用的乐理知识。
232829	古筝基础入门班	郭萍萍	零基础或爱好古筝的学员	8	星期三 10:20-11:50	1125元/30课时 (75元/次, 共15次) 学习教材在老师指导下购买, 义甲自备	轻松愉快学习弹古筝, 以扎实基本功和美妙乐曲相结合, 陶冶情操, 体验传统民族乐器, 领略千年中华民族音乐的风采。
232830	古筝基础班		原入门班学员	8	星期五 10:20-11:50		
232831	古筝古诗词弹奏班		学过两期以上学员, 接触过摇指、上下滑音、琶音等演奏技法	8	星期五 8:40-10:10		
232832	古筝经典流行曲班		学过三期以上可以流畅演奏摇指、上下滑音、按音、琶音技法	8	星期三 8:40-10:10		

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232833	声乐（民美） 大师班	朱江	有民美声乐 基础	25	星期四 19:00-20:30	945 元/30 课时 (63 元/次, 共 15 次) 学习教材在老师指导 下购买	通过多年的教学表演经验, 根据学员的程度制定解决方案。从选曲, 歌曲技巧, 情感表达等多个方面提升演唱的综合能力。
232834	声乐（民美） 基础班	王文娟	18 岁以上 成人	25	星期六 16:10-17:40	742 元/28 课时 (53 元/次, 共 14 次) 学习教材在老师指导 下购买	通过了解声乐知识, 练习发声、排练歌曲等方式陶冶情操、提升唱歌兴趣、学习歌唱技巧, 提高歌唱水平, 让生活多姿多彩。
232835	声乐（民美） 进阶班		有民美声乐 学习经历或 在中心已学 民美基础班	25	星期六 14:30-16:00		
232836	全民 K 歌 A 班	田俊文	18 岁以上 成人	25	星期六 10:10-11:40	742 元/28 课时 (53 元/次, 共 14 次) 学习教材在老师指导 下购买	走出传统声乐教学课堂的枯燥, 将基础练习和演艺实训融为一体, 提升学员 K 歌的整体能力, 加强社交, 提升自信。
232837	全民 K 歌 B 班	王琪飞	18 岁以上 成人	25	星期日 10:10-11:40		
232838	古琴入门班	卢慧	18 岁以上 成人	8	星期六 9:00-10:00	1120 元/28 课时 (80 元/次, 共 14 次) 学习教材在老师指导下购买	讲解琴器、琴谱、琴乐等琴学知识, 以开启广博的琴学视野; 通过引导、讲解、示范、纠正、释疑, 使学员明晰指法要领。同时, 学习传统入门琴曲、现代改编曲、弦歌。此阶段以曲带功, 进一步巩固指法, 规范弹奏。
232839	古琴基础班		原古琴入 门学员	8	星期三 9:00-10:00	1200 元/30 课时 (80 元/次, 共 15 次) 学习教材在老师指导下购买	

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232840	吉他弹唱班	高兴文	18 岁以上 成人	25	星期二 19:00-20:30	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 学习教材在老师指导 下购买	通过浅显易懂的基础乐理、跟着摇摆的节奏练习、舞动手指的基础训练, 学习弹唱《嘀嗒》《平凡之路》《风吹麦浪》等流行歌曲。
232841	吉他弹唱进阶班		18 岁以上 成人	25	星期五 19:00-20:30		综合上学期的基础知识, 学习更多的右手技巧、更原版的左手和弦, 将二者融为一体, 打造更原版好听的弹唱, 让你学会《平凡之路》《夜空中最亮的星》《七里香》《晴天》等歌曲。
232842	乐队班	苏兆强	18 岁以上 成人	25	星期四 19:00-20:30		轻松掌握弹唱的技巧和歌曲的律动。以吉他和尤克里里弹唱为主, 以通用的万能非洲鼓节奏和简单双人舞步配合为辅, 全方位体验节奏与律动、弹与唱的美妙结合。
232843	语言艺术 A 班	于青	18 岁以上 成人	25	星期二 19:00-20:30	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 学习教材在老师指导 下购买	通过学习有声语言艺术, 可以较系统的学习训练发声发音、说好普通话、让声音更好听, 通过学习朗读朗诵艺术, 提高语言交流和表达能力和艺术气质。同时还能深入学习了解博大精深的中国文学经典作品, 提升个人文学素养。
232844	语言艺术 B 班		18 岁以上 成人	25	星期四 10:20-11:50		
232845	女性魅力提升班	黄景文	18 岁以上 成人	25	星期二 10:20-11:50	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次)	以社交礼仪、形体仪态、职场形象、高情商沟通学习为主, 通过科学的形体修炼法, 让你气质得到提升, 在不同的场合运用大方得体的生活仪态, 结合职业需求, 教授国际商务礼仪, 分享如何用更高效的沟通方式来处理人际关系, 走向真正的美好人生。

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

生活类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232846	单反摄影技法班	张鉴来	18岁以上成人	25	星期二 19:00-20:30	795元/30课时 (53元/次, 共15次)	通过系统专业的摄影系统课程学习、实操、交流与分享, 让学员对摄影有基本的了解与认识, 快速提高摄影技艺。提升美学修养。
232847	手机摄影采风班	梁敬贤	18岁以上成人	25	星期六 14:30-16:00	742元/28课时 (53元/次, 共14次)	将手机拍摄的功能、拍摄技巧理论与多场景实践采风拍摄相结合, 既有实用拍摄, 又有创意摄影, 与你一起提升摄影水平, 分享生活的美。
232848	短视频导演思维班	王金海	18岁以上成人	25	星期三 19:00-20:30	795元/30课时 (53元/次, 共15次)	学习短视频拍摄思维, 通过系统教学如何策划与拍摄, 掌握视频剪辑技巧, 熟悉文案编写, 了解镜头语言表达, 理论结合实操完成演出拍摄, 旅游VLOG拍摄, 才艺展示拍摄视频制作。
232849	短视频特效班		18岁以上成人	25	星期五 19:00-20:30		学习短视频创意特效技巧, 通过专业教学创意广告短视频策划与视频特效剪辑技巧, 掌握视频特殊特效技巧应用, 理论结合实操完成创意产品广告拍摄制作、剖析抖音特效短视频前期拍摄与后期剪辑制作。
232850	现代美妆A班	黄庆琪	18岁以上成人	25	星期三 19:00-20:30	795元/30课时 (53元/次, 共15次) 化妆工具在教师指导下购买或自备	从个人信息(性格、长相、体型)找到适合自己的色彩, 根据自己专属色彩进行妆容搭配、星级立体底妆、眼型调整、发型修饰、服饰搭配、扬长避短。
232851	现代美妆B班	梁莹	18岁以上成人	25	星期四 19:00-20:30		

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

生活类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232852	茶艺班	王露娜	18 岁以上成人	14	星期二 10:20-11:50	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 材料费 50 元	系统学习茶知识; 体验唐煮茶、宋点茶之风韵; 六大茶类的基本认识及品鉴; 如何泡好一杯中国茶; 茶艺美学等; 茶艺冲泡手法实操。
232853	茶艺进阶班		已学过一学期以上的旧学员	14	星期六 15:00-16:30	742 元/28 课时 (53 元/次, 共 14 次) 材料费 50 元	茶器对茶的影响; 不同茶器的选购及冲泡方式; 茶类等级的分类及品鉴; 茶品盲评; 茶席设计、茶会组织, 茶艺冲泡手法实操训练。
232854	茶艺高级班		已学过两学期以上的旧学员	14	星期四 10:20-11:50	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 材料费 50 元	不同茶类的选器要求; 择水对冲泡茶品的影响; 不同茶类的冲泡手法学习与实操; 茶品评比分类学习及实操; 实用选购茶品避坑指南等。
232855	香道班	朱婉霞	18 岁以上成人	14	星期六 10:10-11:40	742 元/28 课时 (53 元/次, 共 14 次) 材料费 50 元	学习香文化, 主要以香为媒介, 通过长期对用香方法的研究, 达到探究学问、反观心性、调养身心、增强智慧的目的。
232856	缝纫文创 A 班	侯少华	18 岁以上成人	14	星期三 19:00-20:30	795 元/30 课时 (53 元/次, 共 15 次) 材料包在老师指导下购买	从缝纫历史、缝纫工具、缝纫工艺、布料认识, 带你由浅入深层层通关, 0 基础小白也能在实战中晋级为手作达人。
232857	缝纫文创 B 班	袁颖杰	18 岁以上成人	14	星期六 14:30-16:00	742 元/28 课时 (53 元/次, 共 14 次) 材料包在老师指导下	
232858	缝纫文创 C 班		18 岁以上成人	14	星期六 16:10-17:40	购买	

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

舞蹈类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232859	形体舞 A 班	向静	18 岁以上成人	25	星期二 8:40-10:10	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次)	形体修塑和舞蹈的结合, 使身体肌肉更有弹性、线条更美、动作舒展, 同时也锻炼协调性、提升肢体美感。课程通过合理的、科学的身体训练, 达到增强体质、增进健康和提高用肢体语言表达思想感情的能力。
232860	形体舞 B 班	梁文挺	18 岁以上成人	25	星期三 19:30-21:00		
232861	形体舞进阶 A 班		向静	已学过上一 年形体舞学 习或有一定 舞蹈基础	25	星期二、四 19:00-20:30	1440 元/60 课时 (48 元/次, 共 30 次)
232862	形体舞进阶 B 班	25			星期四 8:40-10:10	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次)	
232863	现代古风舞班	李琼	18 岁以上成人	25	星期四 19:00-20:30	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次)	中国古典舞简化版, 结合当下流行中国风歌曲编配的舞蹈, 兼具有民族性与时尚性, 练习者在表现自己的同时也能提高自信和自身气质。
232864	拉丁舞班	曾慧妍	18 岁以上成人	25	星期四 10:20-11:50		从伦巴舞的基础知识、舞种风格特点、舞蹈基本原理、舞蹈基本步伐、舞蹈基本组合依次教学和练习, 感受国标舞魅力。

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

舞蹈类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232865	动感流行舞班	陈媛媛	18岁以上成人	25	星期五 19:00-20:30	720元/30课时 (48元/次, 共15次)	一种充满动感的热情奔放、充满青春跃动感受的多元化节奏型舞蹈。传授爵士舞基础, 形体拉伸与塑造, 结合成品编排, 让学员心灵及身体去感受, 将舞蹈化为艺术表现出来。
232866	中老年旗袍模特班	杜锦凤	35-65岁成人	25	星期四 9:00-10:30	720元/30课时 (48元/次, 共15次)	简单的形体、礼仪、模特步伐, 提升优雅自信、气质和美丽, 让生活更加健康、时尚、乐观向上。

体育类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232867	运动理疗A班	李翠	18岁以上成人	25	星期三 9:30-10:30	720元/30课时 (48元/次, 共15次) 自备瑜伽垫	针对肩颈腰背劳损僵硬、颈椎强直、“富贵包”、腰椎间盘突出等问题, 运用解剖学知识及理疗原理, 进行针对性训练, 改善高低肩、驼背、脊柱侧弯、酸痛等问题。
232868	运动理疗B班		18岁以上成人	25	星期五 19:00-20:00		
232869	运动理疗进阶班		已参加过一学期以上的旧学员	25	星期二 19:00-20:00		

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

体育类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232870	普拉提 A 班	何妹华	18 岁以上 成人	25	星期二 9:00-10:00	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次) 自备瑜伽垫	一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的运动, 具有神奇的组合运动系统疗法, 融合了瑜伽、太极、形体芭蕾的理念和训练方式; 能改善血液循环、提高心肺功能、缓解压力、加强消化功能、增长力量, 紧实肌肉、改善体态。
232871	普拉提 B 班		18 岁以上 成人	25	星期三 19:00-20:00		
232872	普拉提 C 班		18 岁以上 成人	25	星期五 8:40-9:40		
232873	普拉提进阶班		已参加过一 学期以上的 旧学员	25	星期五 19:00-20:00		
232874	健身操 A 班	王湘平	18 岁以上 成人	25	星期二 19:00-20:00	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次)	以有氧运动为基础, 增进健康、塑造形体和娱乐身心, 尤其对减肥、改善体态、提高协调性和韵律感有良好的效果。
232875	健身操 B 班	黄莉莉	18 岁以上 成人	25	星期四 19:00-20:00		

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

体育类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
232876	理疗瑜伽班	杨小玲	18 岁以上 成人	25	星期三 9:00-10:00	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次) 自备瑜伽垫	通过正位的理疗瑜伽练习, 调理身心, 改善微循环, 提高心脏运转效率、调整血压、优化神经系统, 缓解焦虑、促进体内毒素排出, 结合中医理疗改善精神衰弱、失眠, 胸闷、心慌, 提高精神专注度, 使人进入平和安详的状态。
232877	尊巴健身班	刘益波	18 岁以上 成人	20	星期二 9:00-10:00	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次)	尊巴是由舞蹈演变而来的一种健身方式, 它融合桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈。本期学习梅伦格 Merengue、萨尔萨 Salsa、昆比亚 Cumbia 和雷格顿 Reggaeton 四个核心节奏的基本舞步及与三种进阶变化。
232878	维密瘦身班	杨乐	18 岁以上 成人	25	星期五 9:00-10:00	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次)	主要以健身操、搏击、舞蹈和自重力量来提升形体和气质, 达到塑型减肥, 紧致肌肤, 提高肌肉力量和耐力, 提升心肺功能, 让你的身体充满活力和自信。
232879	养生太极班	温振雄	18 岁以上 成人	25	星期二 19:00-20:30	720 元/30 课时 (48 元/次, 共 15 次)	学习传统杨氏太极拳二十四式, 难度较低, 无基础习练者也能以最短时间初步感受太极拳的精妙。在练习中调整身体内部平衡, 增强心肺功能, 缓解关节疼痛, 改善亚健康状态。

课程日期: 星期二 2.21-6.13、星期三 2.22-6.14、星期四 2.23-6.8、星期五 2.24-6.9、星期六 2.18-6.10、星期日 2.19-6.11。

教师简介：

尚泽（书法、水墨）：国家一级美术师（国家文化和旅游部审批）、中山市教师书协常务理事，美术、书法高考专业老师、青少年硬笔书写教育指导专家，青少年成长规划师，笔迹分析师，国家专利回形六宫书写格发明人，大格局书写体系创始人。主编《大格局书写》系列教材（岭南美术出版社出版），作品传略入编《中国书画家大百科》全书等典籍。

汪伟明（水彩）：美术师范学院毕业，一直从事设计和教育工作。三十多年来坚持写生，研究用线造型和表达不同物象的肌理组合，逐渐形成了自己的面貌。其作品曾入选《中国写生作品选》、第三届广州速写作品展、在《广州日报》、《中山日报》及在省市的展览展出并发表。

吴江艺（油画）：毕业于肇庆学院美术系（油画方向），学士学位。从事教学工作约十年，教学经验丰富，努力把握课程内容与教学技巧，因材施教。曾举办2007年肇庆学院美术馆“持续冲突”三人油画展、2012年中山书画院“快D啦”当代艺术展、2014年中山美术馆“叽哩呱啦”当代艺术展。

吴龙泉（油画）：职业画家，中山市美术家协会会员，中山美协油画艺委会秘书处成员。作品多次入选省市各级画展并荣获奖项，教学方式深受学员欢迎。

漆杰峰（油画）：中山职业技术学院副教授、高级工艺美术师；中国包装技术协会设计艺委会全国委员、中国意象油画协会会员、广东省美术家协会会员、中山美术家协会油画艺委会委员。

胡军雄（水墨、美术）：多年从事美术设计、动漫、教育工作。曾制作个人动画片深受好评，教学经验丰富，近年作品多次入选各级画展，深受好评。

李董超（现代钢琴）：中国流行音乐学会会员、广东省流行钢琴艺术委员会副会长、广东省音乐家协会会员、中山市流行音乐协会副主席、广州市荔湾区音乐家协会理事、中山市流行音乐协会电声乐专业委员会会长、珠江艾茉森签约讲师、广东省十大流行钢琴演奏家。

樊颖橦（钢琴弹唱、现代钢琴）：广东省音乐家协会流行钢琴艺术委员会副秘书长、江西定南县青少年活动中心集体课高级讲师、辛笛应用钢琴四手联弹双钢琴教学法讲师、广州市康懿老年大学钢琴集体课教师，从事钢琴教育多年，不断进修，教学灵活多样，因材施教，课堂气氛活跃，且善于与各年龄学员沟通，有多年教授成人流行速成钢琴集体课，成年人钢琴集体课的丰富经验。

郭萍萍（古筝）：毕业于中国音乐学院，学士学位，从事古筝教学十余年，所教授学生在每年的比赛中多次获得演奏金奖、银奖、铜奖等。中国民族管弦乐学会会员、中山市古筝协会理事、广东省古筝学会会员，多次被评为优秀指导教师。

卢慧（古琴）：香山琴社秘书长，文旅部人才中心认证古琴讲师。多次组织雅集、演出活动，曾受邀到拣阅书屋等地分享古琴艺术，教课生动活泼、耐心细致，深得学员好评。

朱江（声乐民美）：中国音乐家协会会员、中国合唱协会理事、广东省合唱协会常务理事、中山市合唱协会副会长，教授级群众文化研究馆员。

王文娟（声乐民美）：声乐硕士研究生，中央民族大学本科毕业，西南大学硕士研究生毕业，曾获得岷洲青年歌手大奖赛一等奖，中国青少年艺术节声乐青年组二等奖；2016年成功举办研究生个人独唱音乐会，现担任广东白云学院传媒学院声乐教师。

田俊文（全民K歌）：毕业于星海音乐学院流行音乐系演唱专业、2013年荣获珠三角青年歌手大赛金奖，2015年荣获中（山）港澳台青年歌手大赛冠军、曾应邀出访中国台湾、奥地利、德国等多个国家演出交流、创作《飞.FLY》获第二届粤语歌曲排行榜最受欢迎歌曲、唱作《爱无双》荣获中山市第二届音乐舞蹈花会声乐组金奖。

王琪飞（全民K歌）：毕业于星海音乐学院流行音乐系演唱专业、马来西亚师范 UPSI 音乐教育在读研究生、2017、2018 音乐先锋榜年度最受欢迎先锋女歌手、2018 年任教于珠海艺术职业学院流行音乐专业。

高兴文（吉他）：广东省流行音乐协会电声乐专业委员会培训部部长，中央音乐学院认证吉他教师、星海音乐学院考级指导教师，网易云音乐人、抖音音乐人、驻唱弹唱歌手。自幼学习单簧管，后学习萨克斯、布鲁斯口琴、吉他指弹，现主攻吉他弹唱。与大信、OPPO、华为等企业有长期合作关系，表演实战经历丰富。

苏兆强（吉他）：毕业于广州星海音乐学院电吉他专业，荣获广东省第三届吉他大赛民谣公开组冠军，原创《飘色》、《炫彩》分别荣获中山市第二、第三届音乐舞蹈花会金奖，现任中山吉他协会副会长，中山音协电声乐协会副会长，中山日报社电声乐队指导老师，有着丰富的乐队实践与吉他教学经验。辅导“强音乐队”荣获2017年和2019年中山吉他大赛乐队组冠军，2012年获全国吉他大赛乐队组亚军。

于青（语言艺术）：现任广东省朗诵协会常务理事，中山市朗诵协会会长，中山市文化志愿者总队指导老师。曾多次在省、市级演讲、朗诵比赛获奖，多次策划主持及参演中山市大型文艺晚会、迎新年诗会及中山春晚等，组织了中央人民广播电台第五届“夏青杯”朗诵比赛中山赛区全程赛事、组织策划了第一、二届中山市朗诵大赛，多次在省、市级朗诵、演讲、辩论赛及主持人比赛中担任评委。

黄景文（女性魅力）：形体仪态高级导师、教育部职业类院校公关礼仪教师、英国王室礼仪学院 BSE 荣誉礼仪师、中国商业联合会职业技能鉴定中心评委，中山多所高校特聘礼仪老师，已开展近千场企业与政府部门礼仪内训，培养了一支优秀的礼仪讲师团队，集合了礼学精髓和独有的创新教学体系。

张鉴来（单反摄影）：中国摄影家协会会员、广东省摄影家协会理事、中山市文联兼职副主席、中山市摄影家协会主席，作品《大地》获第11届中国国际摄影艺术展社会生活类金牌、作品《九曲黄河》获得第14届中国国际摄影艺术展艺术类铜牌、2008年获得广东省摄影家协会颁发的“广东摄影50年贡献奖”，《乡里》张鉴来摄影展在中山、湖南、广州、珠海展出。

梁敬贤（手机摄影）：中山传媒资深记者、媒体策划人，广东省青年摄影家协会主席团成员，广东省摄影家协会会员，中山市青年摄影家协会主席，中山市青年摄影家协会妇联主席，中山市摄影家协会理事，中山市新闻摄影协会会员，中山市青年摄影家协会优秀青年讲师，中山市南区良都社区党员志愿者和良都社区青年智库成员。

王金海（手机短视频）：中国民俗摄影协会会员、中国摄影著作权协会会员、广东省摄影家协会会员、中山市摄影家协会会员、中山市青年摄影家协会会员及优秀青年摄影讲师，曾任中山广播电视台《法律天地》栏目导演及编导，十多年视觉艺术授课经验。

黄庆琪（现代美妆）：资深形象设计师，从事美容皮肤管理和新娘化妆多年，2018 年至今一直担任中山职业技术学院美容与化妆技术课程，主持毕业生应聘礼仪与服装等主题大会，具有丰富的教学经验。在教学过程中，可以给学员提供丰富讨论与实践参与机会，培养出一届届优秀的毕业生，全方位提高社会竞争力。

梁莹（现代美妆）：国家认证高级化妆师，中山市广播电视台化妆造型师、国家认证纹绣师；从事化妆行业十多年，具有丰富皮肤管理及化妆造型知识。作品涉及平面、时装、婚纱、广告、舞台、T 台、电视及教学多个领域，为中山的化妆行业培养出一批优秀的化妆师。2016 年 9 月至今任职中山广播电视台化妆师，负责各电视主播妆面造型。

王露娜（茶艺）：国家高级评茶员、国家二级茶艺技师、国家茶艺考评员、茶艺培训高级导师、制茶师、岁月茶舍创始人，中山市技师学院茶艺老师；2017 年广东省茶艺师职业技能竞赛荣获银奖、第十届香山茶文化节茶艺技能大赛荣获一等奖、第十一届香山茶文化节茶艺技能大赛荣获亚军、第九届香山茶文化节传统服装秀大赛荣获亚军、最佳风采奖。从事茶行业多年，具有丰富的茶会策划经验及茶事活动经验。

朱婉霞（香道）：国家高级香道师、中国工艺美术学会香文化艺术专业委员会委员，首届“天香使者”荣誉获得者。致力于传承、传播中国传统香文化。于 2018、2019 年受邀参加“全球外交官中国文化之夜”盛典。

侯少华（缝纫）：中山市美术家协会会员，中山市油画艺术委员会会员。长期从事美术教育工作，曾多次获得市级、省级、国级的优秀指导教师奖。多年前与缝纫手工艺制作结下不解之缘，并为之创作与研究，希望这一传统缝纫工艺能为现代生活增添乐趣。

袁颖杰（缝纫）：资深手工设计师，手工创意达人，缝纫手工老师。擅长布艺、家居品、玩偶、包包、服装等开发设计与制作。从事过纯手工高定礼品店，开办 diy 工作室、手工培训教室，专注于手工教学，珠海城市职业技术学校特聘缝纫教师，中山与珠海中小学手工老师，拥有非常丰富的教学经验。

向静（形体舞）：毕业于华南理工大学舞蹈专业，在校期间曾获得“第三届”桃李杯舞蹈大赛优秀奖。中国舞蹈家协会优秀教师，毕业后从事舞蹈事业多年，具有丰富的教学经验，深受学员们的喜爱，参赛的节目大多获得金奖和银奖的好成绩。

梁文挺（形体舞）：毕业于广州体育学院舞蹈表演（现代舞与爵士舞专业）；现代舞舞者、编导；北京当代芭蕾舞团人才库演员；原 203Y 舞蹈剧场签约导师。入选国家艺术基金芭蕾舞人才培养项目；2020 年参加广东省花会参演作品《我在海边长大》荣获金奖。

李琼（现代古风舞）：毕业于湖南师范大学，教学经验丰富，具有深厚扎实的舞蹈功底，责任心强，获得荣誉有：2019 年参加第二届中山市音乐舞蹈花会，参赛作品《故乡的鼓》获金奖、2020 年参加中山市舞协会员舞蹈大赛，参赛作品《船上人家》获一等奖、2020 年参加广东省音乐舞蹈花会，参赛作品《在海边长大》、《浪漫是个茶叶蛋》均获金奖。

曾慧妍（拉丁舞）：中国国际标准舞总会教师，从事舞蹈教育行业多年，曾多次比赛荣获名次奖前三名，所教授学生在每年的拉丁舞比赛中多次获得一等奖、二等奖、三等奖、名次赛前八名等。

陈媛媛（动感流行舞）：中国舞蹈家协会街舞委员会爵士舞教师、中国舞蹈家协会街舞委员会综合师资教师、中国舞蹈家协会街舞委员会注册舞蹈教师、中山岐舞 CGS 街舞专业培训机构明星导师。

杜锦凤（旗袍模特）：2015 年组队带领旗袍队兼舞蹈队，多次参加公益活动和比赛，荣获“东区建设者”荣誉称号，2015-2019 年连续在中山市东区三八妇女节表演中获奖；2019 年获中山市新力翡翠湾首届“新力杯”广场舞大赛优胜奖和人气奖第一名，2021 年 3 月参加中山市“女神才艺大赛”带领旗袍队获优胜奖，舞蹈队获冠军。

何妹华（普拉提）：2016 年在广州亚协学院进修瑜伽导师班，2018 年在维密大使孙晶老师的带领下学习了人体的解剖学、维密塑形、产后修复等课程，擅长产后修复、减脂塑形、瑜伽、普拉提等。上课风趣幽默，深得学员们的认可和喜欢。

李翠（运动理疗）：曾经多次在各大培训机构培训学习，持有哈他瑜伽证书、维密体雕认证、孕产恢复课程证书、普拉提证书，擅长哈他瑜伽、肩颈腰理疗、普拉提大器械。

王湘平（健身操）：毕业于湖南省科技学院，考级湖南省舞蹈一级编导师、国家职业健身教练资格认证、中国健身运动科学高级教练认证、亚洲健身学院 ssj 形体爵士认证教练，专长：极速形体、塑形、减脂、爵士舞蹈、风情舞、民族舞、抖音网红舞、广场、模特、形体礼仪。

黄莉莉（健身操）：持有青少年体适能认证、国家职业资格认证，擅长：健身操课程、产前训练、产后修复、小团体训练课程、减脂塑型。

杨小玲（理疗瑜伽）：瑜伽初中高级培训导师、CAEP 认证瑜伽导师、普拉提功能训练师、维秘体雕训练师、产后修复教练、运动康复教练。擅长：瑜伽理疗、运动康复、形体纠正与雕塑、蜜桃臀、美胸美背、产后修复。

刘益波（尊巴健身）：国家体育总局职业资格认证私人教练（中级）、武汉清波健身学院全能教练认证（2010 年）、北京天团健身舞蹈认证导师、国家运动营养师。

杨乐（维密瘦身）：健美操国家二级教练员，国家二级健美裁判，CTS 小团课认证教练，擅长各类有氧操类的舞蹈编排和教学。

温振雄（太极）：师从中国太极拳名家杜万勇老师，杨氏太极拳第七代传人。先后习练截拳道，杨氏太极拳，曾获第十四届香港国际武术大赛推手对抗 70kg 第一名、佛山市首届太极推手邀请赛 75kg 第一名、2017 年广东省武术锦标赛太极拳青年组第二名、广东省第十届武术精英大赛太极拳金奖。