

## 报名须知

学员朋友：

您好！在报读中心的课程前，请慎重考虑，务必按照“招生对象”所要求的年龄报读；认真阅读《报名须知》，如发现虚报年龄报读的，本单位有权劝退。

当您完成报名交费时，表示已同意本《报名须知》中的所有规定，即视为您和中心已达成协议。

**一、上课时间：**2023年7月4日—8月19日，逢周二、周三、周四、周六上课，本学期共7次，具体上课时间请参照《2023年夏季成人班上课时间表》。

**二、报名时间：**（注：线上系统报名）

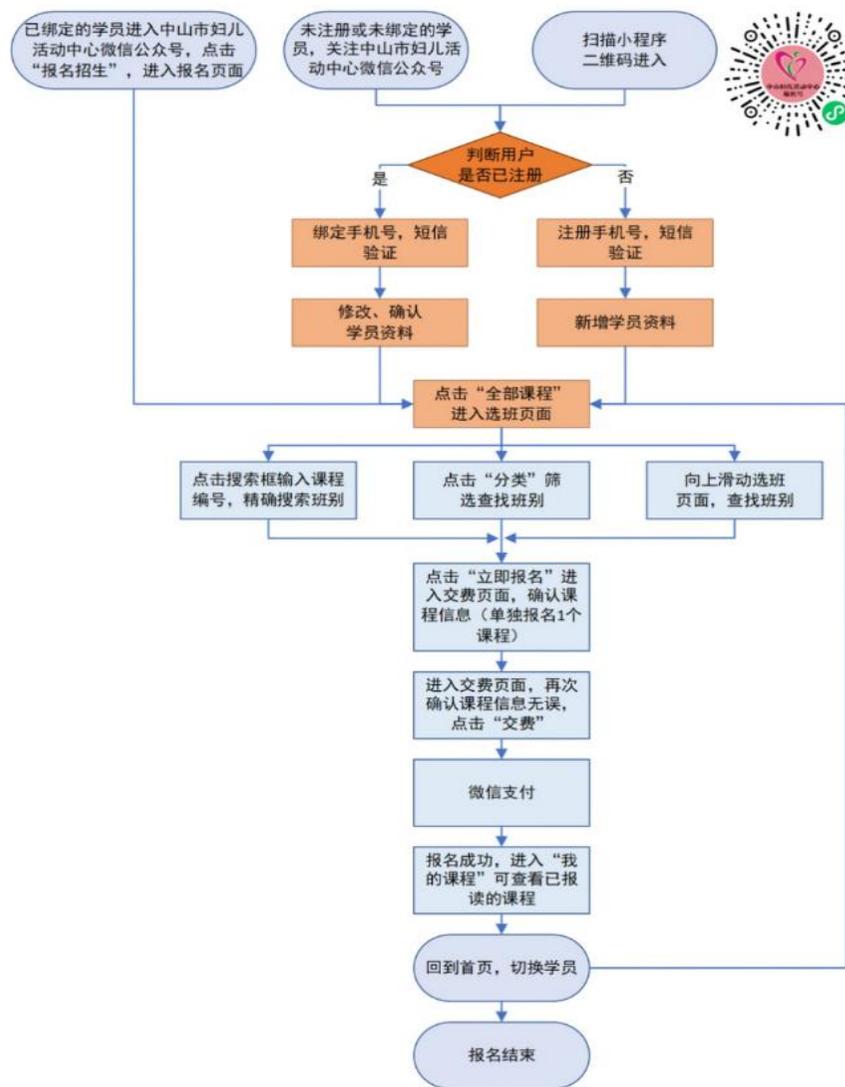
报名时间：2023年6月14日（上午9:00）起接受报名，额满即止。

**三、报名程序：**

登录中山市妇儿活动中心微信服务平台获取课程信息并报名（新学员需注册录入学员资料）→微信交费→微信支付凭证→到中心打印学员证。

**温馨提示：**微信选班后，须在1小时内通过微信交费。逾期未交费视为自动放弃学位，系统将自动收回该学位。

扫一扫二维码，关注中山市妇女儿童活动中心微信公众号，然后进入报名页面进行报班。



中山市妇女儿童活动中心保留对以上所有条款的解释权。

#### 四、退班条件：

根据《广东省教育机构退费管理办法》符合以下条件者可办理退费：

（一）报名人数没有达到计划而停办的班级，中心将在开班前 3 天电话通知学员办理退费，在接到通知之日起 7 天内到中心一楼前台办理退费手续。

（二）学员因意外伤害或突发重大疾病，经医疗单位检查确实不适宜学习的可申请退费。申请退费时需持县级以上医疗单位的医生证明、病历本、医院病假单和医院发票的复印件到中心一楼前台办理退费手续。

（三）举家搬迁调往外市工作的，凭单位或街道居委会出具的证明复印件到中心一楼前台办理退费手续。

（四）移民国（境）外，须提供公安部门出具的移民国（境）外审批资料的复印件到中心一楼前台办理退费手续。

以上情况经中心核实审批后，予以退费。兴趣班开办 2/3 的课程后，不再办理退费手续。

#### 五、退费流程与标准：

（一）提交相关证明资料：微信支付凭证截图（纸质版）。

（二）填写《中山市妇女儿童活动中心退班申请表》交相关人员审批，确定处理意见。

（三）经中心核实审批后，按财务相关程序办理退费手续。

（四）当期开课前办理退费的，每个班收取 20 元作为手续费和税费。当期开课后办理退费的，按办理当天计算剩余课时学费，并扣除每个班 20 元作为手续费、税费及资源占用费，资料费一概不退（符合第四大点（一）（二）情况除外）。

#### 六、转班规定及流程：

（一）转班规定：原则上每位学员**每学期每班**只能办理 1 次转班，如有特殊情况经中心审核同意后方可办理 1 次以上的转班。

（二）转班流程：转班请到中心前台报名处办理转班手续（注：已满额的班别不能转入）。

#### 七、学员安全方面：

（一）为保障学员安全，学员凭学员证进入中心上课，并请自觉配合中心工作人员的验证工作。

（二）禁止携带刀、叉子、竹签等尖锐物品、婴儿手拖车、宠物及其他具有危险性的物品进入中心。

#### 八、温馨提示：

（一）遇暴雨或台风等恶劣天气，中心开办的所有课程是否停课均按政府相关部门的通知执行。（如发生停课，补课时间另行通知）。

（二）凡身体健康且不存在任何不适宜上课的疾病，并能坚持参加学习的广大朋友均可报读。如果身体有任何疾病的（包括过往病史及目前正在医治的），应当在报名时提交相关书面说明或医院诊断文件，待本中心相关部门审核同意就读的，方可就读。如隐瞒身体状况参加培训学习，在就读期间发生意外的后果自负。

（三）国家法定节假日期间中心不安排上课，没有收取课时费用，请学员关注中心网站、官方微信公众号发布的放假通知，并安排好假期生活。

（四）学员在学习期间，要自觉遵守本单位的各项管理规章制度，爱护各种教学、活动等设施设备和财物，如有损坏须负赔偿责任。

（五）如有任何疑问或遇到问题，请及时与中心前台工作人员联系，咨询电话：0760-88230650。

## 2023 年夏季成人班上课时间表

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>7 月</b>	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
<b>8 月</b>			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
课时 次数	--	--	共 7 次	共 7 次	共 7 次	--	共 7 次
温馨提示： <span style="color: #4F81BD;">蓝色为成人班上课时间</span> ，请按所报班别相对时间前来上课；白色为不安排课程。							

### 目 录

- ★美术书法类
  - 书法（隶书、楷书） ..... 第 1 页
  - 素描、速写班 ..... 第 1 页
  - 水彩画、动漫 ..... 第 1 页
  - 水墨 ..... 第 2 页
  - 油画 ..... 第 2 页
- ★文艺类
  - 钢琴 ..... 第 3 页
  - 声乐、空灵鼓、全民 K 歌 ..... 第 4 页
- ★生活类
  - 香道、茶艺 ..... 第 5 页
  - 美妆 ..... 第 5 页
  - 缝纫 ..... 第 6 页
  - 摄影艺术、产品摄影、短视频拍摄 ..... 第 6 页
- ★舞蹈类
  - 形体舞、古风舞 ..... 第 7 页
- ★体育类
  - 运动理疗 ..... 第 7 页
  - 普拉提、健身操 ..... 第 7 页
- ★教师简介 ..... 第 8-10 页

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
233801	隶书书法班	吴尚泽	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:30	441 元/14 课时 (63 元/次, 共 7 次) 材料费 30 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》。
233802	楷书书法 A 班		18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	441 元/14 课时 (63 元/次, 共 7 次) 材料费 30 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》。
233803	楷书书法 B 班		18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30		
233804	素描、速写班	汪伟明	12 岁以上	25	星期三 8:30-10:00	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) 材料费 30 元	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。
233805	水彩画基础班		12 岁以上	25	星期三 10:10-11:40		掌握色彩的基本知识, 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。
233806	动漫手绘班	胡军雄	12 岁以上	25	星期二、四 19:00-20:30	742 元/28 课时 (53 元/次, 共 14 次) 材料费 30 元	重点讲解漫画中头部的基础画法, 如何用几何体和参考线画人物构造和动态, 漫画人物勾线联系, 彩铅与马克笔绘制插画。

课程日期: 星期二 7.4-8.15、星期三 7.5-8.16、星期四 7.6-8.17、星期六 7.8-8.19。

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
233807	创意水墨画班	胡军雄	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) 材料费 30 元	以传统水墨技法与现代绘画的表现手法结合, 了解笔、墨、宣纸等绘画材料的特点, 发挥水墨画的创造力, 大胆探索激发兴趣。
233808	浪漫油画 A 班	吴龙泉	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) <b>油画工具及颜料在老师指导下购买</b>	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。
233809	浪漫油画 B 班		18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30		
233810	印象油画 A 班	吴江艺	18 岁以上	25	星期四 8:30-10:00	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) <b>油画工具及颜料在老师指导下购买</b>	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 色彩的基本知识与调色方法。</li> <li>2. 通过临摹作品, 教授用笔技巧。</li> <li>3. 写生的尝试, 提高观察力。</li> <li>4. 绘制风景, 静物等油画, 了解绘画的步骤与拓宽审美。</li> </ol>
233811	印象油画 B 班		18 岁以上	25	星期四 10:10-11:40		

课程日期: 星期二 7.4-8.15、星期三 7.5-8.16、星期四 7.6-8.17、星期六 7.8-8.19。

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
233812	轻音乐钢琴曲班	樊颖撞	18岁以上有基础零基础均可	8	星期二 19:00-20:30	630元/14课时 (90元/次,共7次) <b>学习教材在老师指导下购买</b>	简谱入门,轻松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。
233813	流行钢琴曲演奏精品班		18岁以上有基础零基础均可	8	逢周三 19:00-20:30	630元/14课时 (90元/次,共7次) <b>学习教材在老师指导下购买</b>	不同于传统枯燥的教学方法,让你从认识钢琴开始,学会钢琴流行曲的演奏,以歌学琴,由浅入深学习经典流行曲,如:《蜗牛》《女人花》《画》《月亮代表我的心》等曲目,掌握基本钢琴弹奏、伴奏技巧,最终达到能为喜爱歌曲编配演奏。
233814	流行钢琴弹唱精品班		18岁以上有基础零基础均可	8	逢周四 19:00-20:30	630元/14课时 (90元/次,共7次) <b>学习教材在老师指导下购买</b>	钢琴弹唱课,培养正确的节奏感和音准感,训练看谱弹奏技能,训练协调性,学习弹唱的无旋律伴奏形式。课程将会由浅入深教授,内容是弹唱一些经典流行曲目如:《甜蜜蜜》《安静》《画》《你笑起来真好看》《宁夏》等流行曲。以歌学琴,学会基本的弹唱技巧,不仅能自弹自唱,还可以为人声/乐器进行伴奏。

课程日期: 星期二 7.4-8.15、星期三 7.5-8.16、星期四 7.6-8.17、星期六 7.8-8.19。

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
233815	声乐（民美）	王文娟	18 岁以上	25	星期二、四 19:00-20:30 <small>(7月13日至8月3日)</small>	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) <b>学习教材在老师指导下购买</b>	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。
233816	空灵鼓	李海翔	春季班学员或有兴趣的学员	14	星期二、四 19:00-20:30 <small>(7月4日至7月25日)</small>	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) <b>学习教材在老师指导下购买</b>	复杂节奏型训练 双手配合练习 二声部乐曲学习 合奏乐曲学习 中级乐曲 3 首
233817	全民 K 歌班	王琪飞	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) <b>学习教材在老师指导下购买</b>	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, 加强社交能力, 提升自信。

课程日期: 星期二 7.4-8.15、星期三 7.5-8.16、星期四 7.6-8.17、星期六 7.8-8.19。

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
233818	香道班	朱婉霞	18 岁以上	14	星期二 19:30-21:00	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) 材料费 30 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。
233819	茶艺 A 班	王露娜	18 岁以上	14	星期二 8:30-10:00	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) 材料费 30 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。
233820	茶艺 B 班		18 岁以上	14	星期二 10:10-11:40		
233821	逆龄美妆 A 班	梁莹	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) <b>化妆工具在教师指导下购买或自备</b>	有些人化妆会显老? 本课程教你如何避开化妆误区, 提升颜值从底妆到口红, 纠正你的显老误区, 每一个步骤都详细、精准的修饰面部缺点, 让你颜值逆袭惊艳所有人。
233822	逆龄美妆 B 班				星期四 19:00-20:30		

课程日期: 星期二 7.4-8.15、星期三 7.5-8.16、星期四 7.6-8.17、星期六 7.8-8.19。

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
233823	缝纫进阶班	袁颖杰	18 岁以上 (学过一期 或有缝纫基 础的学员)	14	星期六 14:30-16:45	556.5 元/21 课时 (79.5 元/次, 共 7 次) 材料包在老师指导下购买	学习缝纫服装/宠物用品/家居用品/各种包包, 从打版、裁剪、到制作, 教你一步步避雷通关成为缝纫小能手。
233824	缝纫文创 A 班	侯少华	18 岁以上	14	星期三 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 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, 零基础小白也能在实战中晋级为手作达人。
233825	缝纫文创 B 班		18 岁以上	14	星期四 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次) 材料包在老师指导下购买	
233826	摄影艺术班	张鉴来	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次)	通过系统专业的摄影课程学习、实操、交流与分享, 让学员对摄影有基本的了解与认识, 提升摄影美学修养, 快速提高摄影技艺。
233827	产品摄影班 (手机)	梁敬贤	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次)	随着电子商务的普及, 电商产品琳琅满目, 如何让您的电商产品脱颖而出? 本期手机摄影技巧班从理论与实践相结合, 从商品拍摄的构图、用光到多种实用商品现场布景拍摄, 提高产品图片的质量, 提升目标客户对您的产品的购买欲。
233828	短视频拍摄剪辑技巧班	王金海	18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30	371 元/14 课时 (53 元/次, 共 7 次)	通过系统学习热门手机短视频拍摄及剪辑制作全流程, 让学员通过实操形式边学边掌握技巧, 快速从零基础认识短视频专业知识, 用短视频记录美好生活, 做生活的大导演。

课程日期: 星期二 7.4-8.15、星期三 7.5-8.16、星期四 7.6-8.17、星期六 7.8-8.19。

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
233829	形体舞班	梁文挺	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	336 元/14 课时 (48 元/次, 共 7 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。
233830	现代古风舞班	李琼	18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30	336 元/14 课时 (48 元/次, 共 7 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。

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
233831	运动理疗班	李翠	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:00	336 元/14 课时 (48 元/次, 共 7 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。
233832	普拉提 A 班	何妹华	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:00	336 元/14 课时 (48 元/次, 共 7 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。
233833	普拉提 B 班				星期三 20:10-21:10		
233834	健身操 A 班	王湘平	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:00	336 元/14 课时 (48 元/次, 共 7 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。
233835	健身操 B 班	黄莉莉			星期四 19:00-20:00		

课程日期: 星期二 7.4-8.15、星期三 7.5-8.16、星期四 7.6-8.17、星期六 7.8-8.19。

## 教师简介

**吴尚泽（书法）**：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（嶺南美术出版社出版），作品传略入编《中国书画家大百科》全书等典籍。

**汪伟明（素描、速写、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。

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

**吴龙泉（浪漫油画）**：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。

**吴江艺（印象油画）**：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。

**樊颖撞（流行钢琴）**：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。

**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。

**李海翔（空灵鼓）**：打击乐教师、专业鼓手、乐团指挥。毕业于沈阳音乐学院，师从沈阳音乐学院吕青山教授、中央音乐学院刘刚教授、上海打击乐协会会员、IPEA国际打击乐协会会员、广东省管乐协会会员、广东省管乐协会会员、广东省音乐舞蹈花会优秀指导教师、中山市校际管乐比赛优秀指导教师。

**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。

**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、传播中国传统文化。于2018、2019年受邀参加“全球外交官中国文化之夜”盛典。

**王露娜（茶艺）**：国家高级评茶员、国家级茶艺技师、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。

**梁莹（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。

**袁颖杰（缝纫进阶）**：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。

**侯少华（缝纫文创）**：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。

**张鉴来（摄影艺术）**：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（产品摄影）**：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（短视频拍摄剪辑）**：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。

**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。

**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。

**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。

**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、减脂塑形。