

上海市普陀区老年大学

2024年（秋季）招生简章

班级编号	班级名称	学制	本学期课程内容	星期	上课时间	收费(元)	教室	任课教师
新开课程								
A04	*工笔画初级班(第一学期)(开学第二周)	1/4	零基础可报名。本学期学习百花图,包括各种花卉的勾线、染色的技法,花卉的结构等。(学费不包括书本材料费)。	隔周二	13:00-16:00	200	C401	武秀艳
A27	*素描初级班(第一学期)(开学第一周)	1/2	零基础可报名。从熟悉素描绘画的材料工具、用笔方式开始,了解如何描绘物体的轮廓、透视、光影、结构等构成立体关系的基本元素,画出物体的体积感、真实感。(学费不包括材料费)。	隔周四	13:00-16:00	200	A505	蔡天程
C02	*摄影技艺班(第一学期)(开学第二周)	1/4	零基础可报名。本学期重点学习《摄影基础及实践(初级)》,包括相机的使用、漫谈使用、拍摄实践。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	13:00-16:00	200	A503	王元杰
C09	*手机短视频制作班(第一学期)	1/4	零基础可报名。通过系统的学习和实践,掌握手机短视频的拍摄、剪辑、音效配乐与字幕添加,滤镜、转场、动画效果及内容策划等全方位技能。	周四	10:10-11:40	200	C301	谢峻翔
C10	*计算机视频剪辑与编辑班(第一学期)	1/4	零基础可报名。以目前最流行的视频编辑软件(剪映及会声会影)为教学工具,主要讲解视频的剪辑、合成、字幕的添加、视频颜色和画面的调整、视频的输出与分享等知识。	周一	10:10-11:40	200	B301	张雪文
C11	*手机短视频制作班(第一学期)	1/2	零基础可报名。学习剪辑APP,包括短视频素材的制作、创作思路与技巧方法,包含视频的剪辑、特效、画中画、蒙版等。	周三	13:00-14:30	200	C301	陈焕敏
C13	*手机美图APP应用班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期主要学习美图秀秀“图片美化”功能:智能优化、编辑、调色、滤镜、边框、涂鸦笔、马赛克、标记、消除笔、背景虚化、抠图等工具,处理照片的瑕疵及美化等操作。培养学员良好的审美眼光与技巧。	周二	10:10-11:40	200	C301	周媛媛
D05	*舞蹈表演班(6月14日8:30面试)	1/1	适合舞蹈基础较好的学员报名。可以独立完成舞段。本学期教学2支古典舞身韵组合,以及排练一支成品女子群舞。	周三	13:00-14:30	200	A701	王嘉卉
D06	*广场舞班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习2024年上海市社区体育协会推出的固定广场舞套路一支。	周三	14:40-16:10	200	A701	王嘉卉
D09	*古典舞初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习基础的古典舞元素和身韵,包括手位、脚位、晃手、盘手、摇臂等,并配合学习单一元素的小组合以方便掌握动作,在此基础上学习2-3个成品舞。	周一	08:30-10:00	200	A701	谢静
D11	*中国古典舞初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期通过小组合学习,体会舞蹈的韵律美,同时认识学习古典舞身韵元素。	周三	08:30-10:00	200	A701	罗霞
D12	*中国舞初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期从单一动作到简单步伐,由浅入深,练习气息和身韵,如冲、靠、含、腆、仰、横移、山傍、手位等,学会两支舞蹈。	周二	10:10-11:40	200	A203	单彩霞
D13	*时装初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习内容为基本站姿及步态。	周五	10:10-11:40	200	A203	徐菲
D14	*民族舞班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期课程主要学习藏族舞蹈,通过小组合来学习藏族舞蹈的颤动律,基本步伐,颤膝与动律,抬踏步组合,熟练掌握动律特点,基本步伐技巧,为后续更好的完整展现成品舞蹈打下良好基础。	周四	13:00-14:30	200	A203	李玲玲
D16	*传统杨氏太极拳班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期将学习:太极拳放松功、睡太极功法、单式功法、传统杨氏太极拳。通过上述太极拳功法的习练,可以调和气血、协调脏腑、放松身心,疏通经络、增强体质、平衡阴阳、改善生活品质。	周二	13:00-14:30	200	A701	徐高雷
D18	*时装形体班(第一学期)	1/3	零基础可报名。本学期将通过学习仪态,行走站立等快速改变圆肩、驼背等不良姿态形体形象,达到举手投足落落大方,自信优雅。	周四	10:10-11:40	200	A203	王姜乐
D37	*木兰拳班(第一学期)	1/2	零基础可报名。本学期通过学习木兰拳的基本动作,包括手、眼、身法、步和整套路的学习,达到健身健美的效果。	周四	14:40-16:10	200	A701	李美姿
E02	*跨文化交际英语初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习基础旅游英语口语,基础英语语音、语法、词汇。(学费不包括书本材料费)。	周二	10:10-11:40	160	A504	张永民
E06	*《新概念英语》第一册(第一学期)	1/6	适合零基础或有一点基础的学员报名。本学期学习第一册第1-24课课文及48个国际音标,通过一个个日常生活中的简短会话,来学习并逐渐掌握英语词汇、短语、句型和基本语法。(学费不包括书本材料费)。	周三	14:40-16:10	160	A502	黄康民
E11	*旅游英语中级班(第一学期)	1/4	适合具备英语初级水平,有900个以上词汇量的学员报名。本学期以旅游英语为主要学习内容,融入英语文化知识学习,包括:英语名诗品读、英语歌曲欣赏、希腊史诗及神话故事等。(学费不包括书本材料费)。	周一	10:10-11:40	160	A605	乐蕾
F05	*生活茶艺初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习生活茶艺概论,掌握绿茶,乌龙茶,茉莉花茶冲泡法及名茶欣赏。(学费不包括材料费)。	周五	13:00-14:30	200	A601	龚艺 冯岫雯
F06	*中老年护肤美妆班(第一学期)	1/2	零基础可报名。本学期主要学习护肤品的挑选和使用,面部按摩、眼周按摩、颈部按摩、以及面部拨筋,养成一个正确的护肤习惯。(学费不包括书本材料费)。	周一	10:10-11:40	200	A502	程有良
F09	*西点烘焙初级班(第一学期)(开学第二周)	1/2	零基础可报名。本学期学习基础款曲奇,面包醒发造型,英式司康,酥类制作以及法式甜点等品类的制作。(学费不包括材料费)。	隔周四	08:30-11:30	300	C101	王瑶菡 王蓉
F11	*西点烘焙初级班(第一学期)(开学第二周)	1/2	零基础可报名。本学期学习基础款曲奇,面包醒发造型,英式司康,酥类制作以及法式甜点等品类的制作。(学费不包括材料费)。	隔周四	13:00-16:00	300	C101	王瑶菡 王蓉
F12	*茶艺-调饮茶班(第一学期)	1/2	零基础可报名。本学期学习调饮茶的历史渊源和制作要求,学会四道调饮作品的冲泡手法。(学费不包含材料费)。	周四	08:30-10:00	200	A601	杨逸群
F13	*生活花艺初级班(第一学期)(开学第一周)	1/2	零基础可报名。本学期教授插花的一些基本造型,包括:中国传统插花的瓶花和碗花、茶席插花、餐桌花、西方传统及现代插花等各类花艺造型。(学费不包括材料费)。	隔周一	08:30-11:30	200	A607	韩利忠

H06	*理疗瑜伽班(第一学期)	1/4	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期通过简单的瑜伽体式 and 康复动作, 帮助缓解肩颈、腰等部位的不适。(近期有过手术, 严重高血压、眼疾、心脏病等学员不适合报名)。	周一	10:10-11:40	300	A202	毛佳琪
H09	*理疗瑜伽班(第一学期)	1/4	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期学习理论知识、瑜伽姿势、呼吸训练以及冥想和放松技巧。	周一	14:40-16:10	300	A202	黄小梅
H13	*老年健康养生班-老年综合征宝典(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期主要学习常规如老年人消化不良、便秘腹泻、排尿困难、衰弱肌少症、等疾病的原因、健康危害、预防、处理和保健简易方法。	周二	13:00-14:30	160	A504	牟红安
H15	*老年人慢病营养(食疗)管理班(第一学期)	1/2	零基础可报名。了解和掌握老年常见慢病的一日三餐及加餐安排、食物选择搭配、烹调方法、中医食疗方、饮食宜忌和误区等, 本学期学会制作高血糖、高血压、高血脂基础营养食疗方。(学费不包括材料费)。	周一	13:00-14:30	160	A605	王丽
H17	*老年瑜伽班(第一学期)	1/4	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期练习简单的瑜伽体式, 通过学习山式, 站立前驱, 脚趾的强化, 力量和正位的训练, 结合简单舞蹈来达到更好的体态塑形。	周三	08:30-10:00	300	A202	殷寅
H24	*保健刮痧班(第一学期)	1/2	零基础可报名。本学期学习保健刮痧的基本原理、操作手法及常见病的保健方法。(学费不包括书本材料费)。	周三	13:00-14:30	160	A603	朱义忠
I09	*二胡初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。简谱教学, 本学期了解二胡的构造, 发音原理, 正确持琴方法, 学习二胡一把位D调和G调的按指音域, 能初步掌握左手按指右手运弓的简单操作演奏方法, 会拉考级一级范围内的练习曲。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周一	13:00-14:30	300	A601	李善弟
I25	*长笛初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。五线谱教学。本学期学习长笛演奏基本功, 结合练习曲和乐曲的练习, 帮助学员建立基本的长笛演奏技巧和基础的乐理知识。通过吹奏各类中外名曲, 陶冶身心, 丰富音乐视野。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周一	10:10-11:40	300	A603	刘娜
I27	*雅马哈KB电子琴班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习简谱乐理知识, 节奏。电子琴的基本功能使用。(学费不包括书本材料费)。	周三	08:30-10:00	300	A404	余彦锦
I28	*雅马哈KB电子琴班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习简谱乐理知识, 节奏。电子琴的基本功能使用。(学费不包括书本材料费)。	周三	10:10-11:40	300	A404	余彦锦
I29	*便携式电子琴合奏班	1/1	零基础可报名。简谱教学。学习基本乐理与基础键盘弹奏, 通过训练各个声部的协作配合, 在一学期内完成《拉德斯基进行曲》的乐队表演。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周四	13:00-14:30	300	A504	许易东
I30	*便携式电子琴合奏班	1/1	零基础可报名。简谱教学。学习基本乐理与基础键盘弹奏, 通过训练各个声部的协作配合, 在一学期内完成《拉德斯基进行曲》的乐队表演。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周四	13:00-14:30	300	A402	袁洋
L01	*文化旅游班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期以图文并茂的形式深度讲解上海外滩、苏州园林、绍兴文史、湘西秘境、法国城堡等旅游目的地背后的文化、历史和知识。(学费不包括书本材料费)。	周一	14:40-16:10	160	A502	关蓓
L10	*品诵宋词班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本课程通过系统学习宋词为主的诗词文化, 重在品鉴诵读, 陶冶情操, 增强语言、文化、民族认同。(学费不包括书本材料费)。	周四	10:10-11:40	160	A502	岳燕
L11	*从成语到中国历史文化(第一学期)	1/4	零基础可报名。通过学习, 了解成语的来源典故, 学习成语来源年代的历史知识和文化风俗。以成语为切入点, 学习中国历史文化, 讲好中国故事。(学费不包括书本材料费)。	周二	10:10-11:40	160	A605	辛淑丽
L20	*围棋初级班(第一学期)(开学第一周)	1/2	零基础可报名。本学期学习围棋的基本规则, 学会在网上进行围棋对弈。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	08:30-11:30	160	A502	王成强
P02	*钢琴初级拜厄班(第一学期)	1/4	零基础可报名。五线谱教学, 通过学习钢琴演奏的基本手型、拜厄教材中的练习曲以及同等难度的自选乐曲, 帮助学员掌握钢琴入门的演奏技巧并能演奏简单的钢琴曲目。(学费不包括书本材料费, 需自备转换头和耳机)。	周四	10:10-11:40	300	A403	陆洋
P13	*钢琴简谱即兴弹奏班(第一学期)	1/4	零基础可报名, 通过认识基础和弦与简易伴奏设计, 编弹出耳熟能详的歌曲。(学费不包括书本材料费, 需自备转换头和耳机)。	周五	14:40-16:10	300	A403	许易东
P17	*钢琴初级拜厄班(第一学期)	1/4	零基础可报名。五线谱教学、基本节奏型和基本乐理知识, 掌握断奏和连奏的弹奏。拜厄学习双手一起弹奏, 能弹奏简单的乐曲。(学费不包括书本材料费, 需自备转换头和耳机)。	周一	08:30-10:00	300	A405	郭芊池
V01	*合唱表演班(6月14日8:30面试)	1/1	适合有一定声乐演唱基础、较好的音准, 具备一定视谱能力且喜爱合唱, 能够保证出勤的学员报名。本学期将学习《声声慢》《上春山》《一荤一素》等热点两声部、三声部作品演唱。(学费不包括书本材料费)。	周三	13:00-14:30	300	A401	李子一
V10	*声乐初级班(第一学期)	1/4	零基础可报名。本学期学习科学发声方法, 初步了解歌曲节奏和乐理知识, 提高演唱能力。(学费不包括书本材料费)。	周五	13:00-14:30	200	A401	仇婉秋
艺术修养								
A01	写意山水画中级班(第二学期)	2/4	适合有一定山水画基础的学员报名。本学期学习小品的创作。(学费不包括书本材料费)。	周四	08:30-10:00	200	C401	籍惠良
A02	素描初级班(第四学期)(开学第一周)	4/4	适合有静物素描基础的学员报名。本学期以石膏头像为绘画对象进行素描写生, 掌握写生的主要基本步骤的结构表达。通过对石膏头像的细致观察, 把握多种构图, 准确表达石膏头像的形体结构。(学费不包括书本材料费)。	隔周二	08:30-11:30	200	A505	孙玥华
A03	色彩写生班(第三学期)(开学第一周)	3/6	零基础可报名。本学期学习水彩、油画、水粉, 现场写生。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	13:00-16:00	200	A505	刘丰
A05	素描初级班(第二学期)(开学第二周)	2/2	适合已经完成素描初级班第一学期的学员报名, 零基础的学员酌情报名。本学期将进一步学习素描技巧, 学习较为复杂的静物绘画方法, 在学期末完成一张静物作品。(学费不包括书本材料费)。	隔周一	08:30-11:30	200	A505	袁帅
A06	插画初级班(第三学期)	3/4	零基础可报名。本学期将系统地学习插画作品的点线面处理、空间处理、画面主次关系、主题演绎。(学费不包括书本材料费)。	周一	10:10-11:40	200	C401	凌云
A07	素描初级班(第二学期)(开学第二周)	2/2	适合有简单基础的学员报名。本学期学习石膏几何体和简单石膏头像素描。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	08:30-11:30	200	A505	刘丰
A08	工笔画初级班(第四学期)(开学第一周)	4/4	适合有一定工笔画基础的学员报名。本学期学习花鸟、昆虫、禽类等画法(丝毛勾线、染色的技法)。(学费不包括书本材料费)。	隔周二	13:00-16:00	200	C401	武秀艳
A09	行书高级班(第四学期)	4/4	适合有书写练习良好基础的学员报名。本学期学习书法的章法、创作。(学费不包括书本材料费)。	周四	10:10-11:40	200	C401	籍惠良

A10	中国画初级班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期学习绘画山石、树木等基础内容。(学费不包括书本材料费)。	周二	08:30-10:00	200	C401	籍惠良
A11	中国山水画技法班(第五学期)(开学第一周)	5 6	适合具备一定中国画基础的学员报名。本学期通过解析中国传统山水名作,以解构、重构的方式创作中国传统山水小品画(含扇面)。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	08:30-11:30	200	C401	汪静恺
A12	彩铅画班(第三学期)	3 4	适合学过彩铅画班第二学期的学员报名。本学期学习彩铅动物、人物速写。(学费不包括书本材料费)。	周五	10:10-11:40	200	A505	周剑
A13	楷书初级班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期继续学习「张黑女」,初步了解掌握基础笔法、基础笔画及字体结构,逐步运用笔法临习,学习运用看帖读帖临帖。(学费不包括书本材料费)。	周五	10:10-11:40	200	C401	陈徐华
A14	山水画创作班(第三学期)	3 4	适合已经系统完成山水画研修班课程的学员报名。本学期继续深入学习和重点讲解山水画的创作规律和实践。(学费不包括书本材料费)。	周一	13:00-14:30	200	C401	肖建平
A15	油画高级班(第四学期)(开学第二周)	4 4	适合有色彩画基础的学员报名。本学期以人物模特为绘画对象进行油画写生,掌握人物油画写生的基本步骤。通过对人物的细致观察,把握人物油画的构图以及人物脸部、衣服、空间色彩之间的关系。(学费不包括书本材料费)。	隔周二	08:30-11:30	200	A505	孙玥华
A17	风景油画初级班(第三学期)(开学第二周)	3 4	适合各种基础的绘画爱好者报名。本学期主要内容为风景写生主题创作的技巧,帮助学员进一步提升油画技巧。(学费不包括书本材料费)。	隔周四	08:30-11:30	200	A505	徐昊
A18	水彩画中级班(第一学期)(开学第一周)	1 2	零基础可报名。本学期学习水彩静物。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	08:30-11:30	200	A504	刘丰
A19	山水画研修班(第二学期)	2 4	适合已经学习过山水画基本课程的学员报名。本学期继续山水画的技法讲解和示范,特别是山水南北画法的解析。(学费不包括书本材料费)。	周一	14:40-16:10	200	C401	肖建平
A21	行书初级班(第四学期)	4 4	适合对行书有兴趣并有初步了解的爱好者报名。本学期主要学习王体行书的用笔与结构特点,初步了解条幅、中堂、扇面、对联、册页等书法作品的创作。(学费不包括书本材料费)。	周三	13:00-14:30	200	C401	丁建乐
A22	中国画初级班(第二学期)(开学第二周)	2 4	零基础可报名。本学期以小品花鸟画为学习主线(含扇面),掌握中国画的构图、用笔。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	08:30-11:30	200	C401	汪静恺
A23	行书初级班(第三学期)	3 4	适合对书法学习有兴趣并对行书有初步了解的爱好者报名。本学期学习王羲之《集王圣教序》中突出主笔、纵横取势、局部省略、同字异形、避让安排、疏密有致、穿插处理等基本结构规律,临摹并掌握上述几类结构规律的典型字例。(学费不包括书本材料费)。	周三	14:40-16:10	200	C401	丁建乐
A24	隶书初级班(第四学期)	4 4	零基础可报名。本学期继续学习[曹全碑],进一步熟练运用笔法笔画,字体结构分析,熟练掌握“提”“按”“调峰”等技巧运用,提升看帖读帖临帖练习能力。(学费不包括书本材料费)。	周五	13:00-14:30	200	C401	陈徐华
A26	素描中级班(第一学期)(开学第一周)	1 2	适合有基础的学员报名。本学期即将开始对素描石膏像的学习,进一步探索素描当中光影、线条、空间在单个石膏像上面营造出来的美感,进一步提升素描的绘画能力,提升学员的美术素养,提高审美能力。(学费不包括书本材料费)。	隔周四	08:30-11:30	200	A505	袁帅
D01	民族舞中级班(第一学期)	1 4	适合有一定民族舞学习基础的学员报名。本学期学习蒙古舞手位、脚位与体态组合,蒙古舞《东泉》。	周一	13:00-14:30	200	A701	唐伟琍
D02	时装中级班(第四学期)	4 4	适合有基础的学员报名。通过时装步态的综合训练及身韵训练,达到时装走秀的综合表现力。	周一	08:30-10:00	200	A203	王立莲
D03	时装研修班	1 1	学员由老师从其他班级推荐进班。通过综合训练和身韵训练,提高学员的表现和表演能力。	周一	10:10-11:40	200	A203	王立莲
D04	民族舞中级班(第三学期)	3 4	适合有较好舞蹈基础的学员报名。本学期学习古典舞身韵、舞姿组合,古典舞《水姻缘》。	周一	14:40-16:10	200	A701	唐伟琍
D07	民族舞高级班(第三学期)	3 4	适合有较好舞蹈基础的学员报名。本学期学习古典舞身韵、舞姿组合,团扇舞蹈《茉莉花》。	周四	08:30-10:00	200	A701	唐伟琍
D08	中国古典舞初级班(第二学期)	2 4	适合古典舞入门的学员报名。本学期学习古典舞身韵及古典舞入门级舞蹈。	周三	10:10-11:40	200	A701	罗霞
D10	中国古典舞初级班(第二学期)	2 4	零基础可报名。要求学员身体健康。本学期学习基础的古典舞元素和身韵,并配合学习单一元素的小组合以方便掌握动作,在此基础上学习2-3个成品舞。	周一	10:10-11:40	200	A701	谢静
D20	国际摩登华尔兹舞表演班	1 1	适合已经学过四学期的学员报名。本学期学习华尔兹舞步及套路。	周二	13:00-14:30	200	A203	王国良 姜凤英
D21	国标狐步舞班(第二学期)	2 2	适合已经学过一学期的学员报名。本学期学习狐步舞基本步及基础套路。	周二	14:40-16:10	200	A203	王国良 姜凤英
D24	时装初级班(第四学期)	4 4	适合有一年学习基础的学员报名。本学期学习内容为9点位及12点位组合转体。	周五	08:30-10:00	200	A203	徐菲
D25	时装研修班(6月14日12:30面试)	1 1	适合有较好台步基础的学员报名。能穿6公分以上高跟鞋。本学期学习内容为职业模特方向的步态纠正与表演提升。	周五	13:00-14:30	200	A203	徐菲
D29	时装中级班(第三学期)	3 4	适合有一定基础的学员报名。通过步态基本功训练和基础身韵教学,使学员掌握基本步态、转体、造型和表现。	周一	13:00-14:30	200	A203	王立莲
D30	时装初级班(第三学期)	3 4	零基础可报名。加强学员的步态、走姿的基本功训练,学会听音乐,掌握音乐的节奏感,学习一些基础的造型、转体和身韵表现。	周一	14:40-16:10	200	A203	王立莲
I01	二胡中级班(第一学期)	1 6	适合等同初级班二胡基础的学员报名。本学期通过上音中级乐曲的学习,提升《良宵》等乐曲演奏的能力,达到考级中级水平。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周三	08:30-10:00	300	A402	许平
I02	手风琴中级班(第二学期)	2 4	适合有较好手风琴基础的学员报名。本学期简谱教学,通过弹奏乐曲提升演奏水平。(自备手风琴)。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周三	13:00-14:30	300	A402	李芳
I03	葫芦丝中级班(第二学期)	2 2	适合有葫芦丝基础的学员报名。本学期学习转调指法、吐舌技巧,练习《紫竹调》、《箫》、《青春舞曲》等。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周五	08:30-10:00	300	A402	王亚琴
I04	葫芦丝高级班(第二学期)	2 2	适合有较高葫芦丝基础的学员报名。本学期练习成品曲目《竹林恋》、《傣族迎宾曲》、《骑宾进行曲》、《蓝色的香巴拉》、《雨碎江南》等。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周五	10:10-11:40	300	A402	王亚琴
I05	手风琴初级班(第三学期)	3 4	零基础可报名。本学期简谱教学,通过基础练习提升演奏技巧。(自备手风琴)。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周三	14:40-16:10	300	A402	李芳

I06	二胡演奏班(第四学期)	4 6	适合等同演奏班二胡基础的学员报名。本学期通过上音中级乐曲的学习,提升《赛马》等乐曲演奏的能力,达到考级中级水平。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周三	10:10-11:40	300	A402	许平
I07	雅马哈KB电子琴班(第三学期)	3 4	适合学过电子琴、会用左手三指和弦的学员报名。本学期简谱教学,学习电子琴三十六技16-24技。(学费不包括书本材料费)。	周二	08:30-10:00	300	A404	余彦锦
I08	雅马哈KB电子琴班(第三学期)	3 4	适合学过电子琴、会用左手三指和弦的学员报名。本学期简谱教学,学习电子琴三十六技16-24技。(学费不包括书本材料费)。	周二	10:10-11:40	300	A404	余彦锦
I10	雅马哈KB电子琴班(第三学期)	3 4	适合学过电子琴、会用左手三指和弦的学员报名。本学期简谱教学,学习电子琴三十六技16-24技。(学费不包括书本材料费)。	周二	14:40-16:10	300	A404	余彦锦
I11	萨克斯初级班(第四学期)	4 4	适合有一定萨克斯基础的学员报名。五线谱教学,主要教学内容到四升四降的大小调音阶,更多的演奏技巧,达到上音考级初级结束到中级水平。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	13:00-14:30	300	A402	许一多
I12	竹笛初级班(第四学期)	4 4	适合能吹响竹笛的学员报名。简谱教学。所用E调竹笛,全按作5指法,使用教材为许国屏先生的《少年儿童笛子教程》。学习长音、连音及练习曲,另外教授四五首流行曲目。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周三	14:40-16:10	300	A603	郝蕙
I13	古琴初级班(第二学期)	2 2	适合已掌握左右手基础指法,有三个月以上古琴练习基础的学员报名。本学期学习古琴进阶指法与二级曲目,可完成独立弹奏《仙翁操》、《秋风词》、《凤求凰》等琴曲。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	13:00-14:30	300	A601	宋慧
I14	非洲(手)鼓班(第二学期)	2 2	零基础可报名。本学期将继续加深对于各种音符的记忆、拓展各种音符组合、提高演奏速度,加深对歌曲理解和分析。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	08:30-10:00	300	A205	王景欣
I15	二胡初级班(第三学期)	3 4	适合有一定二胡基础的学员报名。本学期系统学习中央音乐学院二胡考级3-4级内容,简谱教学。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周一	14:40-16:10	300	A402	李善弟
I16	非洲(手)鼓表演班(6月18日09:30面试)	1 1	适合有一定基础的学员报名。本学期会在音乐和技巧上有着重的学习和提升。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	10:10-11:40	300	A205	王景欣
I17	尤克里里初级班(第三学期)	3 4	适合有一定基础的学员报名。本学期学习二指法弹奏指弹歌曲,弹唱经典老歌,和弦编配入门等乐理知识。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	10:10-11:40	300	A402	王梦璐
I18	古琴中级班(第一学期)	1 2	适合已掌握左右手基础指法,有六个月以上古琴练习基础的学员报名。本学期学习古琴进阶指法与三级曲目,可独立弹奏《酒狂》、《映山红》、《半山听雨》等琴曲。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	10:10-11:40	300	A601	宋慧
I19	古典吉他中级班(第一学期)	1 4	适合吉他水平在1-2级的学员报名。本学期学习2-3首古典曲目,民谣弹唱若干首。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周一	10:10-11:40	300	A402	黄川琦
I21	古典吉他初级班(第三学期)	3 4	适合有吉他基础水平的学员报名。本学期学习弹奏练习曲和弦练习。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周一	08:30-10:00	300	A402	黄川琦
I22	尤克里里初级班(第二学期)	2 4	适合有一定基础的学员报名。本学期学习使用更丰富的节奏型进行歌曲弹唱,学习好听的指弹歌曲,加强简谱视唱能力。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	13:00-14:30	300	A605	王梦璐
I23	电吹管初级班(第二学期)	2 2	适合有一定电吹管基础的学员报名。五线谱教学,主要学习更多的乐曲以及演奏技巧,学完可以上手演奏电吹管。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周二	14:40-16:10	300	A402	许一多
I24	长笛初级班(第二学期)	2 4	适合具备一定程度的长笛演奏基础的学员报名。五线谱教学。本学期通过进一步夯实基本功,拓展乐理知识,练习基础练习曲,辅以中外名曲的演奏,来提升艺术处理和演奏修养。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周一	13:00-14:30	300	A603	刘娜
I26	中阮初级班(第二学期)	2 4	适合有基础的学员报名。简谱教学。本学期学习不同声部合奏,不同声调的演奏。弹奏如《花好月圆》等曲目。(学费不包括乐器、书本材料费)。	周三	10:10-11:40	300	A601	殷寅
P01	钢琴初级拜厄班(第三学期)	3 4	适合有钢琴拜厄练习基础的学员报名。五线谱教学,学习内容为拜厄第51条起。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周四	08:30-10:00	300	A403	陆洋
P03	钢琴初级拜厄班(第二学期)	2 4	适合学过拜厄初级班第一学期的学员报名。五线谱教学,本学期学习拜厄30-50条及相关曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周五	08:30-10:00	300	A403	袁洋
P04	钢琴初级拜厄班(第二学期)	2 4	适合学过拜厄初级班第一学期的学员报名。五线谱教学,本学期学习拜厄30-50条及相关曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周五	10:10-11:40	300	A403	袁洋
P05	钢琴中级599班(第三学期)	3 6	适合已经学习了两个学期的599课程的学员报名。五线谱教学,从48条左右开始进一步学习599教程,继续学习钢琴弹奏技巧。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周一	10:10-11:40	300	A403	孙梦悦
P06	钢琴中级849班(第四学期)	4 6	适合已学习3个学期849课程的学员报名。五线谱教学,从849教程第16条起,以及相应的课外教程。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周五	08:30-10:00	300	A405	孙艺萌
P07	钢琴中级849班(第四学期)	4 6	适合已学习3个学期849课程的学员报名。五线谱教学,从849教程第16条起,及相应的课外教程。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周五	10:10-11:40	300	A405	孙艺萌
P08	钢琴中级599班(第一学期)	1 6	适合学习过《拜厄钢琴基础教程》中的曲目或同等程度曲目的学员报名。五线谱教学,本学期学习《车尔尼599》1-25条,以及同难度自选曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周二	10:10-11:40	300	A403	陆洋
P09	钢琴名曲班(第七学期)	7 8	适合钢琴849程度及以上学员报名。五线谱教学,本学期继续深入学习《钢琴上的美妙旋律》上的其他作品,感受音乐在指尖流淌。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周一	08:30-10:00	300	A407	孙梦悦
P11	钢琴初级拜厄班(第二学期)	2 4	适合已学习1个学期拜厄课程的学员报名。五线谱教学,从拜厄教程第46条起,以及相应的课外曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周三	08:30-10:00	300	A405	孙艺萌
P12	钢琴简谱即兴伴奏班(第二学期)	2 4	适合学过第一学期的学员报名。本学期通过已学伴奏型与乐理为歌曲即兴编配与弹奏。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周五	13:00-14:30	300	A403	许易东

P14	钢琴中级599班(第五学期)	5 6	适合学过拜厄、熟练弹奏车尼尔第69条且有钢琴基础的学员报名。五线谱教学,学习车尼尔599第82-90条。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周二	13:00-14:30	300	A405	余彦锦
P15	钢琴中级849班(第三学期)	3 6	适合已学习2个学期849课程的学员报名。五线谱教学,从849教程第11条起,以及相应的课外曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周三	10:10-11:40	300	A405	孙艺萌
P16	钢琴初级拜厄班(第二学期)	2 4	适合有一定钢琴弹奏基础、乐理知识的学员报名。五线谱教学,继续学习拜厄弹奏(第43-76条),掌握更复杂的弹奏技巧,同时能够学习弹奏一些简单的经典乐曲。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周一	10:10-11:40	300	A405	郭芊池
P26	钢琴初级拜厄班(第四学期)	4 4	适合有钢琴拜厄练习基础的学员报名。五线谱教学,学习内容为拜厄第76条起。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周二	08:30-10:00	300	A403	陆洋
P39	钢琴中级599班(第三学期)	3 6	适合已学习2个学期599课程的学员报名。五线谱教学,从599教程第46条起,以及相应的课外曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周五	14:40-16:10	300	A405	孙艺萌
P45	钢琴中级849班(第一学期)	1 6	适合已完成599全部课程的学员报名。五线谱教学,从849第1条起,以及相应的课外曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周三	13:00-14:30	300	A405	孙艺萌
P46	钢琴中级599班(第三学期)	3 6	适合已学习2个学期599课程的学员报名。五线谱教学,从599教程第46条起,以及相关课外曲目。(学费不包括书本材料费,需自备转换头和耳机)。	周三	14:40-16:10	300	A405	孙艺萌
V02	声乐初级班(第四学期)	4 4	零基础可报名。学习科学的发声方法,教唱中外歌曲,作品演唱声音及情感处理。(学费不包括书本材料费)。	周二	10:10-11:40	200	A401	李翠红
V03	声乐高级班(第四学期)	4 4	适合有一定歌唱基础及声乐爱好者报名。本学期学习发声技巧,如何运用气息、共鸣等声情并茂的演唱不同风格的歌曲。(学费不包括书本材料费)。	周二	13:00-14:30	200	A401	李翠红
V04	声乐初级班(通俗歌曲演唱)(第三学期)	3 4	适合初步掌握声乐演唱发声技巧的学员报名。本学期将演唱《枕着光的她》、《锦瑟》、《上春山》等当下热点声乐作品,对所学声乐作品进行发声、咬字、唱腔处理。(学费不包括书本材料费)。	周三	14:40-16:10	200	A401	李子一
V05	声乐初级班(第三学期)	3 4	零基础可报名。简谱教学,学习演唱经典曲目,训练音准,呼吸,掌握科学的演唱技巧。(学费不包括书本材料费)。	周五	08:30-10:00	200	A401	季思艺
V06	声乐初级班(第四学期)	4 4	适合有一定歌唱基础的学员报名。本学期简谱教学,学习演唱经典曲目,训练歌唱乐感,呼吸,掌握科学的演唱技巧。(学费不包括书本材料费)。	周五	10:10-11:40	200	A401	季思艺
V07	声乐初级班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期继续学习歌唱的呼吸和发声技巧,学习简谱乐理知识,提高歌唱能力。(学费不包括书本材料费)。	周三	10:10-11:40	200	A503	仇婉秋
V09	声乐初级班(第二学期)	2 4	适合有基础的学员报名。本学期将学习更多的唱歌技巧以及多风格的歌曲。(学费不包括书本材料费)。	周一	10:10-11:40	200	A503	刘青青
V11	美声初级班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期通过科学的发声方式来学习美声唱法,除了美声唱法还将学习基础乐理知识、不同风格的音乐赏析以及歌唱表演等。(学费不包括书本材料费)。	周一	13:00-14:30	200	A503	刘青青
V13	声乐初级班(第四学期)	4 4	零基础可报名。本学期学习科学发声方法,初步了解歌曲节奏和基本乐理知识及歌唱要点。(学费不包括书本材料费)。	周一	13:00-14:30	200	A401	郑菊妹
V14	艺术歌曲表演班(第二学期)	2 4	适合有多年声乐学习经验的学员报名。本学期将针对每首歌曲的难点重点,通过演唱技巧的训练,教会学员深层次理解诠释歌曲。(学费不包括书本材料费)。	周一	14:40-16:10	300	A401	郑菊妹
V17	越剧高级班(第四学期)	4 4	零基础可报名。本学期学习《望晴空》、《三跪求书》等曲目,打磨圆润唱腔,更具自然的表情及身段。(学费不包括书本材料费)。	周四	08:30-10:00	200	A401	邹莘
V18	越剧研修班	1 1	适合有较好越剧基础的学员报名。本学期学习《双飞翼》、《唐伯虎点秋香》等曲目,使唱腔更有韵味,形体更加优美。(学费不包括书本材料费)。	周四	10:10-11:40	200	A401	邹莘
V25	朗诵与经典品读班(第三学期)	3 4	适合有普通话基础的学员报名。本学期运用朗诵技巧演绎文学作品,感悟语言艺术。(学费不包括书本材料费)。	周四	10:10-11:40	200	A502	杨怡
V28	诵读研修班(6月18日12:30面试)	1 1	适合有较好朗诵基础的学员报名。本学期学习提升舞台表演及话筒前的诵读表达。(学费不包括书本材料费)。	周二	13:00-14:30	200	A603	刘蕾蕾
V29	朗诵艺术初级班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期学习诵读的基本技巧,学习用声音表达文学作品。(学费不包括书本材料费)。	周二	14:40-16:10	200	A603	刘蕾蕾
V30	声乐高级班(第二学期)	2 4	适合有声乐学习经历的学员报名。本学期着重从科学的发声方法上指导学员完整地演唱歌曲。(学费不包括书本材料费)。	周一	08:30-10:00	200	A401	邵虹
V31	艺术歌曲歌剧表演班(第二学期)	2 4	适合有一定表达和表现声乐作品能力并且具备识谱能力的学员报名。本学期着重运用美声发声的原理和技术,以声与腔的协调,气与声的平衡等一系列方法,演唱经典歌曲。(学费不包括书本材料费)。	周一	10:10-11:40	300	A401	邵虹
V32	沪剧初级班(第四学期)	4 4	零基础可报名。在曲目的教唱过程中讲解发声技巧,列出难点和重点,简单介绍乐理知识和常用曲调,使学员驾轻就熟、掌握沪剧演唱的精华。(学费不包括书本材料费)。	周三	08:30-10:00	200	A401	朱雅萍
V33	沪剧初级班(第四学期)	4 4	零基础可报名。在曲目的教唱过程中讲解发声技巧,列出难点和重点,简单介绍乐理知识和常用曲调,使学员驾轻就熟、掌握沪剧演唱的精华。(学费不包括书本材料费)。	周三	10:10-11:40	200	A401	朱雅萍

实用技能

C01	摄影技艺班(第三学期)(开学第二周)	3 4	适合有一定基础学员报名。本学期重点学习《风光与艺术摄影二》:摄影的思想艺术性、构图进阶、用光进阶等拍摄实践。	隔周二	13:00-16:00	200	A503	王元杰
C03	摄影技艺班(第二学期)(开学第二周)	2 4	适合有一定基础学员报名。本学期重点学习《风光与艺术摄影一》:构图初级、摄影的技巧、用光初步、拍摄实践。	隔周四	13:00-16:00	200	A503	王元杰
C04	摄影技艺班(第四学期)(开学第二周)	4 4	适合有一定基础学员报名。本学期重点学习(人像):人像拍摄构图初步、用光、模特与构图、主题、影棚人像拍摄。	隔周一	13:00-16:00	200	A504	王元杰
C05	轻松玩转短视频班(第二学期)	2 4	适合有剪映APP使用基础的学员报名。本学期将进一步学习运用剪映中的关键帧、蒙版等功能制作更多效果,让视频玩出更多花样。	周二	08:30-10:00	200	C301	刘茜
C06	智能平板剪视频班(第二学期)	2 2	零基础可报名。本学期利用快影短视频剪辑软件创作并分享原创视频作品,逐步成为短视频剪辑高手。	周三	08:30-10:00	200	C301	余江涛
C07	手机美图APP应用班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期运用经典的手机美图APP继续进行照片、视频调整,添加各种特效滤镜、文字动画,美容修图,光效与色彩调整,可以轻松制作出各种风格的照片和视频。	周四	08:30-10:00	200	C301	谢峻翔

C08	计算机PS4照片处理初级班(第三学期)	3/4	适合有一定PhotoShop基础的学员报名。本学期继续学习PS的蒙版、通道、滤镜、调整图层等常用的高级修图技术,课堂上通过案例教学,让学员亲自动手操作,熟练掌握各种高级修图技术。	周五	10:10-11:40	200	B301	张雪文
C12	中老年人智能手机应用班(第三学期)	3/4	零基础可报名。通过课堂讲解与实际操作,根据不同的专题,帮助学员灵活使用各类适用性app,提高生活便利性,更高地融入数字生活。	周一	10:10-11:40	200	C301	陆鸣鸣
E01	《新概念英语》第二册(第三学期)	3/6	适合已学过新概念第一册的学员报名。本学期将学习第二册第33-49课课文,通过一个个生动有趣的小故事,学习掌握实用的英语词汇、短语和关键句型。(学费不包括书本材料费)。	周三	10:10-11:40	160	A603	黄康民
E03	日语中级班(第一学期)	1/4	适合掌握《标准日本语》初级上册的学员报名。本学期使用教材《标准日本语》,讲解基础词汇、语法及生活会话。(学费不包括书本材料费)。	周五	10:10-11:40	160	A504	董毅铭
E04	中老年日语初级班(第二学期)	2/4	适合掌握五十音图的学员报名。本学期使用《标准日本语》初级教材,辅以《大家的日语》初级教材,讲解基础入门词汇、语法及生活会话。(学费不包括书本材料费)。	周三	13:00-14:30	160	A504	董毅铭
E05	从ABC到流畅口语中级班(第三学期)	3/4	适合掌握300-500个词汇量的学员报名。本学期进一步扩大词汇量并掌握多种句型,同时进行大量的英语情景对话,感受利用英语进行交流的乐趣。(学费不包括书本材料费)。	周四	10:10-11:40	160	A504	张永红
E07	旅游法语初级班(第三学期)	3/4	适合零基础及入门的学员报名。从法兰西岛到诺曼底再到布列塔尼,在旅途中领略法国传统文化与风土人情。辅以标准发音、高频词汇和基础语法讲解,掌握旅游情境下的基本会话与实用表达。(学费不包括书本材料费)。	周三	13:00-14:30	160	A502	吕品一
E08	跨文化交际英语中级班(第二学期)	2/4	适合具备初级英语知识的学员报名。本学期学习中级旅游英语口语,中级英语语音、拼读、语法、词汇。(学费不包括书本材料费)。	周五	10:10-11:40	160	A502	张永民
E09	《走遍美国》班(第三学期)	3/4	适合掌握500-800个词汇量并会读简单句型的学员报名。本学期通过教学节目,寓教于乐,鲜活地展示美国风土人情和社会生活的方方面面。使学习者在实际场景中学习英语,培养听说运用的能力。(学费不包括书本材料费)。	周二	10:10-11:40	160	A502	张永红
E10	英语《看听学》班(第三学期)	3/4	零基础可报名。围绕《看听学》教材,以对话为主,学习日常生活场景英语,能方便收听配套录音。(学费不包括书本材料费)。	周五	08:30-10:00	160	A603	唐秋怡
E12	带着英语去旅行初级班(第二学期)	2/4	适合具有一定英语基础的学员报名。本学期通过旅游场景学习英语口语,并融入出国旅行路线制定、办理签证、机票酒店预订、景点探秘等。(学费不包括书本材料费)。	周五	10:10-11:40	160	A605	乐蕾
F01	茶艺中级班(第一学期)	1/2	适合有一定基础的学员报名。本学期主要学习“简便评茶”;制茶学基础理论,集体茶席实操。(学费不包括材料费)。	周四	13:00-14:30	200	A601	龚艺
F02	茶艺初级班(第二学期)	2/2	零基础可报名。本学期着重生活茶艺,学习2种基础调饮茶调制方法、白茶冲泡方法及名茶欣赏。(学费不包括材料费)。	周五	14:40-16:10	200	A601	龚艺 冯岫雯
F03	钩针编织班(第四学期)	4/4	零基础可报名。本学期系统学习钩针编织工艺,熟练钩针操作。最终能看懂编织图,独立完成手编作品。(学费不包括材料费)。	周五	10:10-11:40	200	A607	唐毓
F04	茶艺-调饮茶班(第二学期)	2/2	适合有调饮茶或茶艺班学习基础的学员报名。本学期继续学习四道示范调饮作品,欣赏往期范例以及调饮茶席设计原理,并创作展示个人调饮茶席作品。(学费不包括材料费)。	周四	10:10-11:40	200	A601	杨逸群
F07	花艺初级班(第二学期)(开学第一周)	2/4	适合有一定基础的学员报名。本学期学习花篮插花、花束制作、头花、胸花等婚礼花装。(学费不包括材料费)。	隔周三	13:00-16:00	200	A607	顾欣
F08	西点烘焙中级班(第二学期)(开学第一周)	2/2	适合有一定基础的学员报名。本学期学习压花曲奇,网红蛋糕,面包醒发整形,酥类制作以及意式小甜点等品类的制作。(学费不包括材料费)。	隔周四	08:30-11:30	300	C101	王瑶菡 王蓉
F10	西点烘焙中级班(第一学期)(开学第一周)	1/2	适合有一定基础的学员报名。本学期学习压花曲奇,网红蛋糕,面包醒发整形,酥类制作以及意式小甜点等品类的制作。(学费不包括材料费)。	隔周四	13:00-16:00	300	C101	王瑶菡 王蓉
F15	绳艺初级班(第四学期)	4/4	零基础可报名。本学期将进一步加深编织步骤的记忆力,提升编织能力,根据绳艺结法编制作品。(学费不包含材料费)。	周四	10:10-11:40	200	A607	赵海宁
L21	围棋中级班(第一学期)(开学第二周)	1/2	适合有一定围棋基础的学员报名。本学期继续深入学习围棋的定式、手筋、官子等技巧,争取达到围棋10级水平。(学费不包括书本材料费)。	隔周三	08:30-11:30	160	A502	王成强

体育健康

D31	杨式85式(下)太极拳班(第六学期)	6/6	适合有24式太极拳基础的学员报名。本学期通过习练,初步掌握杨式太极拳的传统套路。	周二	10:10-11:40	200	A701	蔡培华
D34	48式太极拳班(第四学期)	4/6	适合有一定太极拳基础的学员报名。48式是有一定难度的对称拳,动作圆活连贯均衡全面,难度较大。本学期通过习练,基本掌握48式太极拳规定套路。	周二	08:30-10:00	200	A701	蔡培华
D35	武式太极拳班(第二学期)	2/3	零基础可报名。本学期学习太极功法操及武程式太极拳简化49式分路式第二路。	周四	10:10-11:40	200	A701	龚艺
D36	木兰健身扇班(第二学期)	2/2	适合学过第一学期的学员报名。本学期通过学习木兰健身扇,扇子的运用和整体套路,达到健身健美的效果。	周四	13:00-14:30	200	A701	李美姿
H01	瑜伽舞韵班(第四学期)	4/4	零基础可报名。本学期在熟悉基础瑜伽体式的基础上,随音乐节拍进行体式串联。	周三	13:00-14:30	300	A202	黄华珍
H02	形体瑜伽中级班(第四学期)	4/4	零基础可报名。本学期着重练习形体瑜伽各体式,同时塑形线条,提升美感。	周三	14:40-16:10	300	A202	黄华珍
H03	哈他疗愈瑜伽班(第一学期)	1/4	适合有一定基础的学员报名。学习哈他瑜伽初中级体式,通过呼吸法和体式练习,疗愈身心,改善心肺亚健康,增加机体柔韧性及平衡能力,增强体质,提升免疫力。	周五	10:10-11:40	300	A202	许仕芳
H04	理疗瑜伽班(第二学期)	2/4	适合瑜伽新手及遵医嘱可适当锻炼的瑜伽爱好者报名。本学期通过学习肌肉正确发力和身体力线,缓解身体一些非病理性疼痛引起的不适症状,减轻日常行为习惯带来的代偿。	周一	08:30-10:00	300	A202	毛佳琪
H07	纤体瑜伽高级班(第一学期)	1/4	适合有一定基础的学员报名。本学期学习整体、流畅的序列瑜伽体式,着重雕刻整体线条美感。	周二	13:00-14:30	300	A202	黄华珍
H08	流瑜伽班(第三学期)	3/4	零基础可报名。本学期学习瑜伽体式 and 姿势,包括站立体式、平衡体式、扭转体式、前屈体式、后弯体式、手支撑体式、倒立体式等。同时,学员将学会如何正确的进行伸展和放松,以提高身体的柔韧性和确定性。	周一	13:00-14:30	300	A202	黄小梅

H10	哈他瑜伽初级班(第三学期)	3 4	零基础可报名。学习哈他瑜伽呼吸法,基础体式的练习与讲解。改善不良体态,提升身体的柔韧性、力量及耐力,从而有利于免疫力提高,增强体质。	周四	10:10-11:40	300	A202	许仕芳
H11	瑜伽初级班(第四学期)	4 4	零基础可报名。本学期学习瑜伽呼吸法、常规坐姿、通过美化肩颈及常规基础体式练习,改善不良体态。	周二	14:40-16:10	300	A202	黄华珍
文化素养								
L02	文化旅游班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期以图文并茂的形式深度讲解西班牙、瑞士、贵州、新疆等国内外著名旅游目的地背后的文化、历史和知识。(学费不包括书本材料费)。	周一	13:00-14:30	160	A502	关蓓
L03	易学中级班(第二学期)	2 2	适合已经完成易学初级班学习的学员报名。本学期学习易经在山医命相卜各方面的应用原理,同时深入理解易文化与中国人生活方式。(学费不包括书本材料费)。	周二	08:30-10:00	160	A603	徐学斌
L04	《易经》讲读班(第二学期)	2 2	零基础可报名。本学期讲解《易经》中十三个卦,用卦中富含的哲学来指导我们当下的生活,提升生活质量,增进智慧。(学费不包括书本材料费)。	周二	10:10-11:40	160	A603	徐学斌
L05	带着诗歌去旅行班(第三学期)	3 4	零基础可报名。本学期通过诵读及讲解诗歌,辅以介绍写作背景、历史典故、故事传说,完成对旅游地的诗歌赏析。(学费不包括书本材料费)。	周五	10:10-11:40	160	A603	张晔
L06	中国博物馆国宝鉴赏班(第三学期)	3 4	零基础可报名。本学期学习欣赏北京故宫博物院、湖南省博物馆、辽宁省博物馆三所国家级重点博物馆的馆藏精品。	周一	08:30-10:00	160	A502	韩琳
L16	中国旅游名胜赏析班(第二学期)	2 4	零基础可报名。本学期一起走进中国东北和华北旅游区,认识黑龙江、吉林、辽宁、北京、天津、河北等省份的自然地理环境及人文旅游资源。(学费不包括书本材料费)。	周二	08:30-10:00	160	A504	张静
健康教育								
H12	自助中医反射疗法班(第三学期)	3 4	零基础可报名。本学期以人体10大系统反射区为基础,结合中医经络穴位,常见健康问题调理,提高免疫力和养生保健。(学费不包括书本材料费)。	周三	08:30-10:00	160	A603	郭拥军
M01	老年心理健康班(第三学期)	3 4	零基础可报名。人际关系的和谐与否是影响一个人幸福感的重要因素,通过本学期教学,使学习者理解并掌握处理各类关系的基本原则,并能在生活中学以致用。	周五	08:30-10:00	160	A605	汤艳清