

### 課程資訊

|      |  |    |                 |
|------|--|----|-----------------|
| 課程名稱 | 魅力雕塑入門肚皮舞  | 期別 | 112 年秋季班        |
| 日期   | 112/09/14-112/11/02  | 時間 | 星期四 19:00-20:30 |
| 週數   | 8 週  | 學費 | \$1,800 元       |
| 教材費  | -  | 備註 | 請著舒適服裝          |
| 課程大綱 | <p>充滿神秘感的肚皮舞除了妖嬈的身段滿滿的魅力增加自信外，更可以達到全身塑型的效果，特別針對女性在意的腰部腹部曲線，在正確的姿勢與觀念下循序漸進地達到漂亮的體態，提高新陳代謝保持身材，每期一首中東風格舞曲，舞姿優美風情萬種，是一種健康與美感並進的舞蹈，更是愛美女性塑身最佳選擇。</p> |    |                 |

| 週次  | 主題      | 內容                  |
|-----|---------|---------------------|
| 第一週 | 認識肚皮    | 肚皮入門. 中東文化介紹以基礎身體訓練 |
| 第二週 | 上肢體訓練   | 手部動作肩頸及線性流動         |
| 第三週 | 上肢體訓練   | 上軀幹推動上胸方位           |
| 第四週 | 肢體訓練+協調 | 身體的線性流動. 正蛇反蛇       |
| 第五週 | 下肢體訓練   | 腰腹肌肉運動及呼吸           |
| 第六週 | 下肢體訓練   | 臀跨擺動方式              |
| 第七週 | 節奏流動    | 腳步步伐訓練              |
| 第八週 | 節奏流動    | 舞碼訓練                |