

附件

2026年秋季教职工文体培训班班次一览表

序号	校区	课程	限报名额	地点	周次	时间	授课教师	备注
1	科学校区	瑜伽基础班	20	体育馆健美操室	第7—8周	周二（10月20日、27日） 12: 40-14: 10 周五（10月23日、30日） 12: 40-14: 10	孙雪玲	零基础； 自备鞋和服装
2		健美操基础班	20	体育馆健美操室	第8-9周	周二（10月27日、11月3日） 19: 00-20: 30 周五（10月30日、11月6日） 19: 00-20: 30	江雪	零基础； 自备鞋和服装
3		心灵SPA 芳香疗愈	20	三教楼520室	第8-9周	周三（10月28日、11月4日） 12: 40-14: 10	姜育红	零基础
4		网球基础班	30	西门网球场	第7-10周	周六（10月24日、31日；11月7日、14日） 16: 00-17: 30	常苗苗	自备球拍
5		插花培训班1班	25	一教楼109室	第9-10周	周二（11月3日、10日） 12: 40-14: 10	杜新霞	零基础
6		插花培训班2班	25	一教楼109室	第9-10周	周四（11月5日、12日） 12: 40-14: 10	杜新霞	零基础

序号	校区	课程	限报名额	地点	周次	时间	授课教师	备注
1	东风校区	瑜伽基础班	20	餐厅402室	第7-8周	周二（10月20日、27日） 12:40-14:10 周五（10月23日、30日） 12:40-14:10	钱利阳	零基础； 自备鞋和服装
2		心灵SPA 芳香疗愈	20	教三楼313室	第8—9周	周四（10月29日、11月5日） 12:40-14:10	姜育红	零基础
3		网球基础班	30	网球场	第7—10周	周六（10月24日、31日；11月7日、14日） 08:00-09:30	常苗苗	自备球拍
4		插花培训班	25	教三楼111室	第9-10周	周五（11月6日、13日） 12:40-14:10	陈彦	零基础
备注:	1. 第7周：10月19日-10月25日；第8周：10月26日-11月1日；第9周：11月2日-11月8日；第10周：11月9日-11月15日。 2. 心灵SPA芳香疗愈课程为：芳香疗法讲解、芳香冥想疗愈体验、肩颈调理讲解和实操（搭配精油）、润唇膏制作体验。 3. 健美操基础班课程为：大众一级健美操教学，包含健美操基本步伐、简单手臂动作，侧重练习弹动与身体姿态。							