

苏州市老年大学 2025—2026 学年第一学期（2025 年秋季）总课表（1、2、3、4 号楼） 2025.9

教室 星期		1 号楼			2 号楼			3 号楼					4 号楼				万寿 殿	东配殿	西配殿	
		声乐 一室	声乐 二室	健身教 室	声乐 三室	声乐 四室	书画 三室	阶梯 一室	阶梯 二室	电脑 一室	电脑 二室	电脑 三室	电脑 四室	阶梯 三室	阶梯四室	书画 一室				书画 二室
一	上午	民 歌 戏 二	沪 剧	太 极 剑 二（42 式）	中 外 曲 歌 二	声 乐 高 提 一（1）		中 国 文 化 旅 游 三	“如 果 会 一 建 筑 说 话” 苏 史 建 一 州 文 筑 历 化 篇		手 机 微 视 频 制 作 技 术（1）	电 脑 绘 画 与 AI 创 作	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 提 高（6）	摄 影 高 级 一（1）	摄 影 高 级 一（2）	行 草 研 究 二	行 书 基 础 一	★ 花 柔 式 力 球	老 年 英 语 二 会（1）	知 味 苏 州 二
	下午	声 乐 修 专 一（1）	京 剧 二	混 元 24 式 太 极 拳	混 合 声 唱 二	声 乐 三（5）		诗 词 律 律 格 与 写 三	中 外 史 关 系 讲 二	数 码 照 理 处 理 基 础（1）	手 机 微 视 频 制 作 提 高	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术（安 卓）	AI 赋 能 生 活 写 作	▲ 名 著 一 选（走 学 经 典）	中 国 文 化 旅 游 二	花 鸟 修 专 二	书 法 入 门	健 美 操 二	健 脑 数 独	老 年 英 语 三 会（1）
二	上午	声 乐 三（3）	声 乐 三（4）	陈 式 太 极 架 二	声 乐 高 提 二（2）	声 乐 三（1）		古 文 代 学 三（1）	散 文 赏 析 作 三	AE 影 视 制 特 作	无 人 机 航 拍 入 门（1）	AI 赋 能 日 常 视 频 制 作（3）	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术（4）	老 年 心 健 理 二	花 卉 栽 培 一	行 草 修 专 一	行 书 高 提 一	木 兰 二 剑 二	老 年 英 语 二 会（2）	老 年 英 语 一 会（1）
	下午	声 乐 三（6）	戏 曲 表 演	85 式 太 极 拳		声 乐 一（5）	素 描 基 础	古 文 代 学 三（2）	世 界 旅 游 精 品 讲 二	摄 影 后 理 期 处 理 应 用（1）	无 人 机 航 拍 入 门（2）	计 算 机 应 用 基 础	AI 赋 能 日 常 视 频 制 作（1）	中 医 养 生 一（1）	花 卉 栽 培 二	花 鸟 高 提 一	行 书 高 提 二	健 美 操 三（1）	老 年 英 语 一 会（2）	老 年 英 语 提 高
三	上午	声 乐 高 提 一（3）	声 乐 三（7）	吴 式 太 极 拳	简 谱 唱 入 门	声 乐 一（3）	素 描 基 础	诗 词 赏 析 三（1）	历 史 文 化 三	视 频 编 制 与 基 础（2）				吴 文 化 二 趣（“老 说 苏 州”）	▲ 老 年 特 色 旅 游 三	山 水 基 础 二	楷 书 基 础 二	24 式 太 极 拳（2）	老 年 英 语 二 会（1）	老 年 英 语 三 会（3）
	下午	声 乐 高 提 三	声 乐 二（2）	广 场 舞 一	声 乐 实 验 二	昆 曲 二		▲ 美 奇 景 观 赏 析 一	摄 影 中 级 一（2）	操 作 系 常 统 工 具 使 用	探 索 生 成 式 AI 的 魅 力	手 机 微 视 频 制 作 技 术（3）	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术（5） （苹 果）	中 医 养 生 一（2）	摄 影 与 照 片 处 理（含 小 视 频 制 作）	花 鸟 高 提 二	山 水 高 提 二（1）	48 式 太 极 拳	老 年 日 语 会 话	老 年 英 语 三 会（1）
四	上午	声 乐 二（1）	声 乐 三（8）	健 身 气 功 一	声 乐 修 专 一（2）	声 乐 一（4）		《 古 观 止 文 》 读 一		视 频 编 制 与 提 高			AI 赋 能 日 常 视 频 制 作（2）	摄 影 初 级 一（1）	摄 影 中 级 一（1）	山 水 高 提 二（2）	楷 书 高 提 二	健 美 操 三（2）		老 年 英 语 一 会（1）
	下午	声 乐 三（2）	声 乐 二（3）	健 身 气 功 二	艺 团 男 子 唱	声 乐 一（2）		苏 式 生 活 俗 风 雅	中 华 上 千 年 一	数 码 照 理 处 理 基 础（1）	摄 影 图 像 后 期 处 理 技 术	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术（安 卓）		中 医 实 操 技 法	摄 影 初 级 一（2）	山 水 修 专 二（1）	山 水 修 专 二（2）	42 式 太 极 拳	老 年 英 语 一 会（2）	老 年 英 语 提 高
五	上午	声 乐 高 提 二（1）	越 剧（1）	扇 舞 二	声 乐 一（1）	声 乐 三（9）	素 描 提 高 一	苏 州 园 林	唐 诗 宋 词 元 曲 欣 赏 三	摄 影 后 理 期 处 理 应 用（2）	手 机 微 视 频 创 作			老 年 综 合 保 健 一	单 周：健 口 腔 保 周：护 航	传 人 统 物 画 基 础 二	行 草 基 础 二	杨 式 太 极 拳 28 式 扇	老 年 英 语 二 会（2）	乐 活 数 独
	下午	声 乐 高 提 一（2）	越 剧（2）	24 式 太 极 拳（1）	声 乐 表 演 二	声 乐 二（4）	素 描 提 高 二	▲ 旅 游 文 化 二	世 界 旅 游 名 胜 三	数 码 照 理 处 理 提 高	视 频 编 制 与 制 作 基 础（1）	手 机 微 视 频 制 作 技 术（2）		摄 影 入 门	膳 食 与 营 养	花 鸟 基 础 二	隶 书 基 础 一	排 舞 初 级	苏 州 名 族 科 奇 风 俗 承 传	老 年 英 语 三 会（3）

注：上课时间：上午 9：00——9：45，（课间休息 15 分钟）10：00——10：45；下午 13：30——14：15，（课间休息 15 分钟）14：30——15：15。苏州市老年大学 2025—2026

学年第一学期（2025年秋季）总课表（5、6、7号楼）2025.9

教室 星期		5号楼				6号楼							7号楼		
		多功室	舞蹈一室	舞蹈二室	演艺厅	钢琴四室	古筝一室	古筝二室	钢琴一室	钢琴二室	钢琴三室	电子琴一室	电子琴二室	民乐一室	民乐二室
一	上午	古典舞三（5）	古典舞二（3）	古典舞二（5）	古典舞二（1）	钢琴二（5）	古筝演奏二（1）	古筝演奏一（1）	钢琴三（1）	钢琴二（1）	钢琴研习（2）			吉他演奏	
	下午	时装提高（2）	古典舞一（2）	古典舞提高一	拉丁舞提高一	钢琴一（6）	古筝表演	古筝三（1）	钢琴演奏一（1）	钢琴研习（1）	钢琴演奏二（5）	电子琴二（3）	电子琴一（1）	★尤克里里（1）	琵琶中级
二	上午	中国舞提高一	芭蕾舞中级	古典舞三（3）	舞蹈表演二（1）	钢琴演奏二（4）	古筝三（3）	古筝二（2）	钢琴即兴伴奏一（1）	钢琴二（4）	钢琴一（1）	电子琴演奏一（2）	电子琴二（2）	口琴一（1）	评弹（1）
	下午	古典舞一（5）	民族舞三（4）	古典舞一（7）	交谊舞基础一	钢琴三（6）	古筝二（1）	古筝演奏二（2）	钢琴演奏二（6）	钢琴即兴伴奏二（2）	钢琴演奏一（2）		电子琴三（2）	小提琴演奏	葫芦丝二（1）
三	上午	古典舞二（4）	古典舞二（2）	古典舞一（8）	时装提高（1）	钢琴一（3）	古筝演奏二（2）	古筝二（3）	钢琴演奏二（8）	钢琴演奏一（5）	钢琴演奏二（1）		电子琴三（3）	二胡三（1）	中阮（三弦/柳琴）
	下午	拉丁舞（中牛仔舞）二级一	民族舞一（9）	古典舞三（2）	拉丁舞基础一	钢琴二（3）	古筝演奏一（3）	古筝三（2）	钢琴二（6）	钢琴演奏一（6）	钢琴演奏一（4）		电子琴三（4）	二胡二（1）	琵琶高级
四	上午	古典舞一（3）	古典舞一（6）	舞蹈提高二（1）	艺术团时装	钢琴研习（4）	古筝演奏二（3）	古筝三（4）	钢琴演奏一（3）	钢琴研习（3）				小提琴初级	民乐表演
	下午	舞蹈表演二（2）	时装基础	民族舞三（1）	摩登舞高级一	钢琴三（7）	古筝一（3）	古筝演奏一（4）	钢琴一（4）	钢琴二（2）	钢琴三（3）	电子琴一（2）	电子琴演奏一（3）		琵琶初级
五	上午	中国舞一（1）	国际标准舞二（中级）	摩登舞二（中级）		钢琴研习（5）	古筝一（1）	古筝二（4）	钢琴一（2）	钢琴三（5）	钢琴演奏二（3）		电子琴一（3）	二胡演奏二（1）	葫芦丝一（1）
	下午	古典舞三（6）	芭蕾舞特色	古典舞一（4）		钢琴演奏一（7）	古筝一（2）		钢琴三（2）	钢琴一（5）	钢琴三（4）			二胡演奏一（1）	评弹（2）

注：上课时间：上午 9：00——9：45，（课间休息 15 分钟）10：00——10：45；下午 13：30——14：15，（课间休息 15 分钟）14：30——15：15。

苏州市老年大学 2025—2026 学年第一学期（2025 年秋季）总课表（亨通楼、9 号楼） 2025.9

教室 星期		亨通楼							9 号楼			
		一层	二层			三层			一层		二层	三层
		烹饪教室	棋牌教室	文史教室	书画四室	斯诺克教室	排练厅	民乐三室	智慧教室	综合教室	瑜伽舞蹈室	影视厅
一	上午	烹饪一（1）	桥牌三	苏州历史碑文选讲一	隶书提高一		八段锦与五禽戏（1）		智能手机应用基础	水彩画基础一	普拉提初上（瑜伽垫）	
	下午			趣味健脑记忆一	草书专修二		哈他瑜伽初级	电吹管一（1）		水彩画提高一	舞韵瑜伽二（2）	朗诵基础一（1）
二	上午	中华名小吃制作一	国际象棋一	世界史选讲二	学说苏州话二		舞韵瑜伽二（1）			诗词赏析三（2）		
	下午	苏式点心制作一	攒蛋进阶	漫谈苏州的百年老校	慢性疾病的预防与康复	斯诺克实训	形体、形象与礼仪	二胡一（1）		画信与笔墨情缘	昆达里尼瑜伽一（4）	
三	上午	烹饪二（1）	桥牌提高二		典籍里的苏州	斯诺克一	网络热门舞	竹笛二（1）			昆达里尼瑜伽三（2）	朗诵表演
	下午	烹饪二（2）	中国象棋三	中老年服饰制作和运用二	灯谜赏析三	斯诺克三	直趟八卦掌一	电吹管二（1）	乐高机器人	硬笔书法		经典影视欣赏一
四	上午	烹饪三（1）	围棋二	婴幼儿养育与保健一	老年日语口语入门		八段锦与五禽戏（2）	江南丝竹		水彩画专修一	昆达里尼瑜伽一（2）	朗诵基础一（2）
	下午		攒蛋中级（1）	红楼梦中的苏州传奇故事一			广场舞二	小提琴高级	智能手机应用提高	油画基础二	昆达里尼瑜伽三（1）	
五	上午		攒蛋基础	手工艺一	现代汉语诗歌创作与赏析		孙氏太极拳国际推广套路 26 式、42 式	中阮初级班		工笔花鸟二	昆达里尼瑜伽二	
	下午	西点烘焙一	攒蛋中级（2）		篆书提高一					草书基础一	昆达里尼瑜伽一（1）	

注：上课时间：上午 9：00——9：45，（课间休息 15 分钟）10：00——10：45；下午 13：30——14：15，（课间休息 15 分钟）14：30——15：15。