

附件三

大安區龍坡里辦公處 111 年度 1~6 月份 使用辛亥區民活動中心 班隊週課表

時段/星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
教室	舞台	2 樓	舞台	2 樓	舞台	2 樓	舞台	2 樓	舞台	2 樓	2 樓	舞台	2 樓	
0800~0900	元極舞		排舞				元極舞		元極舞		排舞		元極舞	
0900~1000	元極舞						元極舞		元極舞				地板滾球	打擊樂
1000~1100	國畫班	體適能運動					養生太極拳	民族舞					地板滾球	打擊樂
1100~1200	國畫班	體適能運動					音樂教學	民族舞					地板滾球	打擊樂
1200~1300							音樂教學	民族舞					地板滾球	打擊樂
1300~1400	民俗舞	書法班					長青歌唱	有氧運動					社交舞	管弦樂團
1400~1500	民俗舞	書法班					長青歌唱	有氧運動					社交舞	管弦樂團
1500~1600	個人舞	書法班					長青歌唱	有氧運動					社交舞	管弦樂團
1600~1700	個人舞	小提琴教學					長青歌唱	有氧運動					社交舞	管弦樂團
1700~1800														
1800~1900	國標舞	兒童相聲					社交舞	讀書會						
1900~2000	國標舞	兒童相聲					社交舞	讀書會						
2000~2100	國標舞	兒童相聲					社交舞	讀書會						
2100~2200	國標舞	兒童相聲					社交舞	讀書會						
每日小計	12		1				13		2		1		9	

10-13 音樂教學

10-13 民族舞

9-13 地板滾球

9-13 打擊樂

13-16 書法班；16-17 小提琴教學