

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：三張 / 教室：A 教室

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|--|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·14:30~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 4 ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~16:30 歌唱班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯.. ·18:00~21:00 拼布班(冷) | 5 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 6 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·15:00~17:00 鄰長、義工聯.. ·18:00~21:00 社區攝影研習..(冷) | 7 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯.. ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯.. |
| 8 ·9:00~10:00 社區聯誼會 ·11:00~12:00 社區聯誼會 ·13:00~14:00 社區聯誼會 ·15:00~17:00 社區聯誼會 ·18:00~19:00 社區聯誼會 ·20:00~21:00 | 9 ·9:30~11:30 健康關懷促進..(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·15:00~17:00 鄰長、義工聯.. ·19:00~21:00 鄰長、義工聯.. | 10 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·14:30~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 11 ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~16:30 歌唱班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯.. ·18:00~21:00 拼布班(冷) | 12 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 13 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·15:00~17:00 鄰長、義工聯.. ·18:00~21:00 社區攝影研習..(冷) | 14 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯.. ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯.. |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|---|-----|-----|
| 社區聯誼會 | | | | | | |
| 15 ·9:00~10:00 社區聯誼會 ·11:00~12:00 社區聯誼會 ·13:00~14:00 社區聯誼會 ·15:00~17:00 社區聯誼會 ·18:00~19:00 社區聯誼會 ·20:00~21:00 社區聯誼會 | 16 ·9:30~11:30 健康關懷促進..(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·15:00~17:00 鄰長、義工聯.. ·19:00~21:00 鄰長、義工聯.. | 17 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·14:30~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 18 ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~16:30 歌唱班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯.. ·18:00~21:00 拼布班(冷) | 19 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·9:30~11:30 健康關懷促進..(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·15:00~17:00 鄰長、義工聯.. ·19:00~21:00 鄰長、義工聯.. | 31 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·14:30~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：三張 / 教室：B 教室

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 4 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 5 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 6 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 7 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. |
| 8 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 9 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 10 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 11 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 12 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 13 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 14 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. |
| 15 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 16 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 17 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 18 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 19 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | 31 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋.. | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：六合 / 教室：六合區民活動中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與里民有.. ·16:00~18:00 兒童英語 ·19:00~21:00 親子武術共學(冷) | 4 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客家歌謠(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發.. ·16:00~18:00 幼兒芭蕾舞(冷) ·19:00~21:00 國樂團團練(冷) | 5 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活..(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開.. ·17:00~18:00 里長與里民有.. ·19:00~21:00 客語班 | 6 ·9:00~12:00 拼布課(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球班 ·19:00~21:00 幼兒律動塗鴉(冷) | 7 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與里民有.. ·18:00~20:00 六合巡守隊開.. |
| 8 ·13:00~17:00 里長與里民有.. ·18:00~21:00 里長與里民有.. | 9 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~18:00 手語班(冷) ·19:00~21:00 兒童武術 | 10 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與里民有.. ·16:00~18:00 兒童英語 ·19:00~21:00 親子武術共學(冷) | 11 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客家歌謠(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發.. ·16:00~18:00 幼兒芭蕾舞(冷) ·19:00~21:00 國樂團團練(冷) | 12 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活..(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開.. ·17:00~18:00 里長與里民有.. ·19:00~21:00 客語班 | 13 ·9:00~12:00 拼布課(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球班 ·19:00~21:00 幼兒律動塗鴉(冷) | 14 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與里民有.. ·18:00~20:00 六合巡守隊開.. |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|--|---|---|-----|-----|
| ·13:00~17:00 里長與里民有.. ·18:00~21:00 里長與里民有.. | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~18:00 手語班(冷) ·19:00~21:00 兒童武術 | ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與里民有.. ·16:00~18:00 兒童英語 ·19:00~21:00 親子武術共學(冷) | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客家歌謠(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發.. ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·19:00~21:00 國樂團團練(冷) | ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活..(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開.. ·17:00~18:00 里長與里民有.. ·19:00~21:00 客語班 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~18:00 手語班(冷) ·19:00~21:00 兒童武術 | 31 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與里民有.. ·16:00~18:00 兒童英語 ·19:00~21:00 親子武術共學(冷) | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：四育 / 教室：四育區民活動中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(二..(冷) ·14:00~17:00 社區課程(二.. ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷) | 4 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(三..(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三..(冷) ·14:00~17:00 太極拳研習營(冷) ·19:30~21:00 兒童英語研習..(冷) | 5 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(四..(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三..(冷) ·14:00~17:00 歌唱律動研習..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四..(冷) | 6 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(五.. ·14:00~17:00 社區課程(五..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷) | 7 ·8:00~9:00 社區課程(六..(冷) ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(六..(冷) |
| 8 ·8:00~9:00 社區課程(日..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(日..(冷) ·14:00~17:00 社區課程(日..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(日..(冷) | 9 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 健康日(冷) ·14:00~17:00 書法國畫班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷) | 10 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(二..(冷) ·14:00~17:00 社區課程(二.. ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷) | 11 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(三..(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三..(冷) ·14:00~17:00 太極拳研習營(冷) ·19:30~21:00 兒童英語研習..(冷) | 12 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(四..(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三..(冷) ·14:00~17:00 歌唱律動研習..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四..(冷) | 13 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(五.. ·14:00~17:00 社區課程(五..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷) | 14 ·8:00~9:00 社區課程(六..(冷) ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(六..(冷) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----|-----|
| ·8:00~9:00 社區課程(日..(冷)) | ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) | ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) | ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) | ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) | | |
| ·9:00~12:00 社區課程(日..(冷)) | ·9:00~12:00 健康日(冷) | ·9:00~12:00 社區課程(二..(冷)) | ·9:00~12:00 關懷據點(三..(冷)) | ·9:00~12:00 關懷據點(四..(冷)) | | |
| ·14:00~17:00 社區課程(日..(冷)) | ·14:00~17:00 書法國畫班(冷) | ·14:00~17:00 社區課程(二.. | ·12:00~13:00 關懷據點(三..(冷)) | ·12:00~13:00 關懷據點(三..(冷)) | | |
| ·19:30~21:00 社區課程(日..(冷)) | ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷)) | ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷)) | ·14:00~17:00 太極拳研習營(冷) | ·14:00~17:00 歌唱律動研習..(冷) | | |
| | | | ·19:30~21:00 兒童英語研習..(冷) | ·19:30~21:00 社區課程(四..(冷)) | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) | 31 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) | | | | |
| | ·9:00~12:00 健康日(冷) | ·9:00~12:00 社區課程(二..(冷)) | | | | |
| | ·14:00~17:00 書法國畫班(冷) | ·14:00~17:00 社區課程(二.. | | | | |
| | ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷)) | ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷)) | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：正和 / 教室：正和區民活動中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|---|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳 | 4 ·10:30~12:30 太極.經絡.. ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 正脊運動(冷) | 5 ·9:30~11:00 瑜珈 ·14:00~16:00 書法班 ·19:30~21:30 舞蹈團練 | 6 ·9:00~12:00 桌球練習(冷) ·12:00~14:30 桌球練習(冷) ·15:30~17:30 真善美合唱團 ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈..(冷) | 7 ·9:00~12:00 桌球練習(冷) ·12:00~18:00 桌球練習(冷) ·18:00~22:00 桌球練習(冷) |
| 8 ·9:00~12:00 桌球練習(冷) ·12:00~18:00 桌球練習(冷) ·18:00~22:00 桌球練習(冷) | 9 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 書法研習 ·18:00~22:00 社區課程 | 10 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳 | 11 ·10:30~12:30 太極.經絡.. ·18:30~20:30 正脊運動(冷) ·20:30~22:00 都市更新會議(冷) | 12 ·9:30~11:00 瑜珈 ·14:00~16:00 書法班 ·19:30~21:30 舞蹈團練 | 13 ·9:00~12:00 桌球練習(冷) ·12:00~14:30 桌球練習(冷) ·15:30~17:30 真善美合唱團 ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈..(冷) | 14 ·9:00~12:00 桌球練習(冷) ·12:00~18:00 桌球練習(冷) ·18:00~22:00 桌球練習(冷) |
| 15 ·9:00~12:00 桌球練習(冷) ·12:00~18:00 桌球練習(冷) | 16 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 書法研習 | 17 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 | 18 ·10:30~12:30 太極.經絡.. ·18:30~20:30 正脊運動(冷) | 19 ·9:30~11:00 瑜珈 ·19:30~21:30 | 20 | 21 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-------------------------|---|---|-----|------|-----|-----|
| ·18:00~22:00 桌球練習(冷) | ·19:30~20:30 瑜珈 | ·19:00~21:00 太極拳 | | 舞蹈團練 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 書法研習 ·19:30~20:30 瑜珈 | 31 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳 | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：永春 / 教室：永春區民活動中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|---|--|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷) ·13:30~15:30 國臺語歌唱(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷) | 4 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈 | 5 | 6 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(..(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷) | 7 ·9:30~11:30 日文*中級班..(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·15:30~17:00 舞魅娘舞團 ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-..(冷) |
| 8 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷) | 9 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂陶笛(冷) | 10 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷) ·13:30~15:30 國臺語歌唱(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷) | 11 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 | 12 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷) | 13 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 | 14 ·9:30~11:30 日文*中級班..(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·15:30~17:00 舞魅娘舞團 ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-..(冷) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|---|--|--|-----|
| | | | 昆達里尼瑜珈 | | 中國民族舞(..(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷) | |
| 15 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷) | 16 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂陶笛(冷) | 17 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷) ·13:30~15:30 國臺語歌唱(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷) | 18 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈 | 19 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷) | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂陶笛(冷) | 31 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷) ·13:30~15:30 國臺語歌唱(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷) | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：西村 / 教室：西村區民活動中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:00~11:00 西村美國排舞.. ·11:30~13:00 西村里共餐(冷) ·14:30~17:00 里長與里民有..(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷) | 4 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:00~11:00 西村美國排舞.. ·12:00~13:00 里長與里民有..(冷) ·14:00~17:30 西村插花班 ·18:30~19:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 5 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:30~11:00 西村大都會排.. ·11:30~14:00 西村里共餐(冷) ·15:00~18:00 西村太極班 ·19:00~20:30 西村排舞班 | 6 ·7:00~8:00 西村晨間運動 ·8:00~11:00 西村慈濟關懷..(冷) ·12:00~15:30 里長與里民有..(冷) ·16:30~18:00 里長與里民有..(冷) ·19:00~20:30 擊劍班 | 7 ·9:00~12:00 里長與里民有..(冷) ·17:00~19:30 里長與里民有..(冷) |
| 8 ·9:00~12:00 里長與里民有..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷) | 9 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:30~11:00 西村大都會排.. ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 10 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:00~11:00 西村美國排舞.. ·11:30~13:00 西村里共餐(冷) ·14:30~17:00 里長與里民有..(冷) ·18:00~19:30 | 11 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:00~11:00 西村美國排舞.. ·12:00~13:00 里長與里民有..(冷) ·14:00~17:30 西村插花班 ·18:30~19:30 | 12 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:30~11:00 西村大都會排.. ·11:30~14:00 西村里共餐(冷) ·15:00~18:00 西村太極班 ·19:00~20:30 | 13 ·7:00~8:00 西村晨間運動 ·8:00~11:00 西村慈濟關懷..(冷) ·12:00~15:30 里長與里民有..(冷) ·16:30~18:00 里長與里民有..(冷) ·19:00~20:30 | 14 ·9:00~12:00 里長與里民有..(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動..(冷) ·17:00~19:30 里長與里民有..(冷) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|---|---|-----|-----|
| | | 里長與里民有..(冷) | 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 西村排舞班 | 擊劍班 | |
| 15 ·9:00~12:00 里長與里民有..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷) | 16 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:30~11:00 西村大都會排.. ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 17 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:00~11:00 西村美國排舞.. ·11:30~13:00 西村里共餐(冷) ·14:30~17:00 里長與里民有..(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷) | 18 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:00~11:00 西村美國排舞.. ·12:00~13:00 里長與里民有..(冷) ·14:00~17:30 西村插花班 ·18:30~19:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 19 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:30~11:00 西村大都會排.. ·11:30~14:00 西村里共餐(冷) ·15:00~18:00 西村太極班 ·19:00~20:30 西村排舞班 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:30~11:00 西村大都會排.. ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 31 ·8:00~9:00 西村晨間運動 ·9:00~11:00 西村美國排舞.. ·11:30~13:00 西村里共餐(冷) ·14:30~17:00 里長與里民有..(冷) | | | | |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|-----|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷) | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：松隆 / 教室：松隆區民活動中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 4 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 5 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 6 ·8:00~12:00 信義健康中心..(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 7 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷) |
| 8 ·8:00~12:00 荒野保護協會..(冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會..(冷) | 9 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 10 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 11 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 12 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 13 ·8:00~12:00 信義健康中心..(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 14 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷) |
| 15 ·8:00~12:00 荒野保護協會..(冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會..(冷) | 16 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 17 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 18 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 19 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | 31 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷) | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：景勤 / 教室：景勤區民活動中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公.. | 4 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友..(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公.. ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公.. | 5 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公.. ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公.. ·20:00~21:30 有氧韻律(冷) | 6 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公.. ·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公.. | 7 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公.. ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公.. ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷) |
| 8 ·9:00~12:00 景勤里里民公.. ·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公.. | 9 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:30~15:00 | 10 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) ·12:30~19:00 | 11 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友..(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公.. ·14:00~17:00 | 12 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) ·12:30~15:00 | 13 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 | 14 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公.. ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|--|--|--|---|--------------------------------------|
| | 景勤里里民公.. ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公.. ·20:00~21:30 有氧韻律(冷) | 景勤里里民公.. | 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公.. | 景勤里里民公.. ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公.. ·20:00~21:30 有氧韻律(冷) | 景勤里里民公.. ·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公.. | 景勤里里民公.. ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷) |
| 15 ·9:00~12:00 景勤里里民公.. ·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公.. | 16 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公.. ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公.. ·20:00~21:30 有氧韻律(冷) | 17 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公.. | 18 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友..(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公.. ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公.. | 19 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公.. ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公.. ·20:00~21:30 有氧韻律(冷) | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) | 31 ·7:00~9:00 國標舞(冷) | | | | |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|--------------------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | ·9:00~10:00 瑜珈(冷) | ·9:30~10:30 排舞班(冷) | | | | |
| | ·10:00~11:30 有氧(冷) | ·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) | | | | |
| | ·12:30~15:00 景勤里里民公.. | ·12:30~19:00 景勤里里民公.. | | | | |
| | ·15:30~17:00 排舞(冷) | | | | | |
| | ·17:30~19:30 景勤里里民公.. | | | | | |
| | ·20:00~21:30 有氧韻律(冷) | | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：研習教室一

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 ·14:00~16:00 纏繞畫 | 4 ·18:00~21:00 歌唱研習(冷) | 5 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 | 6 ·8:00~12:00 社區活動 | 7 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程 ·19:30~21:30 建築講座 |
| 8 ·10:00~12:00 建築講座 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程 | 9 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 10 ·14:00~16:00 纏繞畫 | 11 ·18:00~21:00 歌唱研習(冷) | 12 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 | 13 ·8:00~12:00 社區活動 | 14 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程 |
| 15 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程 | 16 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 17 | 18 ·18:00~21:00 歌唱研習(冷) | 19 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| | ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：研習教室二

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|--|---|---|-----|--|-----|
| 1 | 2 | 3 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 4 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 5 | 6 ·10:00~12:00 讀書會 ·19:00~21:00 兒童美術班 | 7 |
| 8 | 9 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 10 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 11 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 12 | 13 ·10:00~12:00 讀書會 ·19:00~21:00 兒童美術班 | 14 |
| 15 | 16 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 17 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 18 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·7:00~12:00 社區課程 | 31 ·7:00~12:00 社區課程 | | | | |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|
| | ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | ·12:00~15:00 社區課程 | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：研習教室三

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 ·8:00~21:00 社區活動 | 2 | 3 ·8:00~21:00 社區活動 | 4 ·8:00~21:00 社區活動 | 5 ·8:00~21:00 社區活動 | 6 ·8:00~21:00 社區活動 | 7 ·8:00~21:00 社區活動 |
| 8 ·8:00~21:00 社區活動 | 9 ·8:00~21:00 社區活動 | 10 ·8:00~21:00 社區活動 | 11 ·8:00~21:00 社區活動 | 12 ·8:00~21:00 社區活動 | 13 ·8:00~21:00 社區活動 | 14 ·8:00~21:00 社區活動 |
| 15 ·8:00~21:00 社區活動 | 16 ·8:00~21:00 社區活動 | 17 ·8:00~21:00 社區活動 | 18 ·8:00~21:00 社區活動 | 19 ·8:00~21:00 社區活動 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·8:00~21:00 社區活動 | 31 ·8:00~21:00 社區活動 | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：會議中心

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:30~11:30 社區自我保健.. ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) | 4 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~9:30 健康操 ·15:00~17:00 能量伸展 ·19:30~21:30 排舞研習班 | 5 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班 | 6 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:00~11:00 手語研習班 ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健.. | 7 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:30~20:30 能量伸展 |
| 8 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 | 9 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·14:00~15:00 有氧運動(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | 10 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:30~11:30 社區自我保健.. ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) | 11 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~9:30 健康操 ·15:00~17:00 能量伸展 ·19:30~21:30 排舞研習班 | 12 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班 | 13 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:00~11:00 手語研習班 ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健.. | 14 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:30~20:30 能量伸展 |
| 15 ·8:00~12:00 社區活動 | 16 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. | 17 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. | 18 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. | 19 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. | 20 | 21 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|----------------------|---|---|--|--|-----|-----|
| ·12:00~17:00 社區活動 | ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | ·9:30~11:30 社區自我保健.. ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) | ·8:00~9:30 健康操 ·15:00~17:00 能量伸展 ·19:30~21:30 排舞研習班 | ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | 31 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:30~11:30 社區自我保健.. ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：藝能教室

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|---|--|---------------------------|--|---------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 3 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班 | 4 ·7:00~13:00 社區課程 | 5 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班 | 6 ·7:00~13:00 社區課程 | 7 ·9:00~11:00 書法研習班 |
| 8 | 9 ·9:00~16:00 卡拉 OK 班 ·19:30~21:30 幹部會議 | 10 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班 | 11 ·7:00~13:00 社區課程 | 12 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班 | 13 ·7:00~13:00 社區課程 | 14 ·9:00~11:00 書法研習班 |
| 15 | 16 ·9:00~16:00 卡拉 OK 班 | 17 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班 | 18 ·7:00~13:00 社區課程 | 19 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 ·9:00~16:00 卡拉 OK 班 | 31 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班 | | | | |

112 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：韻律教室

112 年 1 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 | 4 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | 5 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 舞蹈排練(冷) | 6 ·8:30~9:30 肌力有氧 ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | 7 ·9:00~10:00 肌力有氧 |
| 8 ·9:00~11:00 舞蹈班 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) | 9 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | 10 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·19:00~21:30 太極拳 | 11 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | 12 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 舞蹈排練(冷) | 13 ·8:30~9:30 肌力有氧 ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | 14 ·9:00~10:00 肌力有氧 ·11:00~15:00 舞蹈排練 |
| 15 ·9:00~11:00 舞蹈班 ·13:00~15:00 舞蹈練習 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) | 16 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | 17 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·19:00~21:30 太極拳 | 18 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | 19 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 舞蹈排練(冷) | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|
| | ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班 | ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·19:00~21:30 太極拳 | | | | |