

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·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..
2 ·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	3 ·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..	4 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	5 ·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)	6 ·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)	7 ·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)	8 ·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..
9	10	11	12	13	14	15

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 社區聯誼會	·9:30~11:30 健康關懷促進..(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:30~11:30 桌遊活動(冷)	·9:00~11:00 韻律(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:00~11:00 鄰長、義工聯..
·11:00~12:00 社區聯誼會	·12:00~14:00 鄰長、義工聯..	·12:00~14:00 鄰長、義工聯..	·12:00~13:00 鄰長、義工聯..	·12:00~13:00 鄰長、義工聯..	·12:00~14:00 鄰長、義工聯..	·12:00~13:00 鄰長、義工聯..
·13:00~14:00 社區聯誼會	·15:00~17:00 鄰長、義工聯..	·14:00~16:30 桌遊活動(冷)	·14:00~16:30 歌唱班(冷)	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)	·15:00~17:00 鄰長、義工聯..	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)
·15:00~17:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯..	·19:00~21:00 氣功(冷)	·16:30~17:30 鄰長、義工聯..	·19:00~21:00 氣功(冷)	·18:00~21:00 社區攝影研習..(冷)	·19:00~20:00 鄰長、義工聯..
·18:00~19:00 社區聯誼會			·18:00~21:00 拼布班(冷)			
·20:00~21:00 社區聯誼會						
16	17	18	19	20	21	22
·9:00~10:00 社區聯誼會	·9:30~11:30 健康關懷促進..(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:30~11:30 桌遊活動(冷)	·9:00~11:00 韻律(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:00~11:00 鄰長、義工聯..
·11:00~12:00 社區聯誼會	·12:00~14:00 鄰長、義工聯..	·12:00~14:00 鄰長、義工聯..	·12:00~13:00 鄰長、義工聯..	·12:00~13:00 鄰長、義工聯..	·12:00~14:00 鄰長、義工聯..	·12:00~13:00 鄰長、義工聯..
·13:00~14:00 社區聯誼會	·15:00~17:00 鄰長、義工聯..	·14:00~16:30 桌遊活動(冷)	·14:00~16:30 歌唱班(冷)	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)	·15:00~17:00 鄰長、義工聯..	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)
·15:00~17:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯..	·19:00~21:00 氣功(冷)	·16:30~17:30 鄰長、義工聯..	·19:00~21:00 氣功(冷)	·18:00~21:00 社區攝影研習..(冷)	·19:00~20:00 鄰長、義工聯..
·18:00~19:00 社區聯誼會			·18:00~21:00 拼布班(冷)			
·20:00~21:00 社區聯誼會						
23	24	25	26	27	28	29
·9:00~10:00	·9:30~11:30	·9:00~11:00	·9:30~11:30	·9:00~11:00	·9:00~11:00	·9:00~11:00

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 ·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	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..	排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯.. ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	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)	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)	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)	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..
30 ·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	31 ·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..					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..
2 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	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 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	21 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	22 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..
23 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..	24 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..	25 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..	26 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..	27 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..	28 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..	29 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	·19:00~21:00 里民閱覽、棋..
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 7 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：大仁 / 教室：大仁區民活動中心

112 年 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·8:00~12:00 社區課程(六..(冷)) ·13:30~17:30 社區課程(六..(冷)) ·17:30~21:00 運動課程(六..(冷))
2	3 ·8:00~12:00 社區課程(一..(冷))	4 ·8:00~12:00 社區課程(二..(冷)) ·17:30~21:00 運動課程(二..(冷))	5 ·8:00~12:00 社區課程(三..(冷)) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三..(冷))	6 ·8:00~12:00 社區課程(四..(冷)) ·13:30~17:30 社區課程(四..(冷)) ·17:30~21:00 運動課程(四..(冷))	7 ·8:00~12:00 社區課程(五..(冷))	8 ·8:00~12:00 社區課程(六..(冷)) ·13:30~17:30 社區課程(六..(冷)) ·17:30~21:00 運動課程(六..(冷))
9	10 ·8:00~12:00 社區課程(一..(冷))	11 ·8:00~12:00 社區課程(二..(冷)) ·17:30~21:00 運動課程(二..(冷))	12 ·8:00~12:00 社區課程(三..(冷)) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三..(冷))	13 ·8:00~12:00 社區課程(四..(冷)) ·13:30~17:30 社區課程(四..(冷)) ·17:30~21:00 運動課程(四..(冷))	14 ·8:00~12:00 社區課程(五..(冷))	15 ·8:00~12:00 社區課程(六..(冷)) ·13:30~17:30 社區課程(六..(冷)) ·17:30~21:00 運動課程(六..(冷))
16	17 ·8:00~12:00	18 ·8:00~12:00	19 ·8:00~12:00	20 ·8:00~12:00	21 ·8:00~12:00	22 ·8:00~12:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	社區課程(一..(冷)	社區課程(二..(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二..(冷)	社區課程(三..(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三..(冷)	社區課程(四..(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四..(冷) ·17:30~21:00 運動課程(四..(冷)	社區課程(五..(冷) ·13:30~16:30 鄰地協調會(冷)	社區課程(六..(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六..(冷) ·17:30~21:00 運動課程(六..(冷)
23	24 ·8:00~12:00 社區課程(一..(冷)	25 ·8:00~12:00 社區課程(二..(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二..(冷)	26 ·8:00~12:00 社區課程(三..(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三..(冷)	27 ·8:00~12:00 社區課程(四..(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四..(冷) ·17:30~21:00 運動課程(四..(冷)	28 ·8:00~12:00 社區課程(五..(冷) ·14:00~21:00 畢業典禮(冷)	29 ·8:00~12:00 社區課程(六..(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六..(冷) ·17:30~21:00 運動課程(六..(冷)
30	31 ·8:00~12:00 社區課程(一..(冷)					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開..
2 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	3 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼.. ·19:00~21:00 兒童武術	4 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	5 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發.. ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	6 ·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 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌..	7 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼..(冷)	8 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開..
9 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約	10 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷)	11 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約	12 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷)	13 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活..(冷)	14 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱	15 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼.. ·19:00~21:00 兒童武術	·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	·13:00~16:00 六合里社區發.. ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	·13:00~17:00 六合巡守隊開.. ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌..	·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼..(冷)	·18:00~20:00 六合巡守隊開..
16 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	17 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼.. ·19:00~21:00 兒童武術	18 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	19 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發.. ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	20 ·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 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌..	21 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼..(冷)	22 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開..
23 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	24 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼.. ·19:00~21:00	25 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00	26 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發.. ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00	27 ·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 里長與民有約 ·19:00~21:00	28 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼..(冷)	29 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開..

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	兒童武術	桌球進階班(冷)	國樂團團練(冷)	六合國台客歌..		
30	31					
·10:00~12:00 讀經班	·9:00~10:00 大都會排舞(冷)					
·13:00~17:00 里長與民有約	·10:00~12:00 瑜珈班(冷)					
·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~16:00 手語班(冷)					
	·17:00~18:00 親子共學-幼..					
	·19:00~21:00 兒童武術					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·8:00~9:00 社區課程(六.. ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六.. ·19:30~21:00 社區課程(六..
2 ·8:00~9:00 社區課程(日.. ·9:00~12:00 社區課程(日.. ·14:00~17:00 社區課程(日.. ·19:30~21:00 社區課程(日..	3 ·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)	4 ·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)	5 ·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 太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三..(冷)	6 ·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)	7 ·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)	8 ·8:00~9:00 社區課程(六.. ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六.. ·19:30~21:00 社區課程(六..
9 ·8:00~9:00 社區課程(日..	10 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)	11 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)	12 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)	13 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)	14 ·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)	15 ·8:00~9:00 社區課程(六..

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·9:00~12:00 社區課程(日.. ·14:00~17:00 社區課程(日.. ·19:30~21:00 社區課程(日..	·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)	·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)	·9:00~12:00 關懷據點(三..(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三..(冷) ·14:00~17:00 太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三..(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)	·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)	·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六.. ·19:30~21:00 社區課程(六..
16 ·8:00~9:00 社區課程(日.. ·9:00~12:00 社區課程(日.. ·14:00~17:00 社區課程(日.. ·19:30~21:00 社區課程(日..	17 ·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)	18 ·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)	19 ·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 太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三..(冷)	20 ·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)	21 ·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)	22 ·8:00~9:00 社區課程(六.. ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六.. ·19:30~21:00 社區課程(六..
23 ·8:00~9:00 社區課程(日.. ·9:00~12:00 社區課程(日.. ·14:00~17:00 社區課程(日.. ·19:30~21:00	24 ·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	25 ·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	26 ·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	27 ·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	28 ·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	29 ·8:00~9:00 社區課程(六.. ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六.. ·19:30~21:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區課程(日..	社區課程(一..(冷)	社區課程(一..(冷)	太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三..(冷)	歌唱律動研習..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四..(冷)	社區課程(一..(冷)	社區課程(六..
30 ·8:00~9:00 社區課程(日.. ·9:00~12:00 社區課程(日.. ·14:00~17:00 社區課程(日.. ·19:30~21:00 社區課程(日..	31 ·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)					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)
2 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)	3 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法.. ·19:30~20:30 瑜珈	4 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	5 ·10:30~12:30 太極經絡養生.. ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~21:30 正脊回復術(冷)	6 ·9:30~11:00 瑜珈 ·19:30~21:30 舞蹈團練	7 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課..(冷) ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈..	8 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)
9 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)	10 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法.. ·18:00~22:00 社區課程(一..(冷)	11 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	12 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生.. ·18:30~21:30 正脊回復術(冷)	13 ·9:30~11:00 瑜珈 ·19:30~21:30 舞蹈團練	14 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課..(冷) ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈..	15 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)
16 ·9:00~12:00	17 ·10:30~12:30	18 ·9:30~11:30	19 ·8:30~10:00	20 ·9:30~11:00	21 ·9:00~12:00	22 ·9:00~12:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)	民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法.. ·19:30~20:30 瑜珈	中東波擲舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生.. ·13:30~17:30 健康操(冷) ·18:30~21:30 正脊回復術(冷)	瑜珈 ·13:30~17:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	社區活動及課..(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~21:30 畢業典禮(冷)	社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)
23 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)	24 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法.. ·19:30~20:30 瑜珈	25 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	26 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生.. ·13:30~17:30 健康操(冷) ·18:30~21:30 正脊回復術(冷)	27 ·9:30~11:00 瑜珈 ·13:30~17:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	28 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課..(冷) ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈..	29 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)
30 ·9:00~12:00 社區活動及課..(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課..(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課..(冷)	31 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法.. ·19:30~20:30 瑜珈					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·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(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團..(冷)
2 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	3 ·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)	4 ·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)	5 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三..(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	6	7 ·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)	8 ·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(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團..(冷)
9	10	11	12	13	14	15

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	·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)	·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)	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三..(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(四..(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷)	·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)	·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(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-..(冷)
16 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	17 ·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)	18 ·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)	19 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三..(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	20 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(四..(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..(冷)	21 ·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)	22 ·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(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-..(冷)
23 ·9:30~12:30	24 ·9:00~10:00	25 ·8:30~9:30	26 ·8:30~9:30	27 ·8:30~9:30	28 ·8:30~9:30	29 ·9:30~11:30

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	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)	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)	拉筋(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三..)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(四..)(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(..)(冷)	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)	日文*中級班..(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·15:30~17:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-..(冷)
30 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	31 ·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)					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·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)
2 ·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)	3 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	4 ·7:00~11:00 預防失智體健.. ·11:00~13:00 西村共餐(二..(冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課.. ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷)	5 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極.. ·18:30~19:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	6 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四..(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞	7 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷..(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有..(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有..(冷) ·19:00~20:30 擊劍班	8 ·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)
9 ·9:00~12:00 里長與里民有..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷)	10 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷)	11 ·7:00~11:00 預防失智體健.. ·11:00~13:00 西村共餐(二..(冷)	12 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有..(冷)	13 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四..(冷)	14 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷..(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有..(冷)	15 ·9:00~12:00 里長與里民有..(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動(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)	·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	·13:00~16:00 手機 APP 課.. ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷)	·13:30~17:30 長者健康太極.. ·18:30~19:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞	·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有..(冷) ·19:00~20:30 擊劍班	·17:00~19:30 里長與里民有..(冷)
16	17	18	19	20	21	22
·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)	·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	·7:00~11:00 預防失智體健.. ·11:00~13:00 西村共餐(二..(冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課.. ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷)	·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極.. ·18:30~19:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四..(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞	·9:00~12:00 慈濟社區關懷..(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有..(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有..(冷) ·19:00~20:30 擊劍班	·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)
23	24	25	26	27	28	29
·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)	·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	·7:00~11:00 預防失智體健.. ·11:00~13:00 西村共餐(二..(冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課.. ·18:00~19:30 里長與里民有..(冷)	·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極.. ·18:30~19:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00	·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四..(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞	·9:00~12:00 慈濟社區關懷..(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有..(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有..(冷) ·19:00~20:30	·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
			劍道推廣(冷)		擊劍班	
30 ·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)	31 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)					

112 年度 7 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 7 月

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·13:00~16:30 荒野保護協會..(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護..(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護..(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護..(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護..(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護..(冷)	·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
30 ·8:00~12:00 荒野保護協會..(冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會..(冷)	31 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護..(冷)					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·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)
2 ·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..	3 ·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	4 ·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..	5 ·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..	6 ·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	7 ·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	8 ·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)

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.. ·20:00~21:30 景勤里里民公..			景勤里里民公.. ·20:00~21:30 景勤里里民公..	景勤里里民公..	
9	10	11	12	13	14	15
·9:00~12:00 景勤里里民公..	·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷)
·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷)	·9:00~10:00 瑜珈(冷)	·9:30~10:30 排舞班(冷)	·9:30~11:30 長春日語歌友..(冷)	·9:30~10:30 排舞班(冷)	·9:00~10:00 瑜珈(冷)	·9:00~13:00 景勤里里民公..
·19:00~21:00 景勤里里民公..	·10:00~11:30 有氧(冷)	·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷)	·12:30~13:30 景勤里里民公..	·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷)	·10:00~11:30 有氧(冷)	·14:00~17:00 桌球(冷)
	·12:30~15:00 景勤里里民公..	·12:30~19:00 景勤里里民公..	·14:00~17:00 桌球(冷)	·12:30~15:00 景勤里里民公..	·12:00~13:00 景勤里里民公..	·17:30~18:30 景勤里里民公..
	·15:30~17:00 排舞(冷)		·18:00~19:00 景勤里里民公..	·15:30~17:00 排舞(冷)	·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷)	·19:00~21:00 客家打鼓班(冷)
	·17:30~19:30 景勤里里民公..			·17:30~19:30 景勤里里民公..	·19:00~21:00 景勤里里民公..	
	·20:00~21:30 景勤里里民公..			·20:00~21:30 景勤里里民公..		
16	17	18	19	20	21	22
·9:00~12:00 景勤里里民公..	·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷)
·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷)	·9:00~10:00 瑜珈(冷)	·9:30~10:30 排舞班(冷)	·9:30~11:30 長春日語歌友..(冷)	·9:30~10:30 排舞班(冷)	·9:00~10:00 瑜珈(冷)	·9:00~13:00 景勤里里民公..
·19:00~21:00 景勤里里民公..	·10:00~11:30 有氧(冷)	·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷)	·12:30~13:30 景勤里里民公..	·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷)	·10:00~11:30 有氧(冷)	·14:00~17:00 桌球(冷)
	·12:30~15:00 景勤里里民公..	·12:30~19:00 景勤里里民公..	·14:00~17:00 桌球(冷)	·12:30~15:00 景勤里里民公..	·12:00~13:00 景勤里里民公..	·17:30~18:30 景勤里里民公..

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 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公.. ·20:00~21:30 景勤里里民公..		·18:00~19:00 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 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..	·19:00~21:00 客家打鼓班(冷)
23	24	25	26	27	28	29
·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..	·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 景勤里里民公..	·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..	·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..	·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 景勤里里民公..	·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..	·7:00~9:00 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)
30	31					
·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	·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30					

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..	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 景勤里里民公..					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
2 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	3 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)	4 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)	5 ·9:00~12:00 銀髮族預防老..(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	6 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	7 ·8:00~12:00 社區活動	8 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
9 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	10 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)	11 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)	12 ·9:00~12:00 銀髮族預防老..(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	13 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	14 ·8:00~12:00 社區活動 ·19:00~21:30 富陽街 120..(冷)	15 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
16 ·13:00~18:00	17 ·9:30~11:30	18 ·13:00~16:00	19 ·9:00~12:00	20 ·7:00~12:00	21 ·8:00~12:00	22 ·8:00~12:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	歌唱研習班 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)	銀髮族預防老..(冷)	銀髮族預防老..(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	社區活動	社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
23 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	24 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)	25 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)	26 ·9:00~12:00 銀髮族預防老..(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	27 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	28 ·8:00~12:00 社區活動	29 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
30 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	31 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·13:00~16:00 銀髮族預防老..(冷)					

112 年度 7 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 7 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 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	4 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 戲劇排練與舞..(冷)	5 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	6 ·9:00~12:00 銀髮族預防老..(冷) ·13:30~15:30 戲劇排練與舞..(冷)	7 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	8
9	10 ·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)	11 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 戲劇排練與舞..(冷)	12 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	13 ·9:00~12:00 銀髮族預防老..(冷)	14 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	15
16	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 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	20 ·9:00~12:00 銀髮族預防老..(冷) ·13:30~15:30 戲劇排練與舞..(冷)	21 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	22
23 ·8:30~17:00 心裡會談(冷)	24 ·7:00~12:00 社區課程	25 ·7:00~12:00 社區課程	26 ·7:00~12:00 社區課程	27 ·9:00~12:00 銀髮族預防老..(冷)	28 ·10:00~12:00 讀書會(冷)	29

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	·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 戲劇排練與舞..(冷)	·12:00~15:00 社區課程		·19:00~21:00 兒童美術班	
30	31 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程					

112 年度 7 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 7 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 ·8:00~21:00 社區活動	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 ·8:00~21:00 社區活動	21 ·8:00~21:00 社區活動	22 ·8:00~21:00 社區活動
23 ·8:00~21:00 社區活動	24 ·8:00~21:00 社區活動	25 ·8:00~21:00 社區活動	26 ·8:00~21:00 社區活動	27 ·8:00~21:00 社區活動	28 ·8:00~21:00 社區活動	29 ·8:00~21:00 社區活動
30 ·8:00~21:00 社區活動	31 ·8:00~21:00 社區活動					

112 年度 7 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 7 月

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	·13:30~14:30 大都會排舞(冷)	·19:30~21:30 排舞研習班	·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健..	·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
16 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	17 ·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	18 ·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)	19 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~9:30 健康操 ·19:30~21:30 排舞研習班	20 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	21 ·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..	22 ·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 ·18:00~20:00 能量伸展
23 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	24 ·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	25 ·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)	26 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~9:30 健康操 ·19:30~21:30 排舞研習班	27 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	28 ·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..	29 ·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 ·18:00~20:00 能量伸展
30 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	31 ·7:00~8:00 社區老人婦女.. ·8:00~9:30 健康操					

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·9:00~11:00 書法研習班
2 ·11:30~15:30 富陽自然生態..(冷)	3 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~22:00 中醫研習(冷)	4 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	5 ·7:00~13:00 社區課程	6 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	7 ·7:00~13:00 社區課程	8 ·9:00~11:00 書法研習班
9	10 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	11 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	12 ·7:00~13:00 社區課程	13 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	14 ·7:00~13:00 社區課程	15 ·9:00~11:00 書法研習班
16	17 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	18 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	19 ·7:00~13:00 社區課程	20 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	21 ·7:00~13:00 社區課程	22 ·9:00~11:00 書法研習班
23	24 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~22:00 中醫研習(冷)	25 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	26 ·7:00~13:00 社區課程	27 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 纏繞畫說明會(冷)	28 ·7:00~13:00 社區課程	29 ·9:00~11:00 書法研習班

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				·19:00~21:00 書法研習班		
30	31 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~22:00 中醫研習(冷)					

112 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)
2 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	3 ·14:00~15:00 有氧運動(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	4 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧課程(冷) ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	5 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	6 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練	7 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·10:30~11:30 健康運動舞蹈(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	8 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)
9 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	10 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	11 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧課程(冷) ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	12 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練	13 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷)	14 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·10:30~11:30 健康運動舞蹈(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷)	15 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			·20:00~22:00 瑜珈研習班		·20:00~22:00 瑜珈研習班	
16 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	17 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	18 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧課程(冷) ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	19 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	20 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷)	21 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·10:30~11:30 健康運動舞蹈(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	22 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) ·17:00~18:00 舞蹈練習(冷)
23 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	24 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	25 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·10:30~12:00 舞蹈排練 ·17:00~18:00 有氧課程(冷) ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	26 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·10:30~12:00 舞蹈排練 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	27 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷)	28 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·10:30~11:30 健康運動舞蹈(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	29 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) ·17:00~18:00 舞蹈練習(冷)
30 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	31 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班					