

附件 三

大安區龍坡里辦公處 113 年度 7~12 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	舞台/2 樓	舞台/2 樓
0800~0900	元極舞	排舞		元極舞	元極舞		元極舞
0900~1000	元極舞			長者運動課程	元極舞		地板滾球 兒童美術班
1000~1100	國畫班 體適能運動			長者運動課程 民族舞			地板滾球 兒童美術班
1100~1200	國畫班 體適能運動			音樂教學 長者運動課程 民族舞			地板滾球 兒童美術班
1200~1300				共餐 民族舞			地板滾球 兒童美術班
1300~1400	民俗舞 桌球班			長青歌唱 桌球班			社交舞 管弦樂團
1400~1500	民俗舞 桌球班			長青歌唱 桌球班			社交舞 管弦樂團
1500~1600	個人舞 桌球班			長青歌唱 桌球班			社交舞 管弦樂團
1600~1700	個人舞 小提琴教學			長青歌唱 桌球班			社交舞 管弦樂團
1700~1800							
1800~1900	國標舞 讀書會			社交舞 讀書會			
1900~2000	國標舞 讀書會			社交舞 讀書會			
2000~2100	國標舞 讀書會			社交舞 讀書會			
2100~2200	國標舞 讀書會			社交舞 讀書會			
每日小計	12	1		13	2		9