

大安區古風里辦公處 114 年度 1~6 月 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
0700~0800			排舞班			排舞班	
0800~0900			排舞班			排舞班	
0900~1000		排舞班	排舞班			排舞班	
1000~1100		樂活養生	長者輕瑜珈班			長者樂齡班	
1100~1200		樂活養生	長者輕瑜珈班			長者樂齡班	
1200~1300							
1300~1400		排舞班	國標舞				
1400~1500		長青歌唱班	國標舞				
1500~1600		長青歌唱班	桌球班				
1600~1700		長青歌唱班	桌球班				
1700~1800		長者樂齡運動班	國標舞				
1800~1900			國標舞				
1900~2000			皮拉提斯				
2000~2100			皮拉提斯				
2100~2200							
每日時數小計		8	13			5	