

114 年度 3 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

114 年 3 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、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
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 健康關懷促進活動 (冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	4 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·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、義工聯誼 ·14:00~16:00 歌唱才藝班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼	6 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	7 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 手機教學/鄰長、義 工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰 長..(冷)	8 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
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 ·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	·9:30~11:30 健康關懷促進活動 (冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:00 歌唱才藝班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 手機教學/鄰長、義 工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰 長..(冷)	·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
16 ·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	17 ·9:30~11:30 健康關懷促進活動 (冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	18 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	19 ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:00 歌唱才藝班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼	20 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	21 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 手機教學/鄰長、義 工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰 長..(冷)	22 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
23 ·9:00~10:00	24 ·9:30~11:30	25 ·9:00~11:00	26 ·9:30~11:30	27 ·9:00~11:00	28 ·9:00~11:00	29 ·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	健康關懷促進活動 (冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·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、義工聯誼 ·14:00~16:00 歌唱才藝班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼	韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	排舞(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 手機教學/鄰長、義 工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰 長..(冷)	鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 ok(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
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 健康關懷促進活動 (冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼					

114 年度 3 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

114 年 3 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、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
2 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	3 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	4 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	5 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	6 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	7 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	8 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
9 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	10 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	11 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	12 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	13 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	14 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	15 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
16 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	17 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	18 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	19 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	20 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	21 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	22 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..
23 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	24 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	25 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	26 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	27 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	28 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	29 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..
30 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..	31 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯 誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯 誼、..					

114 年度 3 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

114 年 3 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
2 ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)	3 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)	4 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	5 ·9:30~11:30 社區長生學(冷) ·14:00~16:00 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能(冷)	6 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	7 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·14:00~16:00 財金管理課程 ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	8 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
9 ·8:00~10:00 太極拳活動(冷) ·13:00~14:00 兒童讀經班(冷) ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷)	10 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)	11 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	12 ·9:30~11:30 社區長生學(冷) ·14:00~16:00 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30	13 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	14 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·14:00~16:00 財金管理課程 ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	15 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·19:00~21:00

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 社區關懷課程(冷)			幼兒體適能(冷)			社區關懷課程(冷)
16 ·8:00~10:00 太極拳活動(冷) ·10:00~12:00 都市更新說明會(冷) ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)	17 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)	18 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	19 ·9:30~11:30 社區長生學(冷) ·14:00~16:00 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能(冷)	20 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·13:00~16:00 擬訂臺北市信義區信義..(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	21 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·14:00~16:00 財金管理課程 ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	22 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
23 ·8:00~10:00 太極拳活動(冷) ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)	24 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)	25 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	26 ·9:30~11:30 社區長生學(冷) ·14:00~16:00 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能(冷)	27 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	28 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·14:00~16:00 財金管理課程 ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	29 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
30 ·8:00~10:00 太極拳活動(冷) ·13:00~14:00 兒童讀經班(冷) ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00	31 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)					

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區關懷課程(冷)						

114 年度 3 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

114 年 3 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 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
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 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾(冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)	4 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童美語(冷) ·18:00~19:00 桌球初階班(冷) ·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 ·13:00~16:00 六合里社區發展協會(冷) ·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 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	7 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾(冷)	8 ·10:00~12:00 兒童網球 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
9 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00	10 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00	11 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·13:00~16:00	12 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00	13 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00	14 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00	15 ·10:00~12:00 兒童網球 ·13:00~17:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)	里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童美語(冷) ·18:00~19:00 桌球初階班(冷) ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	客委會研習 ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 (冷) ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	卡拉 OK 歌唱(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷)	里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
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 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)	18 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童美語(冷) ·18:00~19:00 桌球初階班(冷) ·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 ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 (冷) ·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 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	21 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷)	22 ·10:00~12:00 兒童網球 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
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 里長與民有約	25 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童美語(冷)	26 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習 ·13:00~16:00 六合里社區發展協會	27 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會	28 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷)	29 ·10:00~12:00 兒童網球 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)	·18:00~19:00 桌球初階班(冷) ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	(冷) ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷)	
30	31					
·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	·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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 插花班 ·13:00~17:00 社區課程 ·18:00~22:00 歌唱研習營
2 ·8:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 社區課程 ·17:00~22:00 社區課程	3 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:00~21:00 兒童美語班(冷)	4 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00 社區課程(冷)	5 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	6 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 音樂律動研習班(冷) ·17:00~22:00 社區課程	7 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00 社區課程	8 ·8:00~12:00 插花班 ·13:00~17:00 社區課程 ·18:00~22:00 歌唱研習營
9 ·8:00~13:00 社區課程	10 ·8:00~9:30 社區課程(冷)	11 ·8:00~9:30 社區課程(冷)	12 ·8:00~9:30 社區課程(冷)	13 ·8:00~9:30 社區課程(冷)	14 ·8:00~9:30 社區課程(冷)	15 ·8:00~12:00 插花班

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 ·17:00~22:00 社區課程	健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:00~21:00 兒童美語班(冷)	關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00 社區課程(冷)	關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 音樂律動研習班(冷) ·17:00~22:00 社區課程	社區課程(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00 社區課程	社區課程 ·18:00~22:00 歌唱研習營
30 ·8:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 社區課程 ·17:00~22:00 社區課程	31 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:00~21:00 兒童美語班(冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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 社區聯誼活動暨課程(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程(冷)
2 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	3 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程(冷)	4 ·10:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·13:30~15:30 養生肚皮舞 ·16:00~17:30 公司團體運動 ·19:00~21:00 太極拳	5 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:00~17:30 國標舞班 ·19:00~22:00 劍道練習(冷)	6 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞蹈..	7 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程(冷)	8 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程(冷)
9 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷)	10 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷)	11 ·10:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷)	12 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷)	13 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷)	14 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷)	15 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)	·13:30~15:30 養生肚皮舞 ·16:00~17:30 公司團體運動 ·19:00~21:00 太極拳	·13:00~17:30 國標舞班	·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞蹈..	·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)	·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)
16	17	18	19	20	21	22
·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)	·10:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·13:30~15:30 養生肚皮舞 ·16:00~17:30 公司團體運動 ·19:00~21:00 太極拳	·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:00~17:30 國標舞班 ·19:00~22:00 劍道練習(冷)	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞蹈..	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)
23	24	25	26	27	28	29
·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)	·10:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·13:30~15:30 養生肚皮舞 ·16:00~17:30 公司團體運動 ·19:00~21:00 太極拳	·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:00~17:30 國標舞班 ·19:00~22:00 劍道練習(冷)	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞蹈..	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)
30	31					

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 社區聯誼活動暨課程 (冷)	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)					
·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程	·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程					
·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)
2 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 ok..(冷)	3 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	4 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:30~17:30 樂齡廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	5 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	6	7 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐 ·13:00~15:00 樂齡綜合舞(冷) ·15:00~17:00 樂齡桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(冷) ·19:00~20:30	8 ·9:30~11:30 日文中級班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					律動健美(冷)	
9 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 ok..(冷)	10 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	11 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:30~17:30 樂齡廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	12 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	13 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	14 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐 ·13:00~15:00 樂齡綜合舞(冷) ·15:00~17:00 樂齡桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	15 ·9:30~11:30 日文中級班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)
16 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 ok..(冷)	17 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	18 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:30~17:30 樂齡廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	19 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(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) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	21 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐 ·13:00~15:00 樂齡綜合舞(冷) ·15:00~17:00 樂齡桌遊(冷)	22 ·9:30~11:30 日文中級班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					·17:00~18:30 中國民族舞(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	
23 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 ok..(冷)	24 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	25 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:30~17:30 樂齡廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	26 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	27 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	28 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐 ·13:00~15:00 樂齡綜合舞(冷) ·15:00~17:00 樂齡桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	29 ·9:30~11:30 日文中級班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)
30 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 ok..(冷)	31 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00					

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	快樂吹陶笛(冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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 里長與里民有約(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
2 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·13:00~17:00 里長與里民有約 ·17:00~19:30 里長與里民有約	3 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:00 里長與里民有約(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	4 ·8:00~11:00 預防失智體健活動 ·11:00~13:30 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	5 ·8:00~11:00 西村土風舞(冷) ·13:30~16:30 西村花藝研習 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	6 ·8:00~11:00 西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	7 ·8:00~11:00 卡拉 ok 歡唱班 ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	8 ·8:00~12:00 里長與里民有約(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
9 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·13:00~17:00 里長與里民有約 ·17:00~19:30 里長與里民有約	10 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:00 里長與里民有約(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	11 ·8:00~11:00 預防失智體健活動 ·11:00~13:30 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	12 ·8:00~11:00 西村土風舞(冷) ·13:30~16:30 西村花藝研習 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	13 ·8:00~11:00 西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	14 ·8:00~11:00 卡拉 ok 歡唱班 ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	15 ·8:00~12:00 里長與里民有約(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
16 ·9:00~12:00	17 ·8:00~11:00	18 ·8:00~11:00	19 ·8:00~11:00	20 ·8:00~11:00	21 ·8:00~11:00	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
里長與里民有約 ·13:00~17:00 里長與里民有約 ·17:00~19:30 里長與里民有約	西村伸展運動 ·12:00~18:00 里長與里民有約(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	預防失智體健活動 ·11:00~13:30 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	西村土風舞(冷) ·13:30~16:30 西村花藝研習 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	卡拉 OK 歡唱班 ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	里長與里民有約(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
23 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·13:00~17:00 里長與里民有約 ·17:00~19:30 里長與里民有約	24 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:00 里長與里民有約(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	25 ·8:00~11:00 預防失智體健活動 ·11:00~13:30 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	26 ·8:00~11:00 西村土風舞(冷) ·13:30~16:30 西村花藝研習 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	27 ·8:00~11:00 西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	28 ·8:00~11:00 卡拉 OK 歡唱班 ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	29 ·8:00~12:00 里長與里民有約(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
30 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·13:00~17:00 里長與里民有約 ·17:00~19:30 里長與里民有約	31 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:00 里長與里民有約(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷)	3 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	4 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	5 ·8:00~12:00 松隆里舞動健康(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	6 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	7 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(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 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷)	10 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	11 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	12 ·8:00~12:00 松隆里舞動健康(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	13 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	14 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(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 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30	17 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據	18 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據	19 ·8:00~12:00 松隆里舞動健康(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據	20 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據	21 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30	22 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
荒野保護協會課程 (冷)	點(冷)	點(冷)	點(冷)	點(冷)	失智社區照顧關懷據 點(冷)	
23 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷)	24 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	25 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	26 ·8:00~12:00 松隆里舞動健康(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	27 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	28 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)	29 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
30 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷)	31 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據 點(冷)					

114 年度 3 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎平 / 教室：黎平區民活動中心

114 年 3 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 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
2	3 ·10:00~12:00 樂齡運動團課(冷) ·13:00~16:00 黎平健康日(冷) ·17:00~18:00 里長與民有約(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	4 ·16:00~18:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	5 ·13:00~16:00 黎平巡守隊開會(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	6 ·13:00~17:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	7 ·13:00~17:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	8 ·9:00~12:00 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
9	10 ·10:00~12:00 樂齡運動團課(冷) ·13:00~16:00 黎平健康日(冷) ·17:00~18:00 里長與民有約(冷)	11 ·16:00~18:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	12 ·13:00~16:00 黎平巡守隊開會(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	13 ·13:00~17:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	14 ·13:00~17:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	15 ·9:00~12:00 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)

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 大都會排舞(冷)					
16	17 ·10:00~12:00 樂齡運動團課(冷) ·13:00~16:00 黎平健康日(冷) ·17:00~18:00 里長與民有約(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	18 ·16:00~18:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	19 ·13:00~16:00 黎平巡守隊開會(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	20 ·13:00~17:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	21 ·13:00~17:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	22 ·9:00~12:00 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
23	24 ·10:00~12:00 樂齡運動團課(冷) ·13:00~16:00 黎平健康日(冷) ·17:00~18:00 里長與民有約(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	25 ·16:00~18:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	26 ·13:00~16:00 黎平巡守隊開會(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	27 ·13:00~17:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	28 ·13:00~17:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	29 ·9:00~12:00 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
30	31 ·10:00~12:00 樂齡運動團課(冷) ·13:00~16:00 黎平健康日(冷) ·17:00~18:00 里長與民有約(冷)					

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 大都會排舞(冷)					

114 年度 3 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：惠安 / 教室：惠安 A 教室(1 樓)

114 年 3 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 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
2 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	4 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	5 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	7 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	8 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
9 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	10 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷)	11 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷)	12 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷)	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷)	14 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷)	15 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)

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 惠安巡守隊開會	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	
16 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	18 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	19 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	20 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	21 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	22 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
23 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	24 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	25 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	26 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	27 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	28 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	29 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
30 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	31 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷)					

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 惠安巡守隊開會					

114 年度 3 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：惠安 / 教室：惠安 B 教室(2 樓)

114 年 3 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 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
2 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	4 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	5 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	7 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
9 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00	10 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00	11 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00	12 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00	14 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
惠安環保志工開會 (冷)	關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	惠安環保志工開會 (冷)
16 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	18 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	19 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	20 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	21 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	22 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
23 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)	24 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	25 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	26 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	27 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	28 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	29 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
30 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00	31 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00					

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
惠安環保志工開會 (冷)	關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約					

114 年度 3 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

114 年 3 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 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷) ·14:00~17:00 桌球 ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動(冷) ·19:00~21:00 客家打鼓班
2 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	3 ·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·12:30~15:00	4 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	5 ·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:30~11:30 長春日語歌友會 ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~17:00 桌球	6 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷)	7 ·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動	8 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷) ·14:00~17:00 桌球 ·17:30~18:30 景勤里里民公益活

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氧韻律		·18:00~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氧韻律	(冷) ·14:00~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	動(冷) ·19:00~21:00 客家打鼓班
9	10	11	12	13	14	15
·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30	·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:30~11:30 長春日語歌友會 ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~17:00 桌球 ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氧韻律	·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	·7:00~9:00 國標舞 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷) ·14:00~17:00 桌球 ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動(冷) ·19:00~21:00 客家打鼓班

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	有氣韻律					
16 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	17 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氣韻律	18 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	19 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:30~11:30 長春日語歌友會 ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~17:00 桌球 ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	20 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氣韻律	21 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	22 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷) ·14:00~17:00 桌球 ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動(冷) ·19:00~21:00 客家打鼓班
23 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	24 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈/景勤里里民瑜	25 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班	26 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:30~11:30 長春日語歌友會 ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 (冷)	27 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班	28 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(冷)	29 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷) ·14:00~17:00 桌球

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	珈(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氣韻律	·12:30~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	·14:00~17:00 桌球 ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氣韻律	·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動(冷) ·19:00~21:00 客家打鼓班
30 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	31 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動					

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	(冷) ·20:00~21:30 有氣韻律					

114 年度 3 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：景聯 / 教室：景聯區民活動中心-A 教室

114 年 3 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 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
2 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	3 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	4 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	5 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	6 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	7 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	8 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
9 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程	10 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	11 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	12 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷)	13 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	14 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	15 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)

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 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
16 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	17 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	18 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	19 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	20 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	21 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	22 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
23 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	24 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	25 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	26 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	27 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	28 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	29 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
30 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程	31 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)					

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 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)					

114 年度 3 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：景聯 / 教室：景聯區民活動中心-B 教室

114 年 3 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 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程
2 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	3 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程	4 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 里民有約(冷)	5 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程	6 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 里民有約(冷)	7 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 里民有約(冷) ·19:00~21:00 社區課程	8 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程
9 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	10 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	11 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	12 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷)	13 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	14 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	15 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 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
·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 里民有約(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷)
·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程
16 ·9:30~11:30 社區課程	17 ·9:30~11:30 社區課程	18 ·9:30~11:30 社區課程	19 ·9:30~11:30 里民有約(冷)	20 ·9:30~11:30 社區課程	21 ·9:30~11:30 社區課程	22 ·9:30~11:30 里民有約(冷)
·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區共餐(冷)	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程
·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 里民有約(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷)
·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程
23 ·9:30~11:30 社區課程	24 ·9:30~11:30 社區課程	25 ·9:30~11:30 社區課程	26 ·9:30~11:30 里民有約(冷)	27 ·9:30~11:30 社區課程	28 ·9:30~11:30 社區課程	29 ·9:30~11:30 里民有約(冷)
·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區共餐(冷)	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程
·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 里民有約(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷)
·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程
30 ·9:30~11:30 社區課程	31 ·9:30~11:30 社區課程					
·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 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
·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)					
·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程					

114 年度 3 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

114 年 3 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 ·12:00~19:00 社區課程
2 ·13:00~22:00 社區課程	3 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 (冷)	4 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~20:00 自組兒童繪畫班	5 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	6 ·7:00~19:00 社區課程 ·19:00~20:30 英文社團(冷)	7 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 (冷)	8 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~19:00 社區課程
9 ·13:00~22:00 社區課程	10 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 (冷)	11 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~20:00 自組兒童繪畫班	12 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	13 ·7:00~19:00 社區課程 ·19:00~20:30 英文社團(冷)	14 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 (冷)	15 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~19:00 社區課程
16 ·13:00~22:00 社區課程	17 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 (冷)	18 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~20:00 自組兒童繪畫班	19 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	20 ·7:00~19:00 社區課程 ·19:00~20:30 英文社團(冷)	21 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 (冷)	22 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~19:00 社區課程
23 ·13:00~22:00 社區課程	24 ·9:30~11:30 歌唱研習班	25 ·12:00~16:00 (冷)	26 ·12:00~16:00 (冷)	27 ·7:00~19:00 社區課程	28 ·8:00~12:00 社區活動	29 ·8:00~12:00 社區活動

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·12:00~16:00 (冷)	·18:00~20:00 自組兒童繪畫班	·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	·19:00~20:30 英文社團(冷)	·12:00~16:00 (冷)	·12:00~19:00 社區課程
30 ·13:00~22:00 社區課程	31 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 (冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)	4 ·7:00~15:00 社區課程	5 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:00 國標舞	6 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	7 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	8
9	10 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)	11 ·7:00~15:00 社區課程	12 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:00 國標舞	13 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	14 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	15
16	17 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)	18 ·7:00~15:00 社區課程	19 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:00 國標舞	20 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	21 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	22
23	24 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)	25 ·7:00~15:00 社區課程	26 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:00 國標舞	27 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	28 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	29
30	31 ·7:00~15:00					

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 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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					

114 年度 3 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

114 年 3 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
2 ·8:00~17:00 社區活動	3 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~13:00 國標舞 ·20:00~21:30 排舞研習班	4 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊	5 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·20:00~21:30 排舞研習班	6 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·20:00~21:30 排舞研習班	7 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	8 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
9 ·8:00~17:00 社區活動	10 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30	11 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30	12 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30	13 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30	14 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00	15 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	健康操(冷) ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~13:00 國標舞 ·20:00~21:30 排舞研習班	社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊	健康操(冷) ·20:00~21:30 排舞研習班	(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·20:00~21:30 排舞研習班	手語研習班(冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	·8:30~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
16 ·8:00~17:00 社區活動	17 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~13:00 國標舞 ·20:00~21:30 排舞研習班	18 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊	19 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·20:00~21:30 排舞研習班	20 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·20:00~21:30 排舞研習班	21 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	22 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
23 ·8:00~17:00 社區活動	24 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~13:00 國標舞	25 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊	26 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·20:00~21:30 排舞研習班	27 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·20:00~21:30 排舞研習班	28 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 ·19:00~21:00 社區自我保健研習班	29 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·20:00~21:30 排舞研習班				(冷)	
30 ·8:00~17:00 社區活動	31 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 (冷) ·12:00~13:00 國標舞 ·20:00~21:30 排舞研習班					

114 年度 3 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

114 年 3 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	3 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	4 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 花藝研習班	5 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 練..(冷)	6 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(冷) ·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) ·19:30~21:30 紳士協會信義分會開 會	11 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 花藝研習班	12 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 練..(冷)	13 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(冷) ·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 ·13:00~17:00 花藝研習班	19 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 練..(冷)	20 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(冷) ·19:00~21:00	21 ·7:00~13:00 社區課程	22 ·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
				書法研習班		
23	24 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	25 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 花藝研習班	26 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 練..(冷)	27 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	28 ·7:00~13:00 社區課程	29 ·9:00~11:00 書法研習班
30	31 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)					

114 年度 3 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

114 年 3 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) ·11:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~18:00 舞蹈排練
2 ·10:00~12:00 國標舞 ·15:00~17:00 舞蹈練習	3 ·10:00~12:00 國標舞 ·12:00~13:30 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·18:30~20:00 國標舞	4 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·16:00~17:00 核心運動課(冷) ·17:00~18:00 有氧舞蹈 ·19:00~20:00 有氧舞蹈	5 ·7:30~9:00 國標舞活動 ·10:30~12:00 國標舞 ·12:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·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 ·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	7 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·19:00~20:00 瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	8 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~18:00 舞蹈排練
9	10 ·10:00~12:00 國標舞 ·12:00~13:30 舞蹈排練(冷)	11 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·16:00~17:00 核心運動課(冷)	12 ·7:30~9:00 國標舞活動 ·12:00~14:00 舞蹈排練(冷)	13 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練	14 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·19:00~20:00 瑜珈	15 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·18:30~20:00 國標舞	·17:00~18:00 有氧舞蹈 ·19:00~20:00 有氧舞蹈	·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	·20:00~22:00 瑜珈研習班	·16:00~18:00 舞蹈排練
16	17	18	19	20	21	22
·10:00~12:00 國標舞 ·15:00~17:00 舞蹈練習	·10:00~12:00 國標舞 ·12:00~13:30 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·18:30~20:00 國標舞	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·16:00~17:00 核心運動課(冷) ·17:00~18:00 有氧舞蹈 ·19:00~20:00 有氧舞蹈	·7:30~9:00 國標舞活動 ·10:30~12:00 國標舞 ·12:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·18:00~19:00 基礎 K-POP 舞蹈 ·19:00~20:00 瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~18:00 舞蹈排練
23	24	25	26	27	28	29
·10:00~12:00 國標舞	·10:00~12:00 國標舞 ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·18:30~20:00 國標舞	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·16:00~17:00 核心運動課(冷) ·17:00~18:00 有氧舞蹈 ·19:00~20:00 有氧舞蹈	·7:30~9:00 國標舞活動 ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·18:00~19:00 基礎 K-POP 舞蹈 ·19:00~20:00 瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~18:00 舞蹈排練
30	31					

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·10:00~12:00 國標舞	·10:00~12:00 國標舞 ·13:30~14:30 拳擊有氣(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·18:30~20:00 國標舞					