

112 年度 5 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 5 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 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..	2 ·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)	3 ·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)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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..
7 ·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	8 ·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..	9 ·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)	10 ·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)	11 ·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)	12 ·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)	13 ·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						
14	15	16	17	18	19	20
·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..	·14:30~16:30 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						
21	22	23	24	25	26	27
·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..	·14:30~16:30 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						

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28	29	30	31			
·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)			
·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..			
·13:00~14:00 社區聯誼會	·15:00~17:00 鄰長、義工聯..	·14:30~16:30 桌遊活動(冷)	·14:00~16:30 歌唱班(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..			
·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						

112 年度 5 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 5 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.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	24 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	25 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	26 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋..	27 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋.. ·19:00~21:00 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..	30 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋..	31 ·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..			

112 年度 5 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 5 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(冷)	2 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	3 ·8:00~12:00 社區課程(冷)	4 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	5 ·8:00~12:00 社區課程(冷)	6 ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)
7	8 ·8:00~12:00 社區課程(冷)	9 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	10 ·8:00~12:00 社區課程(冷)	11 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	12 ·8:00~12:00 社區課程(冷)	13 ·8:00~9:00 韻律舞(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)
14	15 ·8:00~12:00 社區課程(冷)	16 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	17 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 楊氏太極拳教..(冷)	18 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	19 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 都更討論會(冷)	20 ·8:00~9:00 韻律舞(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)
21	22 ·8:00~12:00	23 ·8:00~12:00	24 ·8:00~12:00	25 ·8:00~12:00	26 ·8:00~12:00	27 ·8:00~9:00

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(冷)	社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	社區課程(冷) ·19:00~21:00 楊氏太極拳教..(冷)	社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	社區課程(冷)	韻律舞(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)
28	29 ·8:00~12:00 社區課程(冷)	30 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·13:30~17:30 社區課程(午..(冷)) ·17:30~20:30 運動課程(冷)	31 ·8:00~12:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 楊氏太極拳教..(冷)			

112 年度 5 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 5 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 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	2 ·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)	3 ·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)	4 ·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	5 ·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)	6 ·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..
7 ·10:00~12:00 親子共讀聖賢.. ·13:00~17:00 里長與里民有.. ·18:00~21:00 里長與里民有..	8 ·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 ·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)	10 ·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)	11 ·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	12 ·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)	13 ·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..
14	15	16	17	18	19	20

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 親子共讀聖賢.. ·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 幼兒芭蕾舞(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	·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)	·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..
21	22	23	24	25	26	27
·10:00~12:00 親子共讀聖賢.. ·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 幼兒芭蕾舞(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	·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)	·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..
28	29	30	31			
·10:00~12:00 親子共讀聖賢.. ·13:00~17:00 里長與里民有.. ·18:00~21:00	·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~18:00	·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與里民有.. ·16:00~18:00	·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客家歌謠(冷) ·13:00~16:00			

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..	手語班(冷) ·19:00~21:00 兒童武術	兒童英語 ·19:00~21:00 親子武術共學(冷)	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)			

112 年度 5 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 5 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(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)	2 ·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)	3 ·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)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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)
7 ·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)	8 ·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)	9 ·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)	10 ·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)	11 ·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)	12 ·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)	13 ·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)
14	15	16	17	18	19	20

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)) ·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))	·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))	·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))	·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)	·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))	·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))	·8:00~9:00 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))
21	22	23	24	25	26	27
·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))	·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))	·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))	·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)	·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))	·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))	·8:00~9:00 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))
28	29	30	31			
·8:00~9:00 社區課程(日..(冷)) ·9:00~12:00 社區課程(日..(冷)) ·14:00~17:00	·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) ·9:00~12:00 健康日(冷) ·14:00~17:00	·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) ·9:00~12:00 社區課程(二..(冷)) ·14:00~17:00	·8:00~9:00 社區課程(一..(冷)) ·9:00~12:00 關懷據點(三..(冷)) ·12:00~13:00			

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..(冷) ·19:30~21:00 社區課程(日..(冷)	書法國畫班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷)	社區課程(二.. ·19:30~21:00 社區課程(一..(冷)	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)			

112 年度 5 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 5 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 ·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	2 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	3 ·10:30~12:30 太極.經絡.. ·14:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 正脊運動(冷) ·20:30~21:30 正脊運動	4 ·9:30~11:00 瑜珈 ·14:00~16:00 書法班 ·18:00~19:00 舞蹈排練 ·19:30~21:30 舞蹈團練	5 ·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)	6 ·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)
7	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 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	10 ·10:30~12:30 太極.經絡.. ·14:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 正脊運動(冷) ·20:30~21:30 正脊運動	11 ·9:30~11:00 瑜珈 ·14:00~16:00 書法班 ·18:00~19:00 舞蹈排練 ·19:30~21:30 舞蹈團練	12 ·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)	13 ·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)
14	15	16	17	18	19	20

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 桌球練習(冷) ·12:00~18:00 桌球練習(冷) ·18:00~22:00 桌球練習(冷)	·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 書法研習 ·19:30~20:30 瑜珈	·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	·10:30~12:30 太極.經絡.. ·14:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 正脊運動(冷) ·20:30~21:30 正脊運動	·9:30~11:00 瑜珈 ·14:00~16:00 書法班 ·18:00~19:00 舞蹈排練 ·19:30~21:30 舞蹈團練	·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)	·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)
21	22	23	24	25	26	27
·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)	·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 書法研習 ·19:30~20:30 瑜珈	·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	·10:30~12:30 太極.經絡.. ·14:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 正脊運動(冷) ·20:30~21:30 正脊運動	·9:30~11:00 瑜珈 ·14:00~16:00 書法班 ·18:00~19:00 舞蹈排練 ·19:30~21:30 舞蹈團練	·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)	·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)
28	29	30	31			
·9:00~12:00 桌球練習(冷) ·12:00~18:00 桌球練習(冷) ·18:00~22:00	·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 書法研習 ·19:30~20:30	·9:30~11:30 中東波斯舞蹈.. ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00	·10:30~12:30 太極.經絡.. ·14:00~15:00 舞蹈排練 ·16:00~17:30			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
桌球練習(冷)	瑜珈	太極拳	小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 正脊運動(冷) ·20:30~21:30 正脊運動			

112 年度 5 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 5 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 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)	2 ·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)	3 ·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	4	5 ·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)	6 ·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)
7 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	8 ·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)	9 ·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)	10 ·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	11 ·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)	12 ·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	13 ·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)	
14 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	15 ·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)	16 ·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)	17 ·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	18 ·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)	19 ·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)	20 ·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)
21 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	22 ·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)	23 ·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)	24 ·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	25 ·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)	26 ·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)	27 ·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
					·19:00~20:30 律動健美(冷)	
28 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及..(冷)	29 ·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)	30 ·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)	31 ·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			

112 年度 5 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 5 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 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)	2 ·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)	3 ·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)	4 ·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	5 ·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	6 ·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)
7 ·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)	8 ·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)	9 ·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	10 ·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	11 ·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	12 ·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	13 ·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	
14 ·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)	15 ·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)	16 ·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)	17 ·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)	18 ·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	19 ·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	20 ·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)
21 ·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)	22 ·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)	23 ·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)	24 ·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)	25 ·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	26 ·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	27 ·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
			·19:30~22:00 劍道推廣(冷)			
28 ·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)	29 ·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)	30 ·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)	31 ·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)			

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

112 年度 5 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 5 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 ·7:30~8:30 有氣韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(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 有氣韻律(冷)	2 ·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..	3 ·7:30~8:30 有氣韻律(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..	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) ·12:30~15:00 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 有氣韻律(冷)	5 ·7:30~8:30 有氣韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(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..	6 ·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)
7 ·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..	8 ·7:30~8:30 有氣韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(冷) ·12:30~15:00	9 ·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	10 ·7:30~8:30 有氣韻律(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	11 ·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	12 ·7:30~8:30 有氣韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(冷) ·12:00~13:00	13 ·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.. ·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)	桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公.. ·18:00~19:00 景勤里里民公.. ·20:00~21:30 有氧韻律(冷)	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.. ·20:00~21:30 有氧韻律(冷)	景勤里里民公.. ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷)
14	15	16	17	18	19	20
·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 有氧韻律(冷)	·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 有氧韻律(冷)	·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)
21	22	23	24	25	26	27
·9:00~12:00 景勤里里民公.. ·13:00~18:00 景勤之音歌唱..(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友..(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷)	·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 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
·19:00~21:00 景勤里里民公..	·10:00~11:30 有氣(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 有氣韻律(冷)	·10:30~11:30 景勤里里民排..(冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公..	·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..	·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 有氣韻律(冷)	·10:00~11:30 有氣(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..	·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)
28	29	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 景勤里里民公..	·7:30~8:30 有氣韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(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 有氣韻律(冷)	·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 有氣韻律(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..			

112 年度 5 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 5 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 歌唱研習班 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	2	3 ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	4 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	5 ·8:00~12:00 社區活動	6 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
7 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	8 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	9	10 ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	11 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	12 ·8:00~12:00 社區活動	13 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
14 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	15 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	16	17 ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	18 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	19 ·8:00~12:00 社區活動	20 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
21 ·13:00~18:00	22 ·9:30~11:30	23	24 ·18:00~21:00	25 ·7:00~12:00	26 ·8:00~12:00	27 ·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 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)		歌唱研習(冷)	社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	社區活動	社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
28 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	29 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	30	31 ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)			

112 年度 5 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 5 月

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

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 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈課(冷)	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程		讀書會 ·19:00~21:00 兒童美術班	
28 ·9:00~17:00 心理劇訓練團..(冷)	29 ·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)	30 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	31 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程			

112 年度 5 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 5 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 5 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 5 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.. ·8:00~9:30 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	2 ·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)	3 ·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	4 ·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 ·14:00~17:00 甜心樂生活-.(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	5 ·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..	6 ·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
7 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	8 ·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	9 ·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)	10 ·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	11 ·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	12 ·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..	13 ·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
14 ·8:00~12:00 社區活動	15 ·7:00~8:00 社區老人婦女..	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 ·7:00~8:00 社區老人婦女..

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 ·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 ·14:00~17:00 甜心樂生活-.(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	·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..	·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:30~20:30 能量伸展
21 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	22 ·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	23 ·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)	24 ·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	25 ·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	26 ·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..	27 ·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
28 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	29 ·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	30 ·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)	31 ·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			

112 年度 5 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 5 月

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

112 年度 5 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 5 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	4	5	6
	·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 ·10:30~12:00 舞蹈排練 ·14:00~16:00 舞蹈練習 ·17:00~18:00 有氧課程(冷) ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	·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	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:30~14:30 瑜珈課程(冷) ·19:00~20:00 舞蹈排練(冷)	·8:30~9:30 肌力有氧 ·10:30~11:30 健康運動舞蹈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·9:00~10:00 肌力有氧 ·11:00~15:00 舞蹈排練
7	8	9	10	11	12	13
·9:00~11:00 舞蹈班 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) ·17:00~19:00 舞蹈練習(冷)	·10:30~12:00 瑜珈課 ·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 ·10:30~12:00 舞蹈排練 ·14:00~16:00 舞蹈練習 ·17:00~18:00 有氧課程(冷) ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	·8:30~10:30 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·16:00~17:00 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 ·13:30~14:30 瑜珈課程(冷) ·19:00~20:00 舞蹈排練(冷)	·8:30~9:30 肌力有氧 ·10:30~11:30 健康運動舞蹈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·9:00~10:00 肌力有氧 ·11:00~15:00 舞蹈排練
14	15	16	17	18	19	20

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	瑜珈研習班	有氧課程(冷) ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	瑜珈研習班			