

109 年度 2 ~ 6 月 場地使用班表

行政區：萬華區 / 區民活動中心：富福 / 教室：教室一

109 年 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 18:30~21:30 太極扇(冷)
2 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	3 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	4 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	5 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	6 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	7 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	8 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 15:00~18:00 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
9 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	10 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00	11 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00	12 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00	13 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00	14 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30	15 · 14:00~15:00 舞團排練 · 15:00~17:00 · 18:30~21:30 太極扇(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	舞蹈音樂(冷)	
16 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	17 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	18 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	19 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	20 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	21 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	22 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
23 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	24 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	25 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	26 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	27 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	28 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷)	29 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	2 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	3 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	4 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	5 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	6 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	7 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
8 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	9 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	10 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	11 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	12 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	13 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	14 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
15 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	16 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷)	17 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷)	18 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷)	19 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷)	20 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷)	21 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<ul style="list-style-type: none"> · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 18:30~21:30 太極扇(冷)
22	23	24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
29	30	31				
<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 				

109 年 4 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	2 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	3 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷)	4 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
5 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	6 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	7 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	8 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	9 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	10 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	11 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
12 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	13 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷)	14 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷)	15 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷)	16 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷)	17 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷)	18 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<ul style="list-style-type: none"> · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 18:30~21:30 太極扇(冷)
19	20	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
26	27	28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 		

109 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 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷)	2 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 18:30~21:30 太極扇(冷)
3 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	4 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	5 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	6 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	7 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	8 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	9 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
10 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	11 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	12 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	13 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈	14 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	15 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	16 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(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 舞蹈課程(冷)			
17 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	18 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	19 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	20 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	21 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	22 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	23 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
24 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)	25 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	26 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷)	27 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	28 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷)	29 · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷)	30 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
31 · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)						

109 年 6 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	2 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	3 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	4 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	5 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷) 	6 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
7 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	8 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	9 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	10 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	11 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	12 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷) 	13 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
14 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	15 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) 	16 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) 	17 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	18 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 11:00~12:00 皮拉提斯(冷) 	19 <ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 14:00~16:00 舞動身心樂學..(冷) 	20 <ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<ul style="list-style-type: none"> · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 13:00~16:00 格萊國標舞班(冷) · 17:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 19:00~20:00 舞蹈音樂(冷) · 20:30~21:30 舞蹈音樂(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
21	22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) · 13:00~14:00 肌耐力訓練(冷) · 17:00~18:00 有氧運動(冷) · 18:00~20:00 舞幻精靈 · 20:00~22:00 舞蹈課程(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 14:00~15:00 舞團排練 · 18:30~21:30 太極扇(冷)
28	29	30				
<ul style="list-style-type: none"> · 9:30~10:30 舞蹈語言音樂..(冷) · 11:00~12:00 舞蹈語言音樂..(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 皮拉提斯班(冷) · 18:00~19:00 有氧舞蹈(冷) · 19:30~21:00 瑜珈班(冷) 	<ul style="list-style-type: none"> · 8:00~9:30 瑜珈班(冷) · 17:00~18:00 有氧班(冷) · 18:00~19:00 皮拉提斯班(冷) · 19:30~21:00 國標舞(冷) 				