

大安區昌隆里辦公處 110 年度 7 月－12 月份使用區民活動中心班對週課表

時段/星期	星期一 (12 小時)	星期二 (8 小時)	星期三 (11 小時)	星期四 (9 小時)	星期五 (11 小時)	星期六 (9 小時)	星期日 (6 小時)
8-9	書報閱覽	太極導引	太極導引	太極導引	書報閱覽		
9-10	紓壓樂活皮拉提斯	洪老師太極拳	書報閱覽	達摩易經氣功	書報閱覽		
10-11	紓壓樂活皮拉提斯	洪老師太極拳	語言課程	達摩易經氣功	養生舒緩瑜珈	昌隆客家	昌隆樂團
11-12	書報閱覽		語言課程		養生舒緩瑜珈	昌隆客家	昌隆樂團
12-13	初級排舞		基礎排舞				
1-2				書報閱覽		書報閱覽	書報閱覽
2-3	書法彩墨班	主題性課程	樂齡圍棋	大人的插畫課	健康講座	薩克斯風(進階)	香頌樂團
3-4	書法彩墨班	主題性課程	樂齡圍棋	大人的插畫課	健康講座	薩克斯風(進階)	香頌樂團
4-5	瑪薩拉舞蹈社	烏克麗麗	樂齡圍棋	書報閱覽	健康講座	歌唱錄音班	香頌樂團
5-6	瑪薩拉舞蹈社						
6-7	書報閱覽		書報閱覽	書報閱覽	書報閱覽	昌隆樂團	
7-8	養生舒緩瑜珈	生活花藝	37 式太極拳	昌隆生活排舞班	書報閱覽	昌隆樂團	
8-9	養生舒緩瑜珈	生活花藝	37 式太極拳		昌隆美音班	昌隆樂團	
9-10					昌隆美音班		

