

大安區昌隆里辦公處 110 年度 1 月－6 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 (9 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(冷)	洪老師太極拳(冷)	書報閱覽	達摩易經氣功(冷)	書報閱覽		
10-11	紓壓樂活皮拉提斯(冷)	洪老師太極拳(冷)	繪畫入門(冷)	達摩易經氣功(冷)	養生舒緩瑜珈	親子課程(冷)	昌隆樂團
11-12	書報閱覽(冷)		繪畫入門(冷)		養生舒緩瑜珈	親子課程(冷)	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(冷)	主題性課程(冷)	樂齡圍棋	大人的插畫課(冷)	健康講座(冷)	薩克斯風(進階)	香頌樂團
3-4	書法彩墨班(冷)	主題性課程(冷)	樂齡圍棋	大人的插畫課(冷)	健康講座(冷)	薩克斯風(進階)	香頌樂團
4-5	印度舞社團(4:30-	烏克麗麗	樂齡圍棋	書報閱覽(冷)	健康講座(冷)	歌唱錄音班	香頌樂團
5-6	印度舞社團 6:30)						
6-7	書報閱覽		書報閱覽	書報閱覽	書報閱覽(冷)	昌隆樂團(冷)	書報閱覽
7-8	養生舒緩瑜珈	生活花藝(冷)	37 式太極拳(冷)	昌隆排舞班	書報閱覽(冷)	昌隆樂團(冷)	書報閱覽
8-9	養生舒緩瑜珈	生活花藝(冷)	37 式太極拳(冷)		昌隆美音班(冷)	昌隆樂團(冷)	書報閱覽
9-10					昌隆美音班(冷)		