

臺北市大安區 光信區民活動中心112年7-12月週課表

時段/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
0800-0900	桌球班	桌球班	桌球班 (每月第一個周三)		桌球班	桌球班	桌球班
0900-1000	桌球班	綜合舞蹈班✓	國泰健康檢查✓ (每月第一個周三)		桌球班	桌球班	
1000-1100		綜合舞蹈班✓	國泰健康檢查✓ (每月第一個周三)		健康操✓	人文講座	
1100-1200		綜合舞蹈班✓	國泰健康檢查✓ (每月第一個周三)		健康操✓	人文講座	桌遊班
1200-1300				歌唱班✓	老人共餐✓	人文講座	桌遊班
1300-1400		書法彩繪班✓		歌唱班✓	歌唱班✓	人文講座	桌遊班
1400-1500		書法彩繪班✓		歌唱班✓	歌唱班✓	手機應用學習班	人文講座
1500-1600		書法彩繪班✓	手作班	歌唱班✓	歌唱班✓	手機應用學習班	人文講座
1600-1700	健康講座	有氧肌力	手作班		有氧肌力	手機應用學習班	人文講座
1700-1800	健康講座	活力樂舞✓	健康講座		攝影班	手機應用學習班	人文講座
1800-1900	歌唱班✓	活力樂舞✓	健康講座	瑜珈班✓	攝影班		健康講座
1900-2000	歌唱班✓	排舞班✓		瑜珈班✓	攝影班		健康講座
2000-2100	歌唱班✓	排舞班✓	排舞班✓	瑜珈班✓	攝影班	歌唱班	健康講座
2100-2200	歌唱班✓		排舞班✓	瑜珈班✓	攝影班	歌唱班	健康講座

✓代表申請冷氣

製表者:楊珮菱