大安區昌隆里辦公處113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 （7小時）	星期二 （9小時）	星期三 （9小時）	星期四 （7小時）	星期五 （7小時）	星期六 （7小時）	星期日 （6小時）
8-9		太極導引（冷）	太極導引（冷）	太極導引（冷）			
9-10		洪老師太極拳（冷）		書報閱覽（冷）			
10-11	生活日語（冷）	洪老師太極拳（冷）	書法水墨班（冷）	書報閱覽（冷）	養生舒緩瑜珈	香頌親子樂團（冷）	主題性親子課程（冷）
11-12	生活日語（冷）		書法水墨班（冷）		養生舒緩瑜珈	香頌親子樂團（冷）	主題性親子課程（冷）
12-13	排舞班	排舞班	排舞班	排舞班			
1-2							TBGS古典吉他重奏團
2-3	青花纏繞畫班（冷）	主題性課程（冷）	樂齡圍棋	大人的插畫課（冷）	主題健康講座（冷）	薩克斯風（進階）	TBGS古典吉他重奏團
3-4	青花纏繞畫班（冷）	主題性課程（冷）	樂齡圍棋	大人的插畫課（冷）	主題健康講座（冷）	薩克斯風（進階）	TBGS古典吉他重奏團
4-5		烏克麗麗	樂齡圍棋		主題健康講座（冷）	歌唱錄音班	TBGS古典吉他重奏團
5-6							
6-7							
7-8	養生舒緩瑜珈（冷）	生活花藝（冷）	37式太極拳班（冷）	昌隆舞蹈班		書報閱覽（冷）	
8-9	養生舒緩瑜珈（冷）	生活花藝（冷）	37式太極拳班（冷）		昌隆美音班（冷）	書報閱覽（冷）	
9-10					昌隆美音班（冷）		