

大安区德安里辦公處 113 年度 7-12 月份 使用德安區民活動中心 班隊週課表

時段/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0800~0900					
0900~1000		0800-1000 肌力雕塑	0900-1100 書報閱覽	0800-1200 體適能運動/書報閱覽	0800-1200 瑜珈/ 樂活體適能-有氧
1000~1100	佛經研修/書報閱覽	1000-1200 禪繞堂			
1100~1200			1100-1400 智能氣功		
1200~1300	休息	休息		休息	休息
1300~1400					
1400~1500	1300-1700 強藤健骨/自然養生	1300-1700 書報閱覽/ 管樂	1400-1700 樂活體適能-彈力帶	1300-1700 繪畫	1300-1700 肌力訓練/書報閱覽
1500~1600					
1600~1700					
每日小計	8	8	8	8	8