附件 三

# 大安區龍坡里辦公處 114 年度 7~12 月份 使用辛亥區民活動中心 班隊週課表

| 時段/星期 | 星期一 | | 星期二 | 星期三 | 星期四 | | 星期五 | 星期六 | 星期日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 教室 | 舞台/2 樓 | | 舞台/2 樓 | 舞台/2 樓 | 舞台/2 樓 | | 舞台/2 樓 | 舞台/2 樓 | 舞台/2 樓 | |
| 0800~0900 | 元極舞 | | 排舞 | | 元極舞 | | 元極舞 | | 元極舞 | |
| 0900~1000 | 元極舞 | | | | 長者運動課程 | | 元極舞 | | 地板滾球 | 兒童美術班 |
| 1000~1100 | 體適能運動 | 國畫班 | | | 長者運動課程 | 民族舞 | | | 地板滾球 | 兒童美術班 |
| 1100~1200 | 體適能運動 | 國畫班 | | | 音樂教學<br>長者運動課程 | 民族舞 | | | 地板滾球 | 兒童美術班 |
| 1200~1300 | | | | | 共餐 | 民族舞 | | | 地板滾球 | 兒童美術班 |
| 1300~1400 | 民俗舞 | 桌球班 | | | 長青歌唱 | 桌球班 | | | 社交舞 | 管弦樂團 |
| 1400~1500 | 民俗舞 | 桌球班 | | | 長青歌唱 | 桌球班 | | | 社交舞 | 管弦樂團 |
| 1500~1600 | 個人舞 | 桌球班 | | | 長青歌唱 | 桌球班 | | | 社交舞 | 管弦樂團 |
| 1600~1700 | 個人舞 | 小提琴教學 | | | 長青歌唱 | 桌球班 | | | 社交舞 | 管弦樂團 |
| 1700~1800 | | | | | | | | | | |
| 1800~1900 | 排舞 | 讀書會 | | | 社交舞 | 讀書會 | | | | |
| 1900~2000 | 排舞 | 讀書會 | | | 社交舞 | 讀書會 | | | | |
| 2000~2100 | 排舞 | 讀書會 | | | 社交舞 | 讀書會 | | | | |
| 2100~2200 | 排舞 | 讀書會 | | | 社交舞 | 讀書會 | | | | |
| 每日小計 | 12 | | 1 | | 13 | | 2 | | 9 | |