附件 3

大安區龍坡里辦公處 115 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	國畫班	體適能運動			長者運動課程	民族舞			地板滾球	兒童美術班
1100~1200	國畫班	體適能運動			音樂教學 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	桌球班			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	