

臺中市公務人員協會114年第3期運動課程班別表

編號	班 別	老 師	開課期間	上課時間	堂數	地點	需繳金額 (含材料費)	備註 (所需具備設備)
A1-1	肌耐力課程	Sara老師	114. 7/7-9/29 每星期一 17:30-18:30	每星期一 17:30-18:30	13	集會堂 川堂	會員：1040元 非會員：2080元	3個月為一期 15人成班，最多28人 需自備瑜珈墊
A3-1	有氧運動 (拳擊有氧)	RITA老師	114. 7/2-9/24 每星期三 17:30-18:30	每星期三 17:30-18:30	13	集會堂 川堂	會員：1040元 非會員：2080元	3個月為一期 15人成班，最多28人
A4-1	瑜珈	Ginger老師	114. 7/3-9/25 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	13	集會堂 川堂	會員：1040元 非會員：2080元	3個月為一期 20人成班，最多24人 需自備瑜珈墊
A4-2	有氧Zumba	小諺老師	114. 7/3-9/25 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	13	惠中樓301 會議室	會員：1040元 非會員：2080元	3個月為一期 15人成班，最多35人
A4-3	國際標準舞(恰 恰及倫巴)~初 階	林立剛老師	114. 7/3-9/25 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	12	惠中樓1樓	會員：1200元 非會員：2400元	3個月為一期 12人成班，最多30人 (114. 7. 24停課1次)
A5-1	伸展瑜珈	RITA老師	114. 7/4-9/26 每星期五 17:30-18:30	每星期五 17:30-18:30	13	集會堂 川堂	會員：1040元 非會員：2080元	3個月為一期 15人成班，最多30人 需自備瑜珈墊