

臺中市公務人員協會114年第4期藝文暨運動課程班別表

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	114.10/27-12/29 每星期一 17:30-18:30	每星期一 17:30-18:30	10	集會堂 川堂	會員：800元 非會員：1600元	3個月為一期 15人成班，最多28人 需自備瑜珈墊 (1.10/6中秋節 2.7/7颱風停課一次延至 10/13。 3.9/29教師節補假延至 10/20。)
B2-1	素描	陳美惠老師	114.10/7-12/30 每星期二 12:00-13:00	每星期二 12:00-13:00	12	財 政 局 7-2會議室	會員：960元 非會員：1920元	本課程自114.10.7復課 3個月為一期 (10/14停課一次)
A3-1	有氧運動 (拳擊有氧)	RITA老師	114.10/1-12/31 每星期三 17:30-18:30	每星期三 17:30-18:30	14	集會堂 川堂	會員：1120元 非會員：2240元	3個月為一期 15人成班，最多35人
A4-1	瑜珈	Ginger老師	114.10/2-12/18 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	12	集會堂 川堂	會員：960元 非會員：1920元	3個月為一期 15人成班，最多24人 需自備瑜珈墊 (12/25行憲紀念日放假)
A4-2	有氧Zumba	小諺老師	114.10/9-12/18 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	11	惠中樓301 會議室	會員：880元 非會員：1760元	3個月為一期 15人成班，最多35人 (1.7/31停課延至10/2補 課 2.12/25行憲紀念日放 假)
A4-3	國際標準舞(恰 恰及倫巴)~初 階	林立剛老師	114.10/2-12/18 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	11	惠中樓1樓	會員：1100元 非會員：2200元	3個月為一期 12人成班，最多30人 (1.11/20停課一次。 2.12/25行憲紀念日放 假)
A5-1	伸展瑜珈	RITA老師	114.10/17-12/26 每星期五 17:30-18:30	每星期五 17:30-18:30	10	集會堂 川堂	會員：800元 非會員：1600元	3個月為一期 15人成班，最多30人 需自備瑜珈墊 (1.8/22停課一次延至 10/3 2.10/10雙十節放假一次 3.10/24光復節補假一 次)