

112 年臺中市長青服務中心多功能健康教室課程一覽表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00~9:00	課程準備				
9:00~10:00	編號 001 拳擊有氧班 (招收人數 35 人) 教師陳小米	編號 005 桌球班 (招收人數 20 人) 教師蘇竑學	編號 009 椅子有氧班 (招收人數 35 人) 教師小霽	編號 013 體態平衡班 (招收人數 35 人) 教師 Japa	編號 017 中高齡肌力班 (招收人數 35 人) 教師 Victor
10:00~10:30	準備下場課程				
10:30~11:30	編號 002 肌力班(四環彈力帶) (招收人數 35 人) 教師林柏豪	編號 006 中高齡肌力班 (招收人數 35 人) 教師 Victor	編號 010 活力有氧班 (招收人數 35 人) 教師小萱	編號 014 正位瑜珈班 (招收人數 30 人) 教師 Anya	編號 018 桌球班 (招收人數 20 人) 教師蘇竑學
11:20~12:00	休息				
12:00~13:30	準備下場課程				
13:30~14:30	編號 003 體適能有氧班 (招收人數 35 人) 教師 Japa	編號 007 浪漫銀髮拉丁舞班 (招收人數 35 人) 教師小萱	編號 011 桌球班 (招收人數 20 人) 教師蘇竑學	編號 015 桌球入門班 (招收人數 20 人) 教師蘇竑學	編號 019 肌力班(四環彈力帶) (招收人數 35 人) 教師林柏豪
14:30~15:00	清場時間				
15:00~16:00	編號 004 大型活動舞曲帶動班 (招收人數 35 人) 教師萬樂	編號 008 正位瑜珈班 (招收人數 30 人) 教師 Anya	編號 012 大型活動舞曲帶動班 (招收人數 35 人) 教師萬樂	編號 016 增肌燃脂有氧班 (招收人數 35 人) 教師萬樂	編號 020 音樂韻律舞蹈班 (招收人數 35 人) 教師小萱
16:00	場地整理				

※備註：

正位瑜珈班/體適能有氧班/體態平衡班/增肌燃脂有氧班之學員需請自行攜帶瑜珈墊。

肌力班學員請自行攜帶四環彈力帶

桌球班學員請自行攜帶球拍及乒乓球

112 年臺中市長青服務中心辦理銀髮運動課程各期時間表

期數	日期	星期	上課時間	報名時間	備註
1	1 月 3 日開始 3 月 13 日結束	一	1 月 9 日至 3 月 13 日	已結束	每期為 8 堂課 3 月 13 日結束
		二	1 月 3 日至 3 月 7 日		
		三	1 月 4 日至 3 月 1 日		
		四	1 月 5 日至 3 月 2 日		
		五	1 月 6 日至 3 月 10 日		
2	3 月 8 日開始 5 月 15 日結束	一	3 月 20 日至 5 月 15 日	已結束	每期為 8 堂課 3 月 8 日開始
		二	3 月 14 日至 5 月 9 日		
		三	3 月 8 日至 5 月 3 日		
		四	3 月 9 日至 4 月 27 日		
		五	3 月 17 日至 4 月 28 日		第 4 堂課 3/25 日
3	5 月 4 日開始 7 月 10 日結束	一	5 月 22 日至 7 月 10 日	已結束	每期為 8 堂課
		二	5 月 16 日至 7 月 4 日		
		三	5 月 10 日至 6 月 28 日		
		四	5 月 4 日至 6 月 29 日		
		五	5 月 5 日至 6 月 30 日		
4	7 月 5 日開始 9 月 4 日結束	一	7 月 17 日至 9 月 4 日	已結束	每期為 8 堂課
		二	7 月 11 日至 8 月 29 日		
		三	7 月 5 日至 8 月 23 日		
		四	7 月 6 日至 8 月 24 日		
		五	7 月 7 日至 8 月 25 日		
5	8 月 30 日開始 11 月 6 日結束	一	9 月 11 日至 11 月 6 日	已結束	每期為 8 堂課
		二	9 月 5 日至 10 月 31 日		
		三	8 月 30 日至 10 月 18 日		
		四	8 月 31 日至 10 月 19 日		
		五	9 月 1 日至 10 月 27 日		
6	10 月 25 日開始 12 月 27 日結束	一	11 月 13 日至 12 月 27 日	9 月 23 日起 至 10 月 17 日止	每期為 8 堂課 第六期星期一 第八堂課程於 12 月 27 日補課
		二	11 月 7 日至 12 月 26 日		
		三	10 月 25 日至 12 月 13 日		
		四	10 月 26 日至 12 月 14 日		
		五	11 月 3 日至 12 月 22 日		

費用:80 歲以上 0 元、65 歲以上收費 100 元、55-64 歲收費 200 元。(全部不收取保證金)

※每期開課後 2 週內憑收據辦理退費或轉班(轉班僅限 1 次),逾期不再受理。

備註:學員若曠課 3 次(含第 3 次)以上者,下期受理報名時間不予受理。

倘若課程內容尚有疑問,請撥打聯絡專線:04-2291-4536 或 04-2299-0665