

臺中市公務人員協會114年第1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	114.1/6-3/31 每星期一 17:30-18:30	每星期一 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 (114.1.27春節停課一 次) 15人成班，最多28人
A2-1	太極拳	林麗雲老師	114.1/7-12/30 每星期二 17:30-19:00	每星期二 17:30-19:00		集會堂 川堂	會員：1600元 非會員：3200元	12個月為一期 無限制人數
A3-1	有氧運動 (拳擊有氧)	RITA老師	114.1/15-3/26 每星期三 17:30-18:30	每星期三 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 (114.1.8補颱風停班課) (114.1.29春節停課一 次)
A4-1	瑜珈	Ginger老師	114.1/16-3/27 每星期四 17:30-18:30	每星期四 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 (114.1.2及114.1.9補颱 風停班課) (114.1.30春節停課一 次) 20人成班，最多24人
A4-2	有氧Zumba	小諺老師	114.1/16-3/27 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	10	惠中樓301 會議室	會員：800元 非會員：1600元	3個月為一期 (114.1.2及114.1.9補颱 風停班課) (114.1.30春節停課一 次)
A4-3	國際標準舞(恰 恰及倫巴)~初 階	林立剛老師	114.1/23-3/27 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	9	惠中樓1樓	會員：900元 非會員：1800元	3個月為一期 12人成班，最多30人 (114.1.2、114.1.9補颱 風停班課、114.1.16補 10月24日請假) (114.1.30春節停課一

A5-1	伸展瑜珈	RITA老師	114.1/3-3/28 每星期五 17:30-18:30	每星期五 17:30-18:30	11	集會堂 川堂	會員：880元 非會員：1760元	3個月為一期 (114.1.31春節停課一 次) (114.2.28 228停課一 次)
------	------	--------	-------------------------------------	---------------------	----	-----------	----------------------	--