

臺中市公務人員協會114年第2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	114.4/7-6/30 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	114.4/2-6/25 每星期三 17:30-18:30	每星期三 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 (114.4/2補3/5，老師請 假順延課程) 15人成班，最多28人
A4-1	瑜珈	Ginger老師	114.4/10-6/26 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 (114.4.3清明連假停課 一次) 20人成班，最多24人 需自備瑜珈墊
A4-2	有氧Zumba	小諺老師	114.4/10-6/26 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	12	惠中樓301 會議室	會員：960元 非會員：1920元	3個月為一期 (114.4.3清明連假停課 一次) 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	114.4/10-6/26 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	10	惠中樓1樓	會員：1000元 非會員：2000元	3個月為一期 12人成班，最多30人 (114.4.3清明連假停課 一次) (114.5.22、29老師出國 表演停課2次)
A5-1	伸展瑜珈	RITA老師	114.4/11-6/27 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 (114.4.4清明連假 114.05.30端午節各停課 一次) 15人成班，最多30人 需自備瑜珈墊