

臺中市公務人員協會113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	113.1/8-3/25 每星期一 17:30-18:30	每星期一 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 15人成班，最多28人 需自備瑜珈墊
A2-1	太極拳	林麗雲老師	113.1/9-12/31 每星期二 17:30-19:00	每星期二 17:30-19:00		集會堂 川堂	會員：1,600元 非會員：3,200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	113.1/3-3/27 每星期三 17:30-18:30	每星期三 17:30-18:30	11	集會堂 川堂	會員：880元 非會員：1,760元	3個月為一期 15人成班，最多28人
A4-1	瑜珈	王秀玉老師	113.1/11-3/28 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	11	集會堂 川堂	會員：880元 非會員：1,760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	113.1/18-3/28 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：1,600元	3個月為一期 15人成班，最多35人
A4-3	國際標準舞	林立剛老師	113.1/4-3/28 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	12	惠中樓1樓	會員：1,200元 非會員：2,400元	3個月為一期 12人成班，最多30人
A5-1	伸展瑜珈	RITA老師	113.1/12-3/29 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：1,760元	3個月為一期 15人成班，最多30人 需自備瑜珈墊