

臺中市公務人員協會115年第4期藝文及運動課程班別表

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	115.10/5-12/28 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 15人成班，最多28人 需自備瑜珈墊 (10/26臺灣光復節連假)
A3-1	有氧運動 (拳擊有氧)	RITA老師	115.10/7-12/30 每星期三 17:30-18:30	每星期三 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35人
A4-1	瑜珈	Ginger老師	115.10/1-12/31 每星期四 17:30-18:30	每星期四 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24人 需自備瑜珈墊
A4-2	有氧Zumba	小諺老師	115.10/8-12/31 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	13	惠中樓301 會議室	會員：1040元 非會員：2080元	3個月為一期 15人成班，最多35人 (9/17停課延至10/1補課)
A4-3	國際標準舞(森 巴、倫巴)-初 階	林立剛老師	115.10/1-12/31 每星期四 17:30-18:30	每星期四 17:30-18:30	14	惠中樓1樓	會員：1400元 非會員：2800元	3個月為一期 12人成班，最多30人
A4-4	療癒織物手作 課	施美伶老師	115.10/1-12/31 每星期四 12:10-13:10	每星期四 12:10-13:10	14	文心樓9樓 小會議室	會員：1120元 非會員：2240元 (*另收材料費 500元)	15人為限 (初學者或有基礎者皆可，開課後可 依程度分組進行)
A5-1	伸展瑜珈	RITA老師	115.10/16-12/18 每星期五 17:30-18:30	每星期五 17:30-18:30	9	集會堂 川堂	會員：720元 非會員：1440元	3個月為一期 15人成班，最多30人 需自備瑜珈墊 (7/31停課延至10/2補課、10/9雙十 節連假、11/27選舉前一日停課1 次、12/25行憲紀念日)
B5-1	素描	陳宇眉老師	115.10/30-12/18 每星期五 12:00-13:00	每星期五 12:00-13:00	7	財 政 局 7-2會議室	會員：700元 非會員：1400元	3個月為一期 上限人數20人 (9/1停課延至10/2補課，10/9雙十 節連假，9月份自9/18起改為周五同 時段上課，9/18延至10/16補課、 9/25中秋節補假延至10/23、11/27 選舉前一日停課1次、12/25行憲紀 念日)