



WCBL 溫伯格實體和線上活動時間表 | 2024年10月



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
輕柔運動和呼吸 上午8:30 - 上午9:15 在 Zoom上課	健康氣功班 初級: 上午 9:00 - 上午 9:45 高級: 上午10:00-上午 10:45 中文授課 6樓多用途6A室	A-B-C 運動 上午8:30-上午9:15 在 Zoom上課	聯盟舞台公司 戲劇: 上午11:00 - 上午11:45 4樓404室	太極班 高級: 上午 9:00 - 上午 9:45 初級: 上午10:00-上午 10:45 6樓多用途6A室
舞蹈伸展 上午9:00 - 上午9:45 6樓多用途室6A室	椅子瑜珈班 上午 9:00 - 上午 9:45 4樓404室	防身術班 上午10:00 - 上午11:00 4樓404室	聯盟舞台公司 戲劇: 上午11:00 - 上午11:45 4樓404室	手工藝品班 下午1:00 - 下午 1:45 4樓404室
現代中國舞蹈 上午10:00 - 上午10:45 6樓多用途室6A室	水彩畫班 示範: 上午 10:30 - 上午 11:15 創作: 上午 11:30 - 下午 12:15 1R層156R室	中式串珠班 初級: 上午10:00 - 上午10:45 4樓會議室	手工陶瓷班 示範: 上午 10:00-上午10:45 創作: 上午 11:00 - 上午11:45 M層工作室A	縫紉班 下午2:00 - 下午 2:45 4樓404室
遊戲時間 下午1:30 - 下午3:00 6樓多用途室	摺紙班 下午 1:00 - 下午 2:30 4樓會議室	中式串珠班 高級: 上午11:00 - 上午11:45 4樓會議室		太極(與健身室合作) 下午2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室
	SALT 會議 下午 2:00 - 下午 3:00 4樓404室	畫畫班 上午10:30 - 上午11:30 6樓604室		
	低強度尊巴舞班 (與健身室合作) 下午 2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室	成人防身術班 上午 11:00 - 下午 12:0 4樓404室		
	塑膠彩班 示範: 下午 3:00 - 下午 3:45 創作: 下午 4:00 - 下午 4:45 1R層156R室	NORC椅子瑜珈班 下午 1:00 - 下午 2:00 在 Zoom上課		
		普拉提拉筋班 下午 2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室		
		爵士排舞 下午 3:15-下午 4:15 6樓多用途室		

類別

淺灰色
線上活動

白色
實體活動

*除 MCC 健身課程外，所有面對面課程都需要註冊。請注意，六樓的所有課程均在室內進行。