

# WCBL 溫伯格實體和線上活動時間表 | 2025年3月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>輕柔運動和呼吸</b> 上午8:30 - 上午9:15 在 Zoom 上課	<b>健康氣功班</b> 初級: 上午 9:00 - 9:45 高級: 上午 10:00 - 10:45 中文授課 6樓多用途6A室	<b>A-B-C 運動</b> 上午8:30-上午9:15 在 Zoom 上課	<b>聯盟舞台公司</b> 戲劇 上午10:00 - 上午10:45 4樓404室	<b>太極班</b> 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
<b>舞蹈伸展</b> 上午9:00 - 上午9:45 6樓多用途室6A室	<b>椅子瑜珈班</b> 上午 9:00 - 上午 9:45 4樓404室	<b>防身術班</b> 上午10:00 - 上午11:00 4樓404室	<b>戲劇:</b> 上午11:00 - 上午11:45 4樓404室	<b>手工藝品班</b> 下午1:00 - 下午 1:45 4樓404室
<b>現代中國舞蹈</b> 上午10:00 - 上午10:45 6樓多用途室6A室	<b>水彩畫班</b> 示範上午 10:30 - 11:15 創作上午 11:30 - 12:15 1R層156R室	<b>中式串珠班</b> 初級上午10:00 - 10:45 1R樓159R室	<b>手工陶瓷班</b> 示範上午 10:00-10:55 創作上午 11:00 - 11:45 M層工作室A	<b>縫紉班</b> 下午2:00 - 下午 2:45 4樓404室
<b>華人聚會</b> (普通話主持) 上午10:00-上午11:00 4樓404室	<b>摺紙班</b> 下午 1:00 - 下午 2:30 4樓會議室	<b>中式串珠班</b> 高級上午11:00 - 11:45 1R樓159R室		<b>太極</b> (與健身室合作) 下午2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室
<b>遊戲時間</b> 下午1:30 - 下午3:00 6樓多用途室	<b>SALT 會議</b> 下午 2:00 - 下午 3:00 4樓404室	<b>畫畫班</b> 上午10:30 - 上午11:30 6樓604室		
	<b>低強度尊巴舞班</b> (與健身室合作) 下午 2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室	<b>創意連結班</b> 上午 10:30 - 上午 11:30 1R層156R室		
	<b>塑膠彩班</b> 示範: 下午 3:00 - 下午 3:45 創作: 下午 4:00 - 下午 4:45 1R層156R室	<b>成人防身術班</b> 上午 11:00 - 下午 12:00 4樓404室		
		<b>NORC椅子瑜珈班</b> 下午 1:00 - 下午 2:00 在 Zoom 上課		
		<b>拼貼創作班</b> 下午 1:00 - 下午 2:15 4樓404室		
		<b>人生故事書製作</b> (普通話上課) 下午 1:00 - 下午 2:15 6樓604室		
		<b>普拉提拉筋班</b> 下午 2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室		
		<b>爵士排舞</b> 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。