

WCBL 溫伯格實體和綫上活動時間表 | 2026年5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 - 9:15 在 Zoom 上課	健康氣功班 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	A-B-C運動 上午 8:30 - 9:15 在 Zoom 上課	聯盟舞台公司 演戲: 上午 10:00 - 10:45 4樓404室	太極班 高級: 上午 9:10 - 10:05 初級: 上午 10:15-11:10 6樓多用途6A室 需注册
舞蹈伸展 上午 9:00 - 9:45 6樓多用途室6A室	椅子瑜珈班 上午 9:00 - 9:45 4樓404室	防身術班 上午 10:00 - 11:00 4樓404室	聯盟舞台公司 戲劇: 上午 11:00 - 11:45 4樓404室	墨跡之外 綜合媒材與墨跡藝術 上午 10:00 - 下午 12:00 1R層159R室
現代中國舞蹈 上午 10:00 - 10:45 6樓多用途室6A室	水彩畫班 示範: 上午 10:30 - 11:25 創作: 上午 11:30 - 12:25 1R層156R室 需注册	中式串珠班 初級: 上午 10:00 - 10:45 1R層159R室	手工陶瓷班 示範: 上午 10:00 - 10:55 創作: 上午 11:00 - 11:55 M層工作室A 需注册	手工藝品班 下午 1:00 - 1:45 4樓404室
華人聚會 (普通話主持) 上午 10:00 - 11:00 4樓404室	摺紙手工班 下午 12:45 - 2:15 4樓會議室	中式串珠班 高級: 上午 11:00 - 11:45 1R層159R室		縫紉班 下午 2:00 - 2:45 4樓404室 需注册
游戲時間 下午 1:30 - 3:30 6樓多用途室	SALT會議 下午 2:00 - 3:00 4樓404室	成人防身術班 上午 11:00 - 12:00 4樓404室		太極班 (與健身房合作) 下午 2:00 - 3:00 6樓多用途室
	尊巴舞班 (與健身房合作) 下午 2:00 - 3:00 6樓多用途室	普拉提拉筋班 (與健身房合作) 下午 2:00 - 3:00 6樓多用途室		類別
	塑膠彩班 示範: 下午 3:00 - 3:55 創作: 下午 4:00 - 4:55 1R層156R室 需注册	爵士排舞班 下午 3:15 - 4:15 6樓多用途室		淺灰色: 綫上活動
				白色: 實體活動

*除MCC健身課程外, 所有面對面課程均需注册。請注意, 六樓的所有課程均在室內進行。



2026年5月WCBL特別活動/取消通知

取消通知/場地變更通知	中心關閉	特別活動
普拉提課程取消 5/6	中心因陣亡將士紀念日休館 5/25	藝術節手工藝品義賣 5/6
爵士舞課程移至籃球場 (CR) 12:30PM-1:30PM 5/6		母親節中國音樂會 1:00 5/11
供餐調整：提供打包早餐與午餐 5/8		普通話回放劇場：“重拾生活之樂——共尋 溫暖與意義” 上午 10:00 - 11:30 404 室 5/18
太極拳與體能訓練 移至籃球場 5/8 & 5/29		CelebrateArts 2026! 請訪問 mannycantor.org/celebratearts , 或前往4樓及 MCC 大堂領取節目單，以 查閱完整的節日期程。
賓果遊戲取消 5/11		
尊巴僅限現場參加，移至籃球場 1PM-2PM 5/12		
太極課取消 5/15 & 5/22		
中文討論組取消 5/18		
尊巴課程僅限 ZOOM 進行 5/26		
無中文串珠課 5/27		
縫紉與手工課取消 5/29		



溫伯格平衡生活中心
197 東百老匯，曼尼·坎托中心4樓
(646) 395-4270 | wcb1@mennycantor.org