

WCBL 溫伯格實體和線上活動時間表 | 2026年7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 演戲與戲劇 上午 10:00 - 12:00 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	手工陶瓷班 上午 10:00 - 12:00 M層工作室A 需注册	手工藝品與縫紉班 下午 1:00 - 3:00 4樓404室 需注册
現代中國舞蹈 上午 10:00 - 10:45 6樓多用途室6A室	水彩畫班 上午 10:30 - 12:30 1R層156R室 需注册	中式串珠班 上午 10:00 - 12:00 1R層159R室	靈感綻放 下午 1:00 - 2:00 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
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	畫畫班 上午 10:30 - 11:30 6樓教室		
實果遊戲 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		
	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		
	塑膠彩班 下午 3:00 - 5:00 1R層156R室 需注册	爵士排舞班 下午 3:15 - 4:15 6樓多用途室		

類別
淺灰色: 線上活動
白色: 實體活動

部分面對面課程需注册, 詳情請參照課程具體要求。
 請注意, 六樓的所有課程均在室內進行。



2026年7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
賓果遊戲取消 7/6	中心因獨立日關閉 7/3	失去之後的人生 7/15, 7/22, 7/29, 8/5, 8/12 下午1:00-2:00 6樓教室
A-B-C運動取消 7/15		
中式串珠班 移至154R室 7/29		

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@mannycantor.org

