WCBL 溫伯格實體和綫上活動時間表 | 2026年11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 需注册	**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	**椅子瑜伽班** 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 -11:45 1R層159R室	**靈感綻放** 写作兴趣班 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
華人交流支持小组 (普通話主持) 上午 10:00 - 11:00 4樓404室	**摺紙手工班** 9月15日恢復上課 下午12:45 - 2:15 4樓會議室	**畫畫班** 上午 10:30 - 11:30 6樓教室 需注册		
賓果游戲 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 健身室合作) 下午2:00 - 3:00 6樓多用途室	**普拉提拉筋班** (與健身室合作) 下午2:15 - 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: 綫上活動
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。

欢迎 WELCOME BIENVENIDOS WCBL WILLKOMMEN ברוכים הבאים BIENVENUE

MC MANNY CANTOR CENTER EDUCATIONAL ALLIANCE

2026年11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
畫畫班取消 11/11 & 11/25	**選舉日** 11/3	**UA3 营养健康系列讲座** 星期三 11/4 下午1:00-2:30 | 4樓404室 報名已截至
健康氣功班取消 11/24	**WCBL辦公室於下午3:00關閉** 11/25	**午間音樂會 | 曼尼斯音樂學院** 11/10 上午11:30-中午12:00
尊巴舞班取消 11/24	**感恩節** 11/26 & 11/27	**轻松了解 MEDICARE教育讲座(英語)** 星期三 11/11 下午1:00-2:30 | 4樓404室 鼓励報名
水彩畫班取消 11/24		**感恩節午餐** 11/24 | 上午11:00-下午1:00 11/16 開售門票
塑膠彩班取消 11/24		**为期 8 周的跨代创意艺术课程(英語)** 11/18-1/20 | 下午2:00-3:00 需提前報名, 如需了解更多信息，请联系Sheryl Jaffe，电子邮件：sjaffe@edalliance.org
早餐僅供外帶 11/24		
普拉提拉筋班取消 11/25		
爵士排舞班取消 11/25		

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 | wcbl@mannycantor.org

欢迎 WELCOME BIENVENIDOS WCBL WILLKOMMEN ברוכים הבאים BIENVENUE

MANNY CANTOR CENTER
EDUCATIONAL ALLIANCE