

排序	地點	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地址
1	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_下肢肌	5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、 6/24、7/1	10：30-11：30	台南市仁德區裕華三街353號
2	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_上肢肌	5/07、5/14、5/21、5/28、6/4、 6/11、6/18、6/25、7/02、7/09	20：00-21：00	台南市仁德區裕華三街353號
3	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力 下肢肌	5/23、5/30、6/6、6/13、6/27	10：30-11：30	台南市仁德區裕華三街353號
4	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力 上肢肌	5/10、5/17、5/24、5/31、6/07、	16：00-17：00	台南市仁德區裕華三街353號
5	SMASH超級體能工	樂齡功能性肌力訓練	5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、 6/13、6/27、7/4、7/11、7/18	15：00-16：00	臺南市歸仁區和平北街48號
6	聖曜課後照顧中心	多力多滋_親子體能遊	5/10、5/17、5/24、6/7、 6/14、6/28、7/5、7/12、7/19、 7/26	18:00-19:00	台南市仁德區裕華三街353號
7	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_下肢肌	7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、 8/12、8/19、8/26、9/2、9/9	10：30-11：30	台南市仁德區裕華三街353號
8	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_上肢肌	7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、	20：00-21：00	台南市仁德區裕華三街353號
9	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_下肢肌	7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、 8/8、8/15、8/22、8/29、9/5	10：30-11：30	台南市仁德區裕華三街353號
10	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_上肢肌	7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/	16：00-17：00	台南市仁德區裕華三街353號
11	SMASH超級體能工	樂齡功能性肌力訓練	7/25、8/1、8/8、8/15、8/22、 8/29、9/5、9/12、9/19、10/3	15：00-16：00	臺南市歸仁區和平北街48號
12	聖曜課後照顧中心	多力多滋_親子體能遊	8/2、8/9、8/16、8/23、8/30、 9/6、9/20、10/4、10/18	18:00-19:00	台南市仁德區裕華三街353號
13	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_下肢肌	9/16、9/23、9/30、10/7、 10/14、10/21、10/28	10：30-11：30	台南市仁德區裕華三街353號
14	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_上肢肌	9/24、10/1、10/8、10/15、 10/22、10/29	20：00-21：00	台南市仁德區裕華三街353號

排序	地點	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地址
15	聖曜課後照顧中心	微阻力 維骨力_下肢肌	9/12、9/19、9/26、10/3、 10/17、10/24、10/31	10:30-11:30	台南市仁德區裕華三街353號
16	伊甸-新營場	肌動特攻隊(初階徒手 肌力訓練)-新營場	5月:6、20。6月:3、17。 7月:1、15、29。8月:5、	09:00-10:00	臺南市新營區民權路96之18號
17	伊甸新營場	手氧腳氧動茲動(健康 體適能養成班)-新營 場	7月:1、15、29。8月:5、 19。9月:2	10:20-11:20	臺南市新營區新進路二段109號4樓
18	伊甸-佳里場	肌動特攻隊(初階徒手 肌力訓練)-佳里場	5月:7、21。6月:4、18。 7月:2、16。8月:6、20。9	09:00-10:00	臺南市佳里區佳東路523號
19	伊甸-善化場	手氧腳氧動茲動(健康 體適能養成班)-善化 場	7月:2、16。8月:6、20。9 月:3、17	10:20-11:20	臺南市善化區中正路385號2樓
20	伊甸-南區場	肌動特攻隊(初階徒手 肌力訓練)-南區場	5月:14、28。6月:11、25。 7月:9、23。8月:6、20。9	14:00-15:00	臺南市南區大同路2段410號3樓
21	伊甸-南區場	手氧腳氧動茲動(健康 體適能養成班)-南區 場	8月:19、26。9月:2、16、 23、30。10月:7、14、21、 28	13:30-14:30	臺南市南區中華南路一段92號2樓
22	伊甸-北區場	肌動特攻隊(初階徒手 肌力訓練)-北區場	23、30。10月:7、14、21、 28	15:00-16:00	臺南市北區公園路176-1號2樓
23	宅港社區-港慈德宮	高齡身障體適能融合 班	5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、 6/12、6/26、7/3、7/10、7/17	1:30-15:00	
24	豐合里美豐活動中	高齡身障體適能融合 班	5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、 6/12、6/26、7/3、7/10、7/17	15:10-16:40	臺南市學甲區豐和里美豐82之5號
25	健造體適能中心	拳盛時期 拳擊運動	6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、 7/15、7/22、8/5、8/12、8/19	10:30-11:30	
26	健造體適能中心	一拳超人 拳擊運動	8/26、9/2、9/9、9/16、9/23、 9/30、10/7、10/14、10/21、 10/28	10:30-11:30	
27	健造體適能中心	肌不可失 體能鍛鍊	6/18、6/25、7/2、7/9、7/16、 7/23、8/6、8/13、8/20、9/10	15:00~16:00	

排序	地點	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地址		
28	健造體適能中心	空靈鼓	6/16、6/23、6/30、7/7、7/14、 7/21、8/4、8/11、8/18	10:30~11:30			
29	健造體適能中心	空靈鼓	8/25、9/1、9/8、9/15、9/22、 9/29、10/6、10/13、10/20、 10/27	10:30~11:30			
30	五甲教養院		6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 7/20 7/27 8/3	08:30-09:30			
31	台南一中體育館	逆齡抗老-運動賦能訓練	6/25、7/2、7/9、7/16、7/23、 7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、 9/3	17:10-18:10	健美洋行-一中館		
32	台南一中體育館	樂齡健康動起來	7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、 8/11、8/18、8/25、9/1、9/8	17:10-18:10	健美洋行-一中館		
33	台南一中體育館	不老肌力研究所	7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、 8/7、8/14、8/21、8/28	16:00-17:00	健美洋行-一中館		
34	台南一中體育館	逆齡抗老-運動賦能訓練	7/4、7/11、7/18、8/1、8/8、 8/15、8/22、8/29、9/5、9/12	17:00-18:00	健美洋行-一中館		
35	台南一中體育館	樂齡動起來-活腦活力 適能班	7/5、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13	16:45-17:45	健美洋行-一中館		
36	悟羽體適能中心		7/8 7/12 7/15 7/19 7/22 7/26 7/29	10:00-10:50			
37	悟羽體適能中心		7/8 7/12 7/15 7/19 7/22 7/26 7/30	11:00-11:50			
38	悟羽體適能中心		7/8 7/12 7/15 7/19 7/22 7/26 7/31	14:00-14:50			
39	悟羽體適能中心		7/8 7/12 7/15 7/19 7/22 7/26 7/32	15:00-15:50			
40	悟羽體適能中心		8/5 8/9 8/12 8/16 8/19 8/23 8/26	10:00-10:50			
41	悟羽體適能中心		8/5 8/9 8/12 8/16 8/19 8/23 8/26	11:00-11:50			
42	悟羽體適能中心		8/5 8/9 8/12 8/16 8/19 8/23 8/26	14:00-14:50			

排序	地點	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地址
43	悟羽體適能中心		8/5 8/9 8/12 8/16 8/19 8/23 8/26	15:00-15:50	
44	成逸拾足據點(智 堯協助)	身心障礙綜合肌力運 動班	115/6/4-7/30	1430-1600	臺南市東區德光街63號