

週一	週二	週三	週四	週五	週六
<p>自由鍛煉 10:15 - 11:15 am 文化中心舞蹈教室</p> <p>排舞 11:30 am - 12:30 pm 文化中心舞蹈教室</p>	<p>香香舞 10:00 am - 12:00 pm 文化中心舞蹈教室</p> <p>全身塑形 12:10 - 1:10 pm 文化中心舞蹈教室</p>	<p>自由鍛煉 10:15 - 11:15 am 文化中心舞蹈教室</p> <p>輕瑜伽 10:15 - 12:00 p.m. 年長者中心212 房間 (有經驗或中級水平)</p>	<p>夏威夷舞 09:30 - 11:00 am 文化中心舞蹈教室 每月第二、第四個週四</p> <p>中国传统舞蹈 11:15am - 12:15pm 文化中心舞蹈教室</p> <p>國標舞 12:30 - 2:30 pm 文化中心舞蹈教室</p>	<p>香香舞 10:00 am - 12:00 pm 文化中心舞蹈教室</p>	<p>太極拳 9:30 - 10:30 am 主樓多功能廳</p> <p>尊巴 2:00-3:00pm 文化中心舞蹈教室</p>
<p>尤克里里課 12:00 - 1:00 pm 年長者中心 207房間</p> <p>书法班 (每月前三個週一) 1:00 - 2:30 pm 年長者中心 209房間</p>	<p>麻将俱乐部 1:30 - 5:00 pm 年長者中心二楼209</p>	<p>卡拉OK 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207房間</p> <p>尊巴舞 4:00pm-5:00pm 文化中心舞蹈教室</p>	<p>吉他课 10:00 am - 12:00 pm 年長者中心 207房間 (10/19/23開始)</p> <p>卡拉OK 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207房間</p>	<p>歌唱技巧課 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207房間</p> <p>插花课 (每月第二、第四個週五) 1:30 - 4:00 pm 年長者中心 209房間</p>	
<p>乒乓 每週一到週五, 8:30 am - 9:00 pm 每週六, 9:00 am - 5:45 pm USA Sports 乒乓球館</p>			<p>匹克球 週一, 週二, 週三, 週四, 週五 9:00 am - 2:30 pm 周日 5:30pm-9:00pm 夏季時間表6月3日到8月9日 週一, 周二, 週四 9 AM-02: 30 PM 文化中心體育館</p>		



課程報名
請通过邮件
agilman@ccchouston.org
，預約位置。



可選口罩
所有休閒學習課程均可
選擇佩戴口罩。



自備瑜伽墊
任何健身課程請自備瑜
伽墊。



保持清潔
每次使用完任何中心的設備後，會員須
將其擦拭乾淨 (清潔用品文化中心會提
供)。



美妝課
課程所需物品包括學生平日化妝的整
套化妝品，工具及一面能照出全臉的
鏡子。



***尊巴 (有氧健身舞蹈)**
Zoom 課程號 : 860 8164 9337
課程密碼 : 9800