

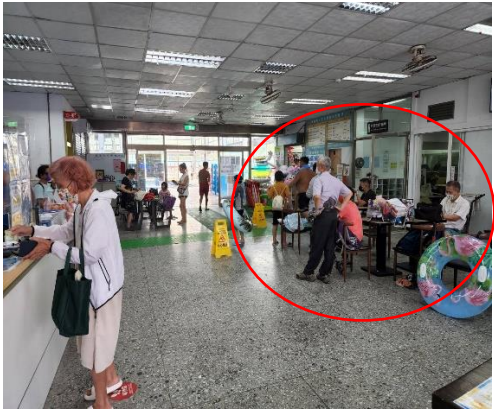
課程流程表及交通位置圖

一、課程日期：

(一) 基礎班及進階班：111年8月3日、8月10日、8月17日及8月24日（每週三），為期4週。

(二) 體驗班（基礎及進階）：111年8月31日（星期三），1次。

二、時間及流程說明

時間	流程說明
18:20-18:30	至門票窗口前方座位區(如下)找承辦人簽到及課前準備(如換衣鞋及置放物品等) 
18:30-20:00	由教練授課及帶操 90 分鐘
20:00-20:30	自行練習及賦歸

三、玉成公園游泳池交通位置圖

地址：臺北市南港區中坡南路 55 號

- 鄰近臺北捷運-板南線〔後山埤站〕2號出口（步行約5分鐘，詳見下圖）
- 公車：[207] [信義幹線] [257] [藍 22] 可抵達



1.由後山埤站 2 號出口出來，右轉進入中坡南路，直走遇到協和祐德高中後右轉(可看到公園綠地但不要進入公園)。



2.靠左側繼續直走



3.看到玉成公園及工地標示，即左轉進入公園



4.走不遠即可看見公園位置標示牌，右轉由此路徑直走即可看到泳池入口



5.進入泳池入口，找承辦人(位於門票窗口前方座位區)簽到

