

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 New Year's Day  Center Closed	2 9:15-10:15 Chinese Ribbon 10:15-11 Pilates 10-11 BP Check (6 th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-4 Singing Group (6A)	3 10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-3 Art Mosaic Tiles No Chair Fitness	4 9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4 th floor)
7 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Bingo 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba	8 9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-2 Health workshop w/ Pedro (404) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 3-4 Adv. Jazz Dance	9 8:45-9:15 Community Singalong (6A) 9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 10-11 BP Check (6 th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 1:30 – Advisory Council Community Meeting 2-4 Singing Group (6A)	10 10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-3 Art Mosaic Tiles No Chair Fitness	11 9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4 th floor)
14 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Bingo (6 th Fl) 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba	15 9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-2 Meditation (404) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance	16 9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 10-11 BP Check (6 th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-4 Singing Group (6A)	17 10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-3 Art Mosaic Tiles 2-5 ESOL Class No Chair Fitness AM-Niou Winter Mobile District Office	18 9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4 th floor)
21 Martin Luther King Day  Center Closed	22 10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-2 Meditation (404) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance (CR basketball court) 2-4 SALT Team (6 th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance (CR basketball court)	23 9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 10-11 BP Check (6 th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-4 Singing Group (6A)	24 10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-3 Art Mosaic Tiles 1-2 Chair Fitness (5 th) 2-5 ESOL Class	25 9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4 th floor)
28 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Bingo (6 th Fl) 2-3 Musical Theater Dance 3-4 Zumba	29 9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-2 Meditation (404) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance	30 9-10 Ribbon Dance 10-11 BP Check (6 th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-4 Singing Group (6A)	31 CHINESE NEW YEAR CELEBRATION!!!! 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Chair Fitness (5 th) 1-2 Conversation 2-5 ESOL Class No Yoga No Art Mosaic Tiles	The Manny Cantor Center is hosting our Annual Chinese New Year Celebration. Join us for a daylong celebration of activities!!

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 新年日  本中心暫停開放	2 @9:15 中國扇舞 @10:15 初級普拉提 @10-11:30 血壓檢查(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班 (6A)	6 @10 瑜珈 @10-12 表演課 @10-12 華人聚會 @1 英語會話班 @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班 取消：椅子健身班	4 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會 @10 中國國畫班(M 層) @1-3 縫紉/手工(404)
7 @9 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 賓果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	8 @9- 太極扇 @10-楊氏 37 式太極拳 @1- Pedro 健康講座 (404) @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組(6) @3 進階爵士舞	9 8:45 祖孫歌唱 (6A) @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓檢查(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1:30 每月委員會會議 (6) @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班 (6A)	10 @10 瑜珈 @10-12 表演課 @10-12 華人聚會 @1 英語會話班 @1-3 馬賽克粘瓷 取消：椅子健身班	11 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會 @10 中國國畫班(M 層) @1-3 縫紉/手工(404)
14 @9 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 賓果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	15 @9- 太極扇 @10-楊氏 37 式太極拳 @1- 冥想練習 (404) @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組(6) @2-5 英文班 @3 進階爵士舞	16 @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓檢查(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班 (6A)	17 @10 瑜珈 @10-12 表演課 @10-12 華人聚會 @1 英語會話班 @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班 取消：椅子健身班 早上-州眾議員牛毓琳流動辦公室	18 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會 @10 中國國畫班(M 層) @1-3 縫紉/手工(404)
21 馬丁·路德·金 紀念日  本中心暫停開放	22 @9- 太極扇 @10-楊氏 37 式太極拳 @1- 冥想練習 (404) @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞 (CR 籃球場) @2-4 長者提倡小組(6) @2-5 英文班 @3 進階爵士舞 (CR 籃球場)	23 @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓檢查(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班 (6A)	24 @10 瑜珈 @10-12 華人聚會 @1 椅子健身班 (5) @1 英語會話班 @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班	25 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會 @10 中國國畫班(M 層) @1-3 縫紉/手工(404)
28 @9 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 賓果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 (6) @3 尊巴舞 (6)	29 @9- 太極扇 @10-楊氏 37 式太極拳 @1- 冥想練習 (404) @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組(6) @2-5 英文班 @3 進階爵士舞	30 @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓檢查(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班 (6A)	31 @10-12 華人聚會 @1 椅子健身班 (5) @1 英語會話班 @2-5 英文班 取消：瑜珈 取消：馬賽克粘瓷 本大樓將慶祝農曆新年，請來參加當日特別活動。	