مکان:خیابان نجات الهی-نرسیده به چهارراه سپند-دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب-ساختمان آموزشی-طبقه زیرزمین-سالن ورزش

تعداد جلسات ۱۶ جلسه	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم	جلسه هشتم	به مدت ۸ هفته
تاریخ کلاس های شنبه	۷/۱۸	۷/۲۵	۸/۰۹	۸/۱۶	۸/۲۳	۸/۳۰	۹/۰۷	۹/۱۴	
تاریخ کلاس های یکشنبه	۷/۱۹	۷/۲۶	۸/۰۳	۸/۱۰	۸/۱۷	۸/۲۴	۹/۰۱	۹/۰۸	
تاریخ کلاس های دوشنبه	۷/۲۰	۷/۲۷	۸/۰۴	۸/۱۱	۸/۱۸	۸/۲۵	۹/۰۲	۹/۰۹	
تاریخ کلاس های سه شنبه	۷/۲۱	۷/۲۸	۸/۰۵	۸/۱۲	۸/۱۹	۸/۲۶	۹/۰۳	۹/۱۰	
تاریخ کلاس های چهارشنبه	۷/۲۲	۷/۲۹	۸/۰۶	۸/۱۳	۸/۲۰	۸/۲۷	۹/۰۴	۹/۱۸	
تاریخ کلاس های پنجشنبه	۷/۲۳	۷/۳۰	۸/۰۷	۸/۱۴	۸/۲۱	۸/۲۸	۹/۰۵	۹/۱۲	

روز	مکان	۸-۹:۳۰	۹:۳۰-۱۱	۱۱-۱۲:۳۰	۱۲:۳۰-۱۴	۱۴-۱۵:۳۰	۱۵:۳۰-۱۷	۱۷-۱۸:۳۰	۱۸:۳۰-۲۰	۲۰-۲۱:۳۰
شنبه	سالن تنیس	تنیس روی میز ۱	تنیس روی میز ۲							
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم کاویانی	مریم کاویانی							
	سالن آمادگی جسمانی									
	زیر زمین ساختمان آموزشی									
یکشنبه	سالن تنیس									
	زیر زمین ساختمان آموزشی									
	سالن آمادگی جسمانی									
	زیر زمین ساختمان آموزشی									
دوشنبه	سالن تنیس	تنیس روی میز ۱	تنیس روی میز ۲							
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم کاویانی	مریم کاویانی							
	سالن آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی۲	آمادگی جسمانی ۱	آمادگی جسمانی۲						
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار						
سه شنبه	سالن تنیس									
	زیر زمین ساختمان آموزشی									
	سالن آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی								
	زیر زمین ساختمان آموزشی	سهیل دشت آبادی								
چهارشنبه	سالن تنیس									
	زیر زمین ساختمان آموزشی									
	سالن آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی۲	آمادگی جسمانی۱	آمادگی جسمانی۲						
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار						