

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

روز	مکان	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم
	تعداد جلسات ۸ هفته	۱۲/۰۸	۱۲/۱۵	۰۱/۲۱	۰۱/۲۸	۰۲/۰۴	۰۲/۱۱	۰۲/۱۸
	تاریخ کلاس های شنبه	۱۲/۰۹	۱۲/۱۶	۰۱/۲۲	۰۱/۲۹	۰۲/۰۵	۰۲/۱۲	۰۲/۱۹
	تاریخ کلاس های یک شنبه	۱۲/۱۰	۱۲/۱۷	۰۱/۲۳	۰۱/۳۰	۰۲/۰۶	۰۲/۱۳	۰۲/۲۰
	تاریخ کلاس های دو شنبه	۱۲/۱۱	۱۲/۱۸	۰۱/۲۴	۰۱/۳۱	۰۲/۰۷	۰۲/۱۴	۰۲/۲۱
	تاریخ کلاس های سه شنبه	۱۲/۱۲	۱۲/۱۹	۰۱/۲۵	۰۲/۰۱	۰۲/۰۸	۰۲/۱۵	۰۲/۲۲
	تاریخ کلاس های چهارشنبه	۱۱/۲۹	۱۲/۰۶	۱۲/۲۰	۰۱/۱۹	۰۱/۲۶	۰۲/۰۹	۰۲/۲۳
	روز	۸-۹:۳۰	۹:۳۰-۱۱	۱۱-۱۲:۳۰	۱۲:۳۰-۱۴	۱۴-۱۵:۳۰	۱۵:۳۰-۱۷	۱۷-۱۸:۳۰
شنبه	سالن تنیس			تربیت بدنی ویژه گ.۱	ورزش ویژه گ.۱	ورزش ویژه گ.۲		
	زیر زمین ساختمان آموزشی			مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار		
	سالن آمادگی جسمانی			تربیت بدنی گ.۱	تربیت بدنی گ.۲	تربیت بدنی گ.۳		
	زیر زمین ساختمان آموزشی			نرگس تقی زاده	نرگس تقی زاده	نرگس تقی زاده		
یکشنبه	سالن تنیس			ورزش گ.۱	ورزش گ.۲	ورزش گ.۳		
	زیر زمین ساختمان آموزشی			مریم هادی پور	مریم هادی پور	مریم هادی پور		
	سالن آمادگی جسمانی	تربیت بدنی گ.۴	تربیت بدنی گ.۵	تربیت بدنی گ.۶	تربیت بدنی گ.۷	تربیت بدنی گ.۸		
	زیر زمین ساختمان آموزشی	پروانه اکبری	پروانه اکبری	پروانه اکبری	پروانه اکبری	پروانه اکبری		
دوشنبه	سالن تنیس	ورزش گ.۴	ورزش گ.۵	ورزش گ.۶	ورزش گ.۷	ورزش گ.۸		
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم هادی پور	مریم هادی پور	فاطمه ایدون	فاطمه ایدون	فاطمه ایدون		
	سالن آمادگی جسمانی	تربیت بدنی ویژه گ.۲	ورزش ویژه گ.۳	تربیت بدنی گ.۹	تربیت بدنی گ.۱۰	تربیت بدنی گ.۱۱		
	زیر زمین ساختمان آموزشی	نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی		
سه شنبه	سالن تنیس	ورزش گ.۲۱		ورزش گ.۲۲	ورزش گ.۲۳			
	زیر زمین ساختمان آموزشی	حسین شاهرخی		سهیل دشت آبادی	سهیل دشت آبادی			
	سالن آمادگی جسمانی		تربیت بدنی گ.۲۱	تربیت بدنی ویژه گ.۲۱	تربیت بدنی گ.۲۲	ورزش ویژه گ.۲۱		
	زیر زمین ساختمان آموزشی		حسین شاهرخی	حسین شاهرخی	حسین شاهرخی	حسین شاهرخی		
چهارشنبه	سالن تنیس			ورزش گ.۹	ورزش گ.۱۰	ورزش گ.۱۱		
	زیر زمین ساختمان آموزشی			بهرامی فاطمه	بهرامی فاطمه	بهرامی فاطمه		
	سالن آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی ۱	آمادگی جسمانی ۲	تربیت بدنی گ.۱۲	تربیت بدنی گ.۱۳	تربیت بدنی گ.۱۴		
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم تره کار	مریم تره کار	عسل رجائیان	عسل رجائیان	عسل رجائیان		
پنج شنبه	سالن تنیس	ورزش گ.۱۲	ورزش گ.۱۳	ورزش گ.۱۴	ورزش گ.۱۵			
	زیر زمین ساختمان آموزشی	بهرامی فاطمه	بهرامی فاطمه	بهرامی فاطمه	بهرامی فاطمه			
	سالن آمادگی جسمانی	ورزش ویژه گ.۴	تربیت بدنی ویژه گ.۳	ورزش ویژه گ.۵	ورزش ویژه گ.۶			
	زیر زمین ساختمان آموزشی	اکرم حبیب لوی	اکرم حبیب لوی	اکرم حبیب لوی	معصومه بابایی			