

Sense Yoga 感受瑜珈

2025 1/1 - 1/24 課程表

課程表 Class Schedule

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	時間	星期六	星期日
9:30	基礎 Basic Sylvia	八肢(80) Ashtanga Linda	基礎 Basic Linda	串連 Flow Sylvia	串連Flow Justin	9:30	9:30 - 11:00 椅子瑜珈 Chair Yoga Carrie	基礎Basic Justin
14:00				★孕婦瑜珈(70) Prenatal Yoga Linda		9:30	★昆達里尼(90) Kundalini Yoga Shanti	★週日深度練習 (RYT200前導課) Linda 1/5 (150mins)
14:30		基礎核心 Basic Core Linda	0基礎空中瑜珈 Aerial Yoga 婉尹	基礎 Basic 萱姿 主題：扭轉		13:30	基礎空中瑜珈 Basic Aerial CC	
18:40	18:50 - 19:50 Flow串連 宜庭	Yin & Yang 陰陽瑜珈 子雲	舒緩伸展 Gentle Strech Sylvia	正位 Alignment Justin	基礎 Basic Justin	汽車停車指南 		
B教室	19:00 - 20:00 修復 Restorative Linda		18:40 - 19:40 八肢入門 Ashtanga Intro Linda	20:00 - 21:00 呼吸伸展 Justin				
20:00	20:10 - 21:10 Yin 陰 宜庭	Mindfulness Yin 正念陰瑜珈 子雲 1/7, 21靜瑜珈	核心練習 Core Linda	空中瑜珈 Aerial Yoga Caro				

※ 粗體為中級以上課程

※ 每堂課60分鐘

★星號為特殊收費課程

上課注意事項

- 新同學上課前請先來電預約體驗，每堂課體驗限三位名額，電話 (06) - 222 5585
- 所有課程皆為提前預約制，請先撥打電話或FB粉絲專頁留言預約課程
- 上課人數預約不足3人，會提前以email及簡訊通知取消上課
- 為維護上課品質，私人物品 ex.手機 禁止帶入教室
- 尊重他人及尊重自己，課程開始後5分鐘禁止進入教室
- 教室及走廊上請保持安靜，交談音量請降低
- 課表隨時可能變動，本館保留更改的權利