

Sense Yoga 感受瑜珈

2023 3/1 – 31 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	八肢入門 Ashtanga Intro Linda	基礎正位(70) Alignment Show	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		13:30	★基礎空中瑜珈 Basic Aerial CC	
14:30		Mindfulness Yin 正念陰瑜珈 子雲 3/7, 21 靜瑜珈		基礎 Basic 萱姿	陰陽瑜珈 YinYang Ryan	備註		3/26 館休一天
18:30				舒緩伸展 Gentle Strech Sylvia				
18:40	18:50 - 19:50 Flow串連 宜庭	舒緩伸展 Gentle Strech 子雲	正位/輔具 Alignment Linda	正位 Alignment Justin	基礎 Basic Justin			
19:00	修復 Restorative Linda							
20:00	20:10 - 21:10 Yin 陰 宜庭	哈達Hatha 宜庭	Mindfulness Yin 正念陰瑜珈 Mia 3/15, 29 靜瑜珈	呼吸伸展 Justin				

汽車停車指南



※ 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