

Sense Yoga 感受瑜珈
2025 11/1 – 11/30 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 哈達 Hatha II Linda 單雙週輪替 | 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 | | 13:30 | 空中瑜珈 Aerial Yoga Caro | |
| 14:30 | | 基礎壁繩 Wall Rope Linda | 0基礎空中瑜珈 Aerial Yoga 琬尹 11/26低空療癒瑜珈 | 基礎 Basic Doris | | 備註 | 11/1, 2壁繩培訓課程30Hrs 這兩天上午課程暫停一次！ | |
| 18:40 | 18:50 -19:50 Flow串連 宜庭 | 基礎 Basic Caro | 基礎空中瑜珈 Basic Aerial Caro | 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 | | 基礎壁繩 Wall Rope Linda | | | | | |
| 20:00 | 20:10 - 21:10 Yin 陰 宜庭 | 靜瑜珈 Shino 11/4, 11/18 正念陰瑜珈 Lumi 11/11, 11/25 | 哈達 II Hatha II Linda | 呼吸伸展 Breathing & Stretching 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