

## C瑜珈系列-Yoga

參課建議年齡：16歲以上

小叮嚀：

★考量個人衛生，請自行攜帶瑜珈墊。

★如使用中心瑜珈墊，建議攜帶大毛巾或瑜珈鋪巾鋪於公用瑜珈墊上，下課後請用酒精、抹布清潔。

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課教師
一	C11000B	溫和瑜珈	1000-1050	7	1400	陳慧芬
	C11030	雕塑瑜珈提斯(80分鐘) (1/26停課)	1030-1150	6	1800	吳彩琳
	C11215	雕塑瑜珈提斯(1/26停課)	1215-1305	6	1200	吳彩琳
	C11800	皮拉提斯	1800-1850	7	1400	尹菲
	C11900	哈達瑜珈(2/2停課)	1900-1950	6	1200	張瑜
	C12000	皮拉提斯	2000-2050	7	1400	Una
二	C21030	基礎伸展瑜珈(1/20停課)	1030-1120	6	1200	Apple
	C21215	午間放鬆瑜珈	1215-1305	7	1400	Sayoung傻漾
	C21215A	腹仇者皮拉提斯	1215-1305	7	1400	Match
	C21800	身心平衡瑜珈	1800-1850	7	1400	水水
	C21830	Stretch潛能瑜珈(80分鐘)	1830-1950	7	2100	湯定芳
	C21900	慢慢流動(80分鐘)	1900-2020	7	2100	水水
	C22010	Stretch潛能瑜珈(80分鐘)	2010-2130	7	2100	湯定芳
	C22100	放鬆伸展瑜珈	2100-2150	7	1400	尹菲
三	C31030	經絡養氣健康瑜珈(80分鐘)	1030-1150	7	2100	劉勇希
	C31100	雕塑瑜珈(1/28停課)	1100-1150	6	1200	吳彩琳
	C31100A	核心伸展鬆瑜珈	1100-1150	7	1400	林靜宜
	C31110	樂活瑜珈提斯	1110-1200	7	1400	Amy
	C31215	雕塑瑜珈提斯(1/28停課)	1215-1305	6	1200	吳彩琳
	C31400	放鬆伸展瑜珈	1400-1450	7	1400	PeggyDance
	C31500	輕流動	1500-1550	7	1400	小甄
	C31600	蕾之律	1600-1650	7	1400	小甄
	C31710	皮拉提斯	1710-1800	7	1400	小甄
	C31840	皮拉提斯	1840-1930	7	1400	林靜宜
	C31930	硬梆梆瑜珈	1930-2020	7	1400	Qta
	C31940	核心伸展鬆瑜珈	1940-2030	7	1400	林靜宜
	C32030	伸展拉筋	2030-2120	7	1400	可麗
	C32030A	EZFlow(輕流動)	2030-2120	7	1400	Jerry
C32100	瑜珈提斯	2100-2150	7	1400	西瓜	
四	C41100	核心瑜珈	1100-1150	7	1400	林靜宜
	C41215	經絡養氣健康瑜珈	1215-1305	7	1400	劉勇希
	C41215A	雕塑瑜珈提斯	1215-1305	7	1400	林靜宜
	C41810	皮拉提斯	1810-1900	7	1400	Edison
	C41830	慢慢流動瑜珈(80分鐘)	1830-1950	7	2100	水水
	C41910	舒緩瑜珈	1910-2000	7	1400	Edison
	C42000	慢慢流動瑜珈(80分鐘)	2000-2120	7	2100	水水
五	C51030	經絡健康瑜珈(80分鐘)(2/27停課)	1030-1150	7	2100	劉勇希
	C51215	上班族經絡健康瑜珈(2/27停課)	1215-1305	7	1400	劉勇希
	C51215A	FLOW YOGA	1215-1305	8	1600	曉梅
	C51830	基礎伸展瑜珈	1830-1920	8	1600	Andie
	C51900	基礎核心伸展瑜珈	1900-1950	8	1600	阿幸
六	C61000A	基礎核心伸展瑜珈	1000-1050	6	1200	阿幸
	C61030	優雅體態皮拉提斯	1030-1120	6	1200	Match
	C61130	入門瑜珈-主題練習：下肢/直劈腿	1130-1220	6	1200	Match
	C61530	雕塑瑜珈	1530-1620	6	1200	Tina
	C61630	輕活力瑜珈	1630-1720	6	1200	Mira
日	C71100	硬梆梆瑜珈	1100-1150	6	1200	Qta
	C71100A	舒活瑜珈	1100-1150	6	1200	曉梅
	C71600	深層伸展瑜珈	1600-1650	6	1200	Mimi