

AY空中瑜珈-Aerial yoga

參課建議年齡：20歲以上

貼心小提醒：

- 1.上課請著合身、有袖、過膝之運動服裝，
- 2.參與課程時，我們與布幔貼身接觸，請取下您穿戴的飾品、手錶、戒指、耳環，勿留過長的指甲，避免勾破布幔。如因此造成設備損壞，將須照原價賠償。
- 3.高低血壓、心臟病、癩癩、孕婦、中耳不平衡者、手術後半年內不建議參加此課程或諮詢醫師後再進行報名!女性生理期間請提早向老師提出，視當下狀況調整動作。
- 4.上課前後一小時不宜用餐，課間隨時注意自身狀況，如有不適請立即向老師反應。

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課教師
一	AY11510	入門空中瑜珈(1/5停課)	1510-1600	6	3000	Laura
	AY12010	空瑜入門班(1/5停課)	2010-2100	6	3000	林純立
二	AY22030	空中瑜珈新手入門課 (1/6、2/3停課)	2030-2120	5	2500	Ivy
三	AY31410	空中瑜珈新手入門課 (1/28、2/4、2/11停課)	1410-1500	4	2000	郡郡
	AY31710	空中瑜珈新手入門課	1710-1800	7	3500	郡郡
	AY31810	空瑜入門(1/7停課)	1810-1900	6	3000	郡郡
五	AY51810	空瑜入門班(1/2停課)	1810-1900	7	3500	林純立
日	AY71400	空瑜入門(1/4、1/18停課)	1400-1450	4	2000	郡郡
	AY71510	低空療癒瑜珈(1/4、1/18停課)	1510-1600	4	2000	郡郡