

2021.10

微解封課程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30 09:30	陰陽 Yami	Iyengar 椅子輔助 Kenny <small>線上同步</small>	Iyengar 牆輔助 Kenny	哈達 朝平	Iyengar Kenny <small>線上同步</small>
09:40 10:40	Iyengar Kenny <small>線上同步</small>	正念陰瑜珈 Vincent	陰陽 夏琳 <small>線上同步</small>	阿斯坦加 朝平	排毒流瑜珈 Zoe
10:50 11:50	哈達 靖薇	功能性瑜珈 Zoe <small>線上同步</small>	輕流動 Nina	Iyengar Kenny <small>線上同步</small>	流動 毓聆 <small>線上同步</small>
14:00 15:00	Iyengar Kenny <small>線上同步</small>	脈輪瑜珈 Sindy	12:30-13:30 深度延展 毛毛	輔具瑜珈 Peggy	經絡瑜珈 鳳翼
18:20 19:20	輔具瑜珈 毓聆	輕流動 佩佩	功能性瑜珈 小D	哈達 緯淇	哈達 Betty
19:00 20:00	Iyengar Kenny <small>線上同步</small>	Iyengar 椅子輔助 Kenny <small>線上同步</small>	正念陰瑜珈 Vincent <small>線上同步</small>	輕流動 夏琳 <small>線上同步</small>	Iyengar Kenny <small>線上同步</small>
19:40 20:40	能量 毛毛	經絡瑜珈 Yami	iParty 熱舞 Mika ★	Iyengar 牆輔助 Kenny	核心瑜珈 Joe

購課連結



官方LINE



線上同步

線上 & 實體課程同步進行



體適能動態課程：請穿著『室內專用乾淨運動鞋』

1. 課表可能因特別因素更改，若無法事先告知敬請見諒。

2. 請評估個人健康狀況及參考專員建議後選擇適合的課程。

3. 教室內請保持安靜，手機、3C用品及包包請勿攜入教室內。

4. 所有課程都需預約，預約開放時間為課程開始前兩天的 00:00。

5. 實體課程開始 5 分鐘後將不開放入場。

6. 線上課程請預約系統上有 **LIVE** 標誌的課程。

7. 課程取消：需於開課前1小時取消，取消政策如下：

【使用堂數的會員】如未於開課前1小時取消課程則『仍會扣掉當堂的點數』。

【年約及無限短約會員】一個月內累積三次逾時取消，將暫停線上約課兩週。