



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	時間	星期六
08:15	陰陽 Yami	08:30 Iyengar 牆 Kenny	08:30 輕流動 小輝		Iyengar 椅子輔助 Kenny	08:30	Iyengar Level 1 Kenny
08:30	阿斯坦加 朝平	經絡瑜珈 Selena	09:40 陰陽 夏琳	哈達 朝平	Universal Yoga 1 岳璋	08:50	哈達 小D
09:40	舒活瑜珈 靖薇	Iyengar 修復 Kenny	10:50 哈達 Nina	阿斯坦加 朝平	Iyengar Kenny	09:50	Iyengar 壁繩輔助 Kenny
10:50	哈達 靖薇	功能性瑜珈 Zoe	12:30 哈達 毛毛	空中瑜珈 雅瑋	流動 小D	10:30	TRX 毛毛
14:00	修復伸展 Olivia	Iyengar 修復 Kenny	空中瑜珈 Sandra	空中瑜珈 進階 Peggy	Iyengar Level 1 Kenny	13:30	流動 (進) 毛毛
17:30	Iyengar Kenny	流動 佩佩	哈達 小D	哈達 Aron	Iyengar Kenny	14:00	新生 基礎班 Olivia
17:50				Iyengar 椅子輔助 Kenny			
18:20	空中瑜珈 基礎 小欣	Universal 基礎 岳璋	Iyengar Kenny	18:50 哈達 緯淇	熱瑜珈 Olivia	時間	星期日
19:00	哈達 Gina	Iyengar Kenny	舞動有氧 心潔	陰陽 夏琳	核心瑜珈 Joe	09:00	燃脂有氧 ZUMBA Rose
20:00	能量 (進) 毛毛	TRX 綜合訓練 Zoey	Iyengar 牆輔助 Kenny	iParty熱舞 Mika	循環雕塑 Ting	10:00	輕流動 Vicky
20:20	陰陽 Betty	銅鑼 Indra Kaur	正念陰瑜珈 Vincent	空中瑜珈 Sun	經絡瑜珈 鳳翼	10:30	熱瑜珈 Aron

(進) 建議適合半年以上練習者

★ 體適能動態課程：請穿著『室內專用乾淨運動鞋』

● 特殊課程：課程點數 2 點

▲ Iyengar(壁繩輔助)：無限會員上課加收100元, 點數2點

注意事項

- 空中瑜珈上課前請記得將首飾等物品取下，避免受傷。
- 課表可能因特別因素更改，若無法事先告知敬請見諒。
- 請評估個人健康狀況及參考專員建議後選擇適合的課程。
- 教室內請保持安靜，手機、3C用品及包包請勿攜入教室內。
- 新生基礎班為獨立招生課程，詳情請洽櫃檯。
- 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。
- 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』。
 - 【年約及無限約會員】一個月內累積三次逾時取消，將暫停線上約課兩週。暫停線上約課的學員將只能於開課當天至櫃檯劃位報到。

瑜悅運動五福館
官方Line

