

2020 06 月 課程表



五福館

堂次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	時間	堂次	堂次	時間	星期六	時間	星期日
1	08:30	阿斯坦加 (入門) 朝平	Iyengar牆 Kenny Selena 經絡瑜珈	Iyengar 基礎 Kenny	哈達 朝平	Iyengar (椅子輔助) Kenny	08:30	1	1	08:30	Iyengar Level 1 Kenny	09:00	燃脂有氧 ZUMBA Rose ★
2	09:40	舒活瑜珈 靖薇	Iyengar (修復) Kenny	陰陽 夏琳	阿斯坦加 (入門) 朝平	Universal (入門) 岳璋	09:40	2	2	08:50	哈達 小D	10:00	阿斯坦加 Joe
3	10:50	哈達 靖薇	芯瑜珈 (基礎) Betty	基礎 Nina	空中(限額) 雅瑋	流動 小D	10:50	3	3	10:00	Iyengar(限額) (壁繩輔助) Kenny	10:20	哈達 Betty
4	14:00	修復伸展 Cream	Iyengar (修復) Kenny	空中(限額) Sandra	空中(限額) (進階) Peggy	Iyengar Level 1 Kenny	14:00	4	4	10:30	TRX(限額) 毛毛 ★	週六特別課	14:00 新生基礎班 Olivia (新生限定)
5	17:30	Iyengar Kenny	Iyengar 基礎 Kenny	哈達 小D	阿斯坦加 (入門) Aron	Iyengar (椅子輔助) Kenny	17:30	5	5	13:30	流動 進 毛毛		
6	18:20	空中(限額) (基礎) 小欣	Universal (基礎) 岳璋	Iyengar Kenny	Iyengar Kenny	哈達 朝平	18:20	6					
7	19:00	哈達 Gina	Iyengar (牆輔助) Kenny	舞動有氧 心潔 ★	經絡瑜珈 Selena	核心瑜珈 Joe	19:00	7					
8	20:00	能量 進 毛毛	TRX(限額) 綜合訓練 Zoey ★	芯瑜珈 (基礎) Betty	iParty熱舞 Mika ★	循環雕塑 Ting ★	20:00	8					
9	20:20	陰陽 Betty	銅鑼 Indra Kaur	正念陰瑜珈 Vincent	空中(限額) Sun	經絡瑜珈 鳳翼	20:20	9					

注意事項：

- 進 建議適合半年以上練習者
- 特殊課程：TRX、空中瑜珈、Iyengar(壁繩輔助) 2點
- ★ 體適能動態課程：iParty熱舞、燃脂有氧、TRX、循環雕塑
* 體適能動態課程請穿著『室內專用乾淨運動鞋』
- 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。
- 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，將暫停線上約課一個月。
暫停線上約課的學員將只能於開課當天至櫃檯劃位報到。

► Iyengar(壁繩輔助) · 會員上課加收100元, 堂數2點

瑜悅運動 高雄市前金區五福三路63號5樓 (近大立, 盤谷銀行5樓)

預約專線 : 07-2168898