

Sense Yoga 感受瑜珈

2020. 9/1 - 30 課程表

課程表 Class Schedule

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	時間	星期六	星期日
9:00						9:30	Kundalini ★昆達里尼 Sujandev Kaur	9 - 11 am 深耕練習 Linda
9:30	基礎Basic	哈達 Hatha Maggie	基礎正位(70) Show	基礎Basic Justin	串連Flow Justin	10:00	基礎正位(70) Show	9/6, 20, 27上課
13:30			★孕婦瑜珈(70) Prenatal Yoga			14:00		基礎空中瑜伽 CC
14:30	呼吸伸展瑜珈 Justin	修復瑜珈 Restorative Linda		基礎核心 Linda	正念陰瑜珈 Mia	備註	9/5, 19, 26 昆達上課	
18:30		Mindfulness Yin 正念陰瑜珈(70) 佩瑩			基礎Basic Justin			
18:40	Flow串連 宜庭		Flow串連 Yoana	基礎正位 Alignment Linda	基礎壁繩 Linda			
19:00	八肢(90) Ashtanga Linda	輔具哈達 Hatha II Linda	Kundalini ★昆達里尼(90) Darshandev Kaur					
19:40			9/2, 9, 16, 23 昆達上課	修復靜瑜珈 Restorative Mia	靜瑜珈(70) Restorative 佩瑩			
20:00	Yin 陰 宜庭	基礎Basic Justin	舒緩瑜珈 Gentle Justin					

汽車停車指南



※ 所有課程皆為60分鐘，或課名後方括弧標示 / 粗體為中級以上課程

上課注意事項

- ◎新同學上課前請先來電預約體驗，每堂課**體驗限三位名額**，電話 (06) - 222 5585
- ◎所有課程皆為提前**預約制**，請先撥打電話或FB粉絲專頁留言預約課程
- ◎上課人數預約**不足3人**，會提前以email及簡訊通知取消上課
- ◎為維護上課品質，私人物品 ex. **手機 禁止帶入教室**
- ◎尊重他人及尊重自己，課程開始後**5分鐘**即不發課卡也禁止進入教室
- ◎教室及走廊上請保持安靜，交談音量請降低
- ◎課表隨時可能變動，本館保留更改的權利