

Sense Yoga 感受瑜珈

2021. 1/1 - 26 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
9:30	基礎Basic Sylvia	哈達 Hatha Maggie	基礎正位(70) Show	基礎Basic Justin	串連Flow Justin	9:30	Kundalini ★昆達里尼 Sujandev Kaur	
10:00						10:00	基礎正位(70) Show	
13:30						14:00		基礎空中瑜珈 CC
14:30	呼吸伸展瑜珈 Justin		基礎瑜珈 Basic Maggie	火箭瑜珈 I Rocket (75) Carrie	正念陰瑜珈 Mia	備註	1/16 昆達上課 1/30 冥想工作坊	
18:00								
18:30	修復瑜珈 Restorative Linda	Mindfulness Yin 正念陰瑜珈(70) 佩瑩		修復靜瑜珈 Restorative Mia	基礎Basic Justin			
18:40	Flow串連 宜庭	進階哈達 Advanced Hatha Carrie	Flow串連 Yoana					
19:00			Kundalini ★昆達里尼(90) Darshandev Kaur					
19:40			1/6, 13, 20 昆達上課	火箭瑜珈II Rocket (75) Carrie	靜瑜珈(70) Restorative 佩瑩			
20:00	Yin 陰 宜庭	基礎Basic Justin	舒緩瑜珈 Gentle Justin	舒緩伸展 Gentle Stretch Sylvia				

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

