

Sense Yoga 感受瑜珈

2020. 5/1 - 31 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		星期六	星期日
9:00	基礎Basic 宜庭					9:30	Kundalini ★昆達里尼 Sujandev Kaur	9:00上課 Basic基礎 Linda
9:30		輔具哈達 Hatha Linda	基礎正位(70) Show	基礎Basic Justin	串連Flow Justin	10:00	基礎正位(70) Show	
13:30			★孕婦瑜珈(70) Prenatal Yoga			14:00		基礎空中瑜珈 CC
14:30	呼吸伸展瑜珈 Justin			基礎核心 Linda		備註	5/2, 16 昆達上課	
18:30					基礎Basic Justin			
18:40	基礎哈達 Hatha Basic 宜庭	八肢入門(70) Ashtanga Intro Linda	Flow串連 Yoana	基礎正位 Alignment Linda	基礎壁繩 Linda			
19:00		Mindfulness Yin 正念陰瑜珈 佩瑩	Kundalini ★昆達里尼(90) Darshandev Kaur					
19:20	修復瑜珈 Restorative Linda			靜瑜珈 Restorative 佩瑩				
19:40								
20:00	Yin 陰 宜庭	舒緩瑜珈 Gentle Justin	基礎Basic Justin					

※ 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

汽車停車指南

