

Time	2017/1/9 Mon	2017/1/10 Tue	2017/1/11 Wed	2017/1/12 Thu	2017/1/13 Fri	2017/1/14 Sat	2017/1/15 Sun	
<b>Studio A</b>								
1	0700-0800		Sun Series 拜日式系列 Soni/Sandy		Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jeet/Natalie	0915-1015 瑜珈療法YT Jeet/Mia	0915-1015 拜日式系列SS Inder	
2	1030-1130	Yoga Therapy 瑜珈療法 Soni/Natalie	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jeet/Sandy	Yogalates 瑜珈提斯 Carry	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Roushan/Natalie	1030-1130 冥想呼吸法PM Roushan/Mia	1030-1130 溫和瑜珈GY Melody	
3	1210-1310	Yin Yoga 陰瑜珈 Yen	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Roushan/Natalie	HY-DBC 療癒瑜珈-排毒與循環機能 Soni/Sharon	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Melody	1145-1245 哈達瑜珈HY Jeet/Sasa	1145-1245 皮拉提斯PL Pat	
4	1345-1445	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Pat	Yoga Therapy 瑜珈療法 Jitu/Natalie	Yoga Therapy 瑜珈療法 Melody	Yogalates 瑜珈提斯 Pat	1300-1400 瑜珈療法YT Roushan/Natalie	1300-1400 療癒瑜珈-排毒與循環機能HY-DBC Soni/Amanda	
5	1500-1600	Yin Yoga 陰瑜珈 Anny	Power Yoga 動力瑜珈 Roushan/Natalie	Gentle Yoga 溫和瑜珈 CeCe	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sita	1415-1515 溫和瑜珈GY Jitu/Natalie	1415-1545 初階阿斯坦加APS Inder	
6	1615-1715	Power Yoga 動力瑜珈 Melody		Gentle Yoga 溫和瑜珈 Melody	Power Yoga 動力瑜珈 Roushan/Natalie	1600-1700 瑜珈療法YT Jeet/Sasa	1600-1700 哈達瑜珈HY Melody	
7	1730-1830	Adi Yoga 愛迪瑜珈 Carry	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Ya Chi	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Inder	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jitu/Natalie	1715-1815 伸展瑜珈 I YS I Jeet/Johnny	1715-1845 動力瑜珈PY Soni/Johnny	
8	1845-1945	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Soni/Amber	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Ya Chi	Yoga Therapy 瑜珈療法 Yen	Vinyasa 動態瑜珈 Nicole	HY-IBMR 療癒瑜珈-失眠與身心放鬆 Roushan/Natalie	1830-1930 瑜珈療法YT Yen	
9	2000-2100	2000-2130 哈達瑜珈 HY Inder	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jitu/Amber	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Soni/Amanda	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Inder	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jitu/Amanda		
<b>Studio B</b>								
1	0700-0800	Hot Yoga 熱瑜珈 Sita		Hot Yoga 熱瑜珈 Inder		Hot Therapy 熱瑜珈療法 Melody	1000-1100 熱瑜珈療法HT Inder	1000-1100 熱瑜珈HY Pat
2	1000-1100	Hot Yoga 熱瑜珈 Jitu/Amber		Hot Therapy 熱瑜珈療法 Ya Chi	Hot Yoga 熱瑜珈 Pat		1115-1215 熱瑜珈HY Jitu/Johnny	1115-1215 熱瑜珈HY Inder
3	1220-1320	Hot Stretch I 熱伸展 I Melody	Hot Yoga 熱瑜珈 Ya Chi	Hot Stretch I 熱伸展 I Vincent	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jitu/Amber		1230-1330 熱瑜珈HY Melody	1230-1330 熱伸展 I HS I Yen
4	1530-1630	Hot Yoga 熱瑜珈 Jason	Hot Yoga 熱瑜珈 Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Inder	Hot Flow II 熱流瑜珈 II Minna		1345-1445 熱流瑜珈 II HF II Jeet/Sasa	1345-1445 熱瑜珈HY Melody
5	1645-1745	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Anny	Hot Stretch I 熱伸展 I Roushan/Amber	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Carry		1500-1600 熱伸展 I HS I Melody	1500-1600 熱瑜珈療法HT Yen
6	1800-1900	Hot Yoga 熱瑜珈 Inder	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jeet/Amber	Hot Stretch I 熱伸展 I Melody	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Roushan/Johnny	Hot Yoga 熱瑜珈 Minna	1630-1730 熱瑜珈療法HT Roushan/Natalie	1630-1730 熱伸展 I HS I Inder
7	1915-2015	Hot Flow II 熱流瑜珈 II Yen	Hot Stretch I 熱伸展 I Pat	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Inder	Hot Stretch I 熱伸展 I Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Melody	1800-1900 熱瑜珈HY Jitu/Natalie	1800-1900 熱瘦身HSL Roushan/Amanda
8	2030-2130	Hot Yoga 熱瑜珈 Jitu/Amber	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jeet/Natalie	Hot Stretch I 熱伸展 I Melody	Hot Yoga 熱瑜珈 Queeny	Hot Slimming 熱瘦身 Roushan/Natalie	1915-2015 熱伸展 I HS I Roushan/Johnny	
<b>Studio C</b>								
1	1215-1315	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Susu	i party star* 愛派對* Vivi	派對熱舞* Modern Eva	肌力雕塑有氧* 茗蓁		1045-1145 孕婦瑜珈PY Melody	0830-1030 初中階阿斯坦加API Soni/Johnny
2	1700-1800		1615-1715 療癒瑜珈-生理瑜珈HY-YFM Ya Chi	美體雕塑* Eva	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Maru		1215-1315 拳擊有氧* 肥熊	1100-1200 全方位訓練* Joanne
3	1815-1915	K Pop Dance* 韓風熱舞* Sasa	律動派對* Dora	1830-1930 陰瑜珈YY Soni/Amanda	拳擊有氧* Ben	美體雕塑* Eva	1330-1430 全方位訓練* FiFi	
4	1930-2030	i party star* 愛派對* JIV	1945-2045 艾克斯有氧* 蕾蕾	1945-2045 拳擊有氧* Doris	1945-2045 雕塑瑜珈YS Carry	X-Party* 艾克斯派對* Luffy	1445-1545 舞動有氧* 謙謙	1615-1715 拳擊有氧* 又又
5	2100-2200	Yoganidra 舒眠瑜珈 Yen	Yogalates 瑜珈提斯 Pat	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Inder	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sita		1615-1715 陰瑜珈YY Melody	1730-1830 艾克斯有氧* Megan
<b>Studio D</b>								
1	1900-2000				Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Melody			

※ 一對一私人課程限量優惠中 !!!

※ 舞蹈教室打"\*" 課程需要準備有氣運動鞋，顯示斜體字為代課老師。

※ 90分鐘以上課程，僅供不限堂數之會員選課。

※ 孕婦瑜珈課程採行預約制，適合妊娠滿 12 ~ 24 週的孕婦媽媽使用。