

Time	2017/5/15 Mon	2017/5/16 Tue	2017/5/17 Wed	2017/5/18 Thu	2017/5/19 Fri	2017/5/20 Sat	2017/5/21 Sun
<b>Studio A</b>							
1	1215-1315 Zumba 有氧* 小米	美體雕塑* Eva S	完美舞動雕塑* Emma	拳擊有氧* Roy	派對熱舞* Winnie	1100-1200 全方位訓練* Joanne	1100-1200 嘻哈有氧* Modern
2	1430-1530		i party star* 愛派對* Maru	1630-1730 基礎順位瑜珈 BAY-I Ya Chi		1215-1315 拳擊有氧* Gina	1215-1315 艾克斯派對* Luffy
3	1830-1930 全方位訓練* Echo	舞動有氧* 謙謙	K Pop Dance* 韓風熱舞* Sasa	Zumba 有氧* 微笑	X-Party* 艾克斯派對* 阿美	1430-1530 養生陰瑜珈 YY Melody	
4	X-Party* 艾克斯派對* Rita Kuo	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Susu	Zumba 有氧* Celia	i party star* 愛派對* JIV	拳擊體適能*	1615-1715 Zumba 有氧* 葉葉	1615-1715 律動派對* Rita Kuo
5	2100-2200 拳擊有氧* Willy	百老匯有氧*		派對有氧* 豪哥		1730-1830 EZ舞有氧* Dylan	1730-1830 性感爵士* 大頭
<b>Studio B</b>							
1	0700-0800 Hot Therapy 熱瑜珈療法 Minna			Hot Therapy 熱瑜珈療法 Amber		1000-1100 熱瑜珈療法 HT Anny	1000-1100 熱瑜珈 HY Amber
2	1000-1100		Hot Therapy 熱瑜珈療法 Sita		Hot 32 熱 32 Jitu	1115-1215 熱伸展 I HS I Sita	1115-1215 熱伸展 I HS I Jeet/Yuna
3	1220-1320 Hot Yoga 熱瑜珈 Amber	Hot Stretch I 熱伸展 I CeCe	Hot Yoga 熱瑜珈 Roushan/Natalie	Hot Flow II 熱流瑜珈 II Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Queeny	1230-1330 熱瑜珈 HY Jeet/Yuna	1230-1330 熱 32 H 32 Jitu
4	1530-1630 Hot Yoga 熱瑜珈 Pat	1430-1530 熱伸展 I HS I Vincent	Hot Stretch I 熱伸展 I Pat	1430-1530 熱瑜珈 HY Jeet/Natalie	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Roushan/Judy	1500-1600 熱伸展 I HS I Sita	1500-1600 療癒瑜珈-背部療法 HY-BT Roushan/Amanda
5	1645-1745 Hot Stretch I 熱伸展 I Pat	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Queeny	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jeet/Judy	Hot Stretch I 熱伸展 I Roushan/Yuna	Hot Stretch I 熱伸展 I Minna	1630-1730 熱流瑜珈 II HF II Jeet/Amanda	1630-1730 熱瑜珈療法 HT Jeet/Amanda
6	1800-1900 Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jeet/Yuna	Hot Yoga 熱瑜珈 Minna	Hot Yoga 熱瑜珈 Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Amber	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Minna	1800-1900 熱瑜珈療法 HT Minna	1800-1900 熱瑜珈 HY Sita
7	1915-2015 Hot Yoga 熱瑜珈 Melody	Hot Stretch I 熱伸展 I Minna	Hot Slimming 熱瘦身 Roushan/Natalie	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Minna	Hot Yoga 熱瑜珈 Anny		
8	2030-2130 Hot Flow II 熱流瑜珈 II Jeet/Judy	Hot Yoga 熱瑜珈 Queeny	Hot Stretch I 熱伸展 I Jeet/Amanda	Hot Flow I 熱流瑜珈 I Roushan/Yuna	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Melody		
<b>Studio C</b>							
1	0700-0800		Gentle Yoga 溫和瑜珈 Yen		Hatha Yoga 哈達瑜珈 Pat		
2	1030-1130 Yogalates 瑜珈提斯 Cary		Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jitu	Yoga Therapy 瑜珈療法 Melody	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Roushan/Natalie	1030-1130 瑜珈療法 YT Jeet/Yuna	1030-1130 溫和瑜珈 GY Melody
3	1210-1310 Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jeet/Yuna	Yoga Therapy 瑜珈療法 Jeet/Yuna	Yoga Therapy 瑜珈療法 Jitu	Yin Yoga 陰瑜珈 Melody	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Amber	1145-1245 基礎順位瑜珈 BAY-I Anny	1145-1245 瑜珈療法 YT Roushan/Amanda
4	1345-1445 Yoga Therapy 瑜珈療法 Sita	Hatha Yoga 哈達瑜珈 CeCe	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jeet/Judy		Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Roushan/Judy	1300-1400 動瑜珈 II FY II Sita	1300-1400 哈達瑜珈 HY Roushan/Yuna
5	1500-1600 Hatha Yoga 哈達瑜珈 Ya Chi	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Queeny	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Sita	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Yen	Flow Yoga II 動瑜珈 II Melody	1415-1515 伸展瑜珈 II YS II Queeny	1415-1515 背部伸展 BO Jeet/Yuna
6	1615-1715 Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Jeet/Yuna	Vinyasa 動態瑜珈 Minna	Yoga Therapy 瑜珈療法 Roushan/Natalie		Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Ya Chi	1600-1700 瑜珈療法 YT Melody	1600-1700 哈達瑜珈 HY Sita
7	1730-1830 Flow Yoga I 動瑜珈 I Minna	Pilates 皮拉提斯 Pat	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Roushan/Natalie	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Minna	Yogalates 瑜珈提斯 Pat	1715-1815 動瑜珈 I FY I Queeny	1715-1815 舒展瑜珈 YN Yen
8	1845-1945 Yin Yoga 陰瑜珈 Queeny	1845-2015 初階阿斯坦加 APS Roushan/Natalie	Hip Opening 髖關節伸展 Jeet/Amanda	Ashtanga Intro 基礎阿斯坦加 Roushan/Yuna	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Melody	1900-2000 溫和瑜珈 GY Jitu	1830-1930 伸展瑜珈 I YS I Jeet/Amanda
9	2000-2100 Gentle Yoga 溫和瑜珈 Sita	2045-2145 療癒瑜珈-生理瑜珈 HY-YFM Roushan/Natalie	Yoga Therapy 瑜珈療法 Sita	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Queeny	Pilates 皮拉提斯 Pat		

※ 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。

※ 即日起 90 分鐘以上課程開放一般會員選課。

※ 療癒瑜珈-背部療法 Healing Yoga-Back Therapy (HY-BT)

背部痠痛是現代人常見的問題之一，其成因多肇於脊椎周邊肌肉累積過多壓力；久坐的生活習慣、日常壓力、背部肌群過勞或不當使用及姿勢不良...等種種因素使得頸背痠痛困擾著現代人。規律的瑜珈訓練可伸展肌肉、促進其血液循環，迅速使背部痠痛得到緩解，並藉由強化脊椎周邊輔助肌群與動作矯正帶來長期背部強健之優化效果。