

	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
Studio A								
1	0700-0800		Sun Series 拜日式系列 Jeet/Amanda		Gentle Yoga 溫和瑜珈 Pat			
2	1030-1130	Yoga Therapy 瑜珈療法 Inder	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sita	Yogalates 瑜珈提斯 Carry	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Roushan/Judy		1030-1130 冥想呼吸法 PM Roushan/Mia	1030-1130 溫和瑜珈 GY Jitu
3	1210-1310	Yin Yoga 陰瑜珈 Inder	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Roushan/Judy	Yoga Therapy 瑜珈療法 CeCe	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jeet/Judy	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jitu	1145-1245 哈達瑜珈 HY Pat	1145-1245 皮拉提斯 PL Pat
4	1345-1445	Pilates 皮拉提斯 Pat	Yoga Therapy 瑜珈療法 Jitu	Yoga Therapy 瑜珈療法 Melody		Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sita	1300-1400 瑜珈療法 YT Jitu	1300-1400 哈達瑜珈 HY Sonya
5	1500-1600	Yin Yoga 陰瑜珈 Melody	Power Yoga 動力瑜珈 Roushan/Judy	Gentle Yoga 溫和瑜珈 CeCe	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sita	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Cece	1415-1515 溫和瑜珈 GY Amber	1415-1515 動瑜珈 II FY II Sita
6	1615-1715	Power Yoga 動力瑜珈 Melody	Flow Yoga II 動瑜珈 II Jeet/Yuna	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Melody	Flow Yoga I 動瑜珈 I Queeny	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jitu	1600-1730 動力瑜珈 PY Roushan/Johnny	1600-1700 哈達瑜珈 HY Melody
7	1730-1830	Adi Yoga 愛迪達瑜珈 Carry	Yoga Stretch II 伸展瑜珈 II Sita	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jitu	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jitu	Flow Yoga II 動瑜珈 II Queeny	1745-1845 哈達瑜珈 HY Sita	1715-1815 溫和瑜珈 GY Jitu
8	1845-1945	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Amber	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sita	Yoga Therapy 瑜珈療法 Yen	Flow Yoga II 動瑜珈 II Jeet/Natalie	HY-IBMR 療癒瑜珈-失眠與身心放鬆 Roushan/Amanda	1900-2000 體關節伸展 HO Jeet/Mia	1915-2000 唱頌 Kirtan Jitu Roushan
9	2000-2100	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Inder	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jitu	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Sonya	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jeet/Natalie	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Amber		歡迎非會員參加 Welcome Non-members
Studio B								
1	0700-0800	Hot Yoga 熱瑜珈 Queeny		Hot Yoga 熱瑜珈 Jeet/Natalie		Hot Therapy 熱瑜珈療法 Melody	1000-1100 熱瑜珈 HY Amber	1000-1100 熱瑜珈 HY Pat
2	1000-1100	Hot 32 熱 32 Jitu		Hot Therapy 熱瑜珈療法 Pat	Hot Yoga 熱瑜珈 Pat		1115-1215 熱 32 H 32 Jitu	1115-1215 熱瑜珈療法 HT Sonya
3	1220-1320	Hot Stretch I 熱伸展 I Melody	Hot Yoga 熱瑜珈 Jitu	Hot Stretch I 熱伸展 I Pat	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jitu	Hot Yoga 熱瑜珈 Sita	1230-1330 熱瑜珈 HY Queeny	1230-1330 熱伸展 I HS I Sita
4	1530-1630	Hot Stretch I 熱伸展 I Queeny	Hot Yoga 熱瑜珈 Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Amber	Hot Stretch I 熱伸展 I Minna	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Amber	1345-1445 療癒瑜珈-背部療法 HY-BT Roushan/Amanda	1345-1445 熱瑜珈 HY Pat
5	1645-1745	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Queeny	Hot Stretch I 熱伸展 I Roushan/Judy	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Amber	Hot Yoga 熱瑜珈 Carry	Hot Stretch I 熱伸展 I Sita	1500-1600 熱伸展 I HS I Jitu	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/Judy	Hot Stretch I 熱伸展 I Melody	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Queeny	Hot Yoga 熱瑜珈 Amber	1630-1730 熱瑜珈療法 HT Jitu	1630-1730 熱伸展 I HS I Sonya
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 Jitu	Hot Stretch I 熱伸展 I Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Queeny	1800-1900 熱瑜珈 HY Roushan/Sasa	1800-1900 熱瘦身 HSL Roushan/Sharon
8	2030-2130	Hot 32 熱 32 Jitu	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jeet/Yuna	Hot Stretch I 熱伸展 I Melody	Hot Yoga 熱瑜珈 Jitu	Hot Slimming 熱瘦身 Roushan/Mia		
Studio C								
1	1215-1315	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Susu	i party star* 愛派對* Vivi	派對熱舞* Mohey	Zumba有氧* 微笑	完美舞動雕塑* Emma	1045-1145 孕婦瑜珈 PY Melody	1100-1200 全方位訓練* FiFi
2	1700-1800			美體雕塑* Eva S	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Maru		1215-1315 拳擊有氧* Gene	1215-1315 Zumba有氧* Celia
3	1815-1915	K Pop Dance* 韓風熱舞* Sasa	1830-1930 律動派對* Roy	1830-1930 陰瑜珈 YY Sonya	拳擊有氧* Ben	Zumba有氧* 微笑	1330-1430 全方位訓練* Joanne	1430-1530 養生陰瑜珈 YY Melody
4	1930-2030	i party star* 愛派對* 微笑	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* Chris
5	2100-2200	Yoganidra 舒眠瑜珈 Yen	Yogalates 瑜珈提斯 Pat	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Queeny	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Sita			1730-1830 艾克斯有氧* Megan
Studio D								
1	1900-2000				Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈			

※ 一對一私人課程限量優惠中 !!!

※ 舞蹈教室打 * 課程需要準備有氧運動鞋，顯示斜體字為代課老師。

※ 孕婦瑜珈課程採預約制，適合妊娠滿 12 ~ 24 週的孕婦媽媽使用。

※ 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。