

環亞瑜珈會館 105台北市南京東路三段337號9-10樓

- ◆ 預約課程專線: (02) 2716-1234
- ◆ 會館營運時間週一至週日06:00-23:00
- ◆ 客服服務時間週一至週五12:00~ 20:00
- ◆ 例假日,國定假日請電洽值班人員預約
- ◆ 網路訂課系統: www.trueyoga.com.tw



- 本中心禁止攜帶手機及私人物品進入教室 · 感謝您的支持與配合。
- (B): Beginner 初級課程 (適合從未接觸或對該課程仍生疏之會員)
 - (M): Multi-level 普及課(適合各種程度之會員)
 - (A): Advanced 高級課程(適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

| A教室 | AEROBIC STUDIO 有氧教室 (此教室訂課代號皆為:"A") | | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|--|--|--|
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| 0700-0800 | | | | (A) 花式轉轉有氣 (A) Wino | | | |
| 0900-1000 | (A) 燃脂泰拳有氣 Muay Thai 李筱娟(Lee) | ★0930-1030 (A) 槓鈴有氣 (M) BODYPUMP Chris Shih | ★0930-1030 ZUMBA Joanne C | ★0930-1030 (A) X-Party 艾克斯派對有氣 (B) Thinking 2/14起新課程 | ★0815-0915 全方位塑身 Wino | | |
| 1105-1205 | ★1030-1130 SIVBAM Hana | | ★1100-1200 (D)寶萊塢舞蹈 (M) Bollywood Dance Balu | (A) ★1110-1210 戰鬥有氣 BODYCOMBAT (M) 吳柏樵 | ★1100-1200 移至KIMIKO教室 (D)入門佛朗明哥 Flamenco Anna Chen | (A) ★1050-1150 Latino Aerobic(A) Anita | ★ 1100-1200 (D)印度舞蹈 Indian Fusion Hari |
| 1230-1330 | ★1220-1320 國標 Africa Samba 1 Samantha | (A) ★1215-1315 戰鬥有氣 BODYCOMBAT (M) 吳柏樵 | 國標 女人花 1 Andrew | (D) Multi Atta Balu | 國標 情人Cha Cha 1 Coldy | (A) ★1200-1300 曲線雕塑 Sculpt (B) Anita | ★ 1215-1315 (A) 槓鈴有氣 BODYPUMP Wes |
| 1345-1445 | ★1330-1430 多功能訓練 Functional training 暫停一次 | 國標 New Cha Cha 1 Andrew | 國標 Kiss kiss 1 Andrea | 曲線雕塑 Sculpt (B) 大寶 | 國標 你不知道的事 1 JJ | ★1330-1430 (D)寶萊塢舞蹈 Bollywood Dance Balu | ★ 1330-1430(A)舞蹈有氣 BODYJAM Daniel |
| 1500-1600 | ★ 1515-1615 (A)槓鈴有氣 BODYPUMP Chris Shih* | 國標 The look of Love 3 Amanda | ★ 1515-1615 (A) 槓鈴有氣 BODYPUMP Chris Shih | 拉丁有氣 Latino Aerobic (A) Marco | 國標 Spicy Cha Cha 1 Andrea | ★1445-1545 戰鬥有氣 BODYCOMBAT (M) Pony | ★1520-1620 國標 夜上海Cha Cha 1 JJ |
| 1700-1800 | ★ 1630-1730 (D) Free Style (B) Tsz | ★ 1630-1730 超能 55 (M) Nike | ★ 1730-1830 基礎舞蹈 (D) Basic Dance Balu | 會館設備維修時間 Maintenance Time | ★ 1630-1730 動量槓鈴 (M) Logan* | ★1600-1700 (D) 肚皮舞 Belly Dance(B) Michelle | ★ 1635-1735 (D)肚皮舞 (M) Belly Dance Michelle |
| 1800-1900 | (D) 雷鬼舞蹈 Dancehall Afro 暫停一次 | 國標 Judas Cha Cha 3 Coldy | ★ 1845-1945 國標 Salsa la Tortura 3 劉真 | (D)Salsa 驪莎 Ninja* | (D) Free Style (B) Loy | ★1710-1810 (D) 肚皮舞 Belly Dance(B) Michelle | ★1910-2010移至KIMIKO教室 (A) ZUMBA 小龜 |
| 1910-2010 | 艾克斯派對有氣 (A) X Party (B) Luffy | (A) 舞蹈有氣 BODYJAM Cliff | ★ 1955-2055 國標 Rumba 延禧略 3 劉真 | 寶萊塢舞蹈 (M) Bollywood Dance Balu | 基礎有氣 (B) Aerobics Basics Anita | ★1830-1930 國標 Cake by the Ocean 1 Coldy | |
| 2020-2120 | 高低衝擊有氣 (B) Hi Low Anita* | (A) 全方位塑身 Lucas* | ★2110-2210 移至F教室 NIKE TRAINING Didi | (A) 戰鬥有氣 BODYCOMBAT (M) 阿本 | (A) ZUMBA Ada | | |
| 2130-2230 | 曲線雕塑 移至F教室 Sculpt (B) Anita* | ★2110-2210 移至kimiko教室 (A) ZUMBA Ada | | | | | |
| B教室 | Dance 舞蹈教室 (此教室訂課代號皆為:"D") | | | | | | |
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| 1030-1130 | | ★1100-1200 (D) MV DANCE Mars | ★1100-1200 (D) Free Style (B) 暫停一次 | ★0945-1045 太極瑜珈能量棒 Joyce | (A) 簡單有氣 (B) Danny D | | ★1100-1200 和緩瑜珈 Gentle Yoga Vinodh |
| 1210-1310 | ★1215-1315 戰鬥有氣 BODYCOMBAT Chris Shih | ★1215-1315(D)印度舞蹈 Indian Fusion Hari | ★1215-1315 (A) 曲線雕塑 Sculpt 大寶 | ★ 1110-1210 國標 Use to Rumba 3 Samantha | ★1215-1315 (D) X Fashion 飛炫流行舞 (B) Luffy | ★1220-1320 (D) Free Style (B) Lily | (A) 艾克斯派對 X Party (B) 蕾蕾 |
| 1330-1430 | ★1345-1445 國標 Basic Jive 1 Anna | ★1335-1435 (A) 全方位塑身 大寶 | ★1400-1500 艾克斯派對有氣 (B) 柏諺* | ★1230-1330 Free Style (B) Lily | (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) C C | ★1440-1540 (D)Dance Party Lucas | (D) Free Style (B) Duncan* |
| 1445-1545 | | (A) 全方位訓練 文森 | ★ 1515-1615 (D) Free Style (B) Tsz | 會館設備維修時間 Maintenance Time | (A) X-Party 艾克斯派對有氣 (B) 黑黑 | ★1700-1800 (A) Party Dance 暫停一次 | ★1515-1615 (A) 戰鬥有氣 BODYCOMBAT (M) Raybon |
| 1600-1700 | | ★ 1610-1710 現代抒情爵士 Contemporary Jazz Mike豪豪 | ★ 1630-1730 孕婦瑜珈 Pre-natal Yoga Lusia | ★1645-1745 Latin Fusion 流行拉丁舞 (B) Ninja* | Sculpt + 多功能燃脂訓練 (M) Justin Hsieh | ★1830-1930 ZUMBA Joanne C | ★1645-1745 X Party (B) Ada |
| 1815-1915 | ★ 1845-1945 (D) Soul Lady Jazz 阿妞* | 燃脂泰拳有氣 Muay Thai 李筱娟(Lee) | ★ 1845-2045 (A) Mysore Ashtanga Vinyasa Moorthi | ★ 1845-1945 Free Style (B) 阿妞* | ★ 1830-1930 (D)印度舞蹈 Indian Fusion Hari | | ★1800-1900 燃脂肌力有氣 (B) X Sculpt Ada |
| 1935-2035 | ★ 1955-2055 (D) Free Style (B) 阿妞* | ★ 2020-2120 (A) 派對舞蹈 S-Style Party Snooby | | ★ 1955-2055 (D) Free Style (B) Tsz 2/14起新課程 | ★1950-2050 (D)嘻哈爵士舞 hiphop Jazz 暫停一次 | | |
| 2045-2145 | ★ 2110-2210 (D)Urban Style Vika | | | ★ 2105-2205 Free Style (B) 阿妞 | | | |
| Kimiko 教室 | Dance 舞蹈教室 (此教室訂課代號皆為:"D") | | | | | | |
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| 1110-1210 | ★ 1210-1310 (D) 肚皮舞 Belly Dance (B) 小雅 | ★ 1030-1130 肚皮舞 Belly Dance (B) Thinking | ★1045-1145 (A) 芭蕾舞 Balletone Joanne C | ★1220-1320 (D) 肚皮舞 Belly Dance (B) 小雅 | ★0945-1045 (Y)太極入門 Tai-chi Beta | KimiBarre® ★11:00-12:00 超級入門 關節骨瘦肚子 書瑜 | (A) ★1015-1115 拉丁有氣 Latino Aerobic (M) Wes |
| 1230-1330 | ★ 1350-1450 艾克斯派對有氣 (B) Danny D | KimiBarre® Body入門 KIMIKO | ★1220-1320(D)印度舞蹈 Indian Fusion Balu | ★1345-1445 艾克斯派對有氣 (B) 柏諺 2/14起新課程 | (D)Hungama Dance Hari | ★1330-1430 (D) Free Style (B) Yumi | ★1130-1230 (D) Free Style (B) Loy |
| 1530-1630 | ★00-1600 艾克斯派對有氣 柏諺 ★ 1620-1720 (A) 全方位訓練 Kay | ★1345-1445 寶萊塢舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Hari | | 會館設備維修時間 Maintenance Time ★1630-1730 (D) 魅惑之舞 Vicky | ★ 1345-1445(D)寶萊塢舞蹈 (M) Bollywood Dance Hari | KimiBarre® ★15:00-16:00 入門: 大腿內側線 書瑜 | KimiBarre® ★13:00-14:00 加強(燃脂) 下背凹槽 書瑜 |
| 1720-1820 | ★ 1845-1945 (D) 魅惑之舞 The Party Vicky | (A) 流行舞基礎律動 暫停一次 | (D) 新時代爵士 New Jazz Sweety | ★1740-1840 (D)印度舞蹈 Indian Fusion Balu | ★ 1740-1840 寶萊塢舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Balu | ★1615-1715 (D)Free Style (B) Vika | ★1415-1515 (D)寶萊塢舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Hari |
| 1845-1945 | ★2010-2110 ZUMBA 阿本 | KimiBarre® ★18:30-19:30 Body 進階 KIMIKO | KimiBarre® ★18:30-20:00 Move 白襪衫性感高跟鞋 KIMIKO 90分鐘 | ★ 1935-2035 國標 Basic Samba 1 Ricky | KimiBarre® ★19:00-20:00 Move 非洲超燃舞 KIMIKO | ★1740-1840 R&B Hip Hop 阿妞 | ★1530-1630 (D)Hungama Dance Hari |
| 1955-2055 | | (D)Free Style (B) Duncan 2/12起新課程 | ★2020-2120 (A) X-Party 艾克斯派對有氣 (B) 黑黑 | ★ 2050-2150 (A) 基礎拉丁 Latino Aerobic(B) Anita | KimiBarre® ★20:20-21:20 Move 拉丁電臀 KIMIKO | ★1945-2045 (A) 芭蕾舞 Balletone Joanne C | ★1645-1745 國標 曲線雕塑 2 JJ |
| 熱瑜珈 C 教室 | HOT YOGA 熱瑜珈 (此教室的訂課代號皆為:"Y") | | | | | | |
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| 0715-0815 | Alan | May | Hot Flow Eddy | Eddie | Hot Flow Eddy | | |
| 0930-1030 | Moorthi | Jai | Eddie | Hot Gentle Jamie | Hot Yoga Therapy熱瑜珈療法 Ashish | Mia Chou | Hot Flow Yali |
| 1045-1145 | Annie Lin* | Mia chou | Hot Gentle Sophie Chan | Sunny | Hot Yogalates 熱瑜珈提斯 (B) Lorance | ★1100-1200 Hot Flow Winnie | Hot Yoga Therapy 熱瑜珈療法 Ashish |
| 1220-1320 | Hot Flow Jamie | Patricia | Terry | Hot Gentle Artem | Neo | Johnny | Hot Flow Jai |
| 1500-1600 | Winnie | Hot Flow Jamie | ★1505-1605 Moorthi | 會館設備維修時間 Maintenance Time | ★1505-1605 Dolphin | ★1345-1445 Neo | ★1345-1445 Viay |
| 1630-1730 | Dolphin | Hot Flow Jaelyn | Dolphin | Teresa佳彤 | Hot Gentle Jessica | ★1500-1600 Ram | ★1500-1600 Teresa 佳彤 |
| 1805-1905 | Ellen | Eddie | Vijay | Neo | Jessica | ★1630-1730 Neo | ★1630-1730 Terry |
| 1920-2020 | Ram | Neo | Eddie | Grace | Johnny | ★1800-1900 Ada Lin | ★1800-1900 Teresa 佳彤 |
| 2035-2135 | Ada Lin | Ashish | Hot Gentle Claire | Hot Flow Claire | Eddie | ★1930-2030 May* | |

環亞瑜珈會館 105台北市南京東路三段337號9-10樓

- ◆ 預約課程專線: (02) 2716-1234
- ◆ 會館營運時間週一至週日06:00-23:00
- ◆ 客服服務時間週一至週五12:00~ 20:00
- ◆ 例假日、國定假日請電洽值班人員預約
- ◆ 網路訂課系統: www.trueyoga.com.tw



本中心禁止攜帶手機及私人物品進入教室·感謝您的支持與配合。

- (B): Beginner 初級課程 (適合從未接觸或對該課程仍生疏之會員)
- (M): Multi-level 普及課(適合各種程度之會員)
- (A): Advanced 高級課程(適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

| 飛輪 D教室 | SPINNING STUDIO(此教室訂課代號皆為"S") | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|---|
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| 0915-1015 | | 入門飛輪 Intro Spinning(B) Josh | | 入門飛輪 Intro Spinning(B) Lauren* | 入門飛輪 Intro Spinning(B) Caven* | ★1000-1100 週期訓練 Intervals (B) Josh Huang | ★1000-1100 熱量消耗 Racing(M) Lauren |
| 1245-1345 | EOXI Hino | 燃脂耐力 Endurance(B) Jason | 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Nathan | 入門飛輪 Intro Spinning(B) Canon | 燃脂耐力 Endurance(B) Eddy | ★1115-1215 入門飛輪 Spinning Intro (M) Lauren | ★1120-1220 燃脂耐力 Endurance(B) Lauren |
| 1700-1800 | ★1715-1815 燃脂耐力 Endurance(B) Eddy | | | 燃脂耐力 Endurance(B) 李筱娟(Lee) | EOXI Simon | ★1400-1500 入門飛輪 Spinning Intro (M) Eddy | ★1600-1700 EOXI 大麥* |
| 1830-1930 | 燃脂耐力 Endurance(B) Jason | 燃脂耐力 Endurance(B) Jason | 入門飛輪 Intro Spinning(B) Rocket | ★1900-2000 入門飛輪 Intro Spinning(B) 靖怡 | 熱量消耗 Racing(M) Lauren | ★1610-1710 輕鬆燃脂 Fat Burn(B) K | ★1740-1840 燃脂耐力 Endurance(B) Josh Huang |
| 1940-2040 | 熱量消耗 Racing(M) Eddy* | 熱量消耗 Racing(M) 李筱娟(Lee) | 燃脂耐力 Endurance(B) Rocket | ★2015-2115 輕鬆燃脂 Fat Burn(B) 靖怡 | 燃脂耐力 Endurance(B) Lauren | | |

| 瑜珈 E教室 | YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為:"Y") | | | | | | |
|-----------|--|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|---|
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| 0645-0745 | 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Eddy | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Leo | 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Leo | 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Jamie | 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lilian* | | |
| 0805-0905 | 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lilian | ★0800-0900 動瑜珈 Flow Yoqa (B) Tim | ★0830-0930 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Eddy | 太極二十四式 Tai Chi 《太極-強膝健骨功》 李筱娟 Lee | | 哈達基礎 Hatha Basic (B) Winnie | ★0830-0930 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ellen |
| 0930-1030 | 0945-1145 阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga | ★0910-1040 昆達里尼瑜珈及銅鑼療癒浴 Kaivalya | | ★1000-1130 昆達里尼瑜珈 Kundalini Yoqa Sat want | 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Neo | 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Neo | ★0945-1045 親子瑜珈 Family Yoqa Eliza* |
| 1045-1145 | Jai | ★1055-1155 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Ashish | 節奏瑜珈 (M) Hatha Vinyasa Jamie | | 正位瑜珈 Normotopia Yoqa Vijay | 調息與舒展 Pranayama & Stretch Janet | ★1100-1200 嬰兒瑜珈 Baby Yoqa Ellaine |
| 1205-1305 | ★1215-1315 (B)核心球 吳柏樵 | ★1215-1330 阿斯坦加 Ashtanga Yoqa (M) Ashish | ★1215-1315 正位瑜珈 Normotopia Yoqa Vijay | ★1215-1315 哈達瑜珈 (M) Hatha Yoqa Moorthi | 阿斯坦加瑜珈(B) Ashtanga Yoqa Ashish | ★1215-1315 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ram | |
| 1400-1500 | ★1330-1430 整合式瑜珈練習 Integrated Practice Artem | ★1345-1445 肌筋膜放鬆課程 (B) Myofascial Release 吳柏樵 | 皮拉提斯 Pilates Mat Work (M) Blackie | 會館設備維修時間 Maintenance Time | 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Eddy | ★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Leo | 美姿繩皮拉提斯 (B) Pilates Ellaine |
| 1515-1615 | ★1500-1630 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoqa (Level I) 暫停一次 | ★1500-1630 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoqa (Level I) 暫停一次 | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Blackie | | ★1510-1610 睡眠瑜珈 (B) Yoqa Nidra Ashish | ★1445-1545 脈輪瑜珈 (B) Chakra Yoqa Janet | 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Ashish |
| 1700-1800 | 太極武學 Tai-Chi Beta | ★1645-1815 基礎瑜珈 Yoqa Basics 暫停一次 | 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Moorthi | ★1600-1730 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoqa (Level II) 暫停一次 | ★1630-1730 動瑜珈 Flow Yoqa Vivian H* | ★1630-1730 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Annie Lin* | ★1630-1830 (A) Mysore Ashtanga Vinyasa |
| 1835-1935 | 舞動瑜珈 Ball Yoqa Serena(于文蕙) | ★1840-2010 動態瑜珈(M) Vinyasa Flow Jai | 瑜珈動態(太極球) Yo-Chi Beta | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch (B) Claire | (Y)瑜珈療法 (B) Yoqa Therapy Vijay | 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Eddy | ★1845-1945 (Y)瑜珈療法 (B) Yoga Therapy Vijay |
| 1950-2050 | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Jai | ★2030-2130 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Anna L | 阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoqa Vijay | 108 大拜式 Joyce | 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lilian | 皮拉提斯 (M) Pilates Mat Work Eddy | ★2000-2100 |
| 2105-2205 | | | 和緩伸展 Gentle Stretch Leo | 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Bess | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Miya | | (Y)Yin Yoga 陰瑜珈 (B) Lusia* |

| 瑜珈 F教室 | YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為:"Y") | | | | | | |
|-----------|--|---------------------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|--|
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| 0730-0830 | (Y)極心球韻 (B) Mat Slim Ball Wino | 太極-導引 Tai-Chi Beta | | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Eddy | | | ★0845-0945 (Y)瑜珈療法 (B) Yoqa Therapy Ashish |
| 0945-1045 | (Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Lilian | (Y)幼兒瑜珈 Kids Yoqa Ellaine | (Y) LESMILLS BODYBALANCE Winnie | (Y)瑜珈療法 (B) Yoqa Therapy Moorthi | | (Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Winnie | ★1000-1100 陰瑜珈 Yin Yoqa Ellen |
| 1100-1200 | (Y)和緩瑜珈 Gentle Yoqa Moorthi | (Y)和緩瑜珈 Gentle Yoqa Jai | 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Vijay | 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa (B) Artem | 媽咪寶貝瑜珈課 Mommy & Me Yoqa Amy* | (Y)哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Ram | ★1130-1230 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Vijay |
| 1215-1315 | (Y) LESMILLS BODYBALANCE Winnie | | 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Ellen | ★1230-1330 肌筋膜放鬆課程 (B) Myofascial Release (Y) 吳柏樵 | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Vijay | 1210-1310 (D) Multi Atta Balu | ★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Jai |
| 1330-1430 | 肌筋膜放鬆課程 (B) Myofascial Release (Y) 吳柏樵 | 大拜式瑜珈 (B) Joyce | (Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Jamie | 會館設備維修時間 Maintenance Time | 嬰兒瑜珈 Baby Yoqa Ellaine | 兒童瑜珈 (付費課程) Ying Pei | ★1515-1615 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ellaine |
| 1445-1545 | (Y)伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Bess | ★1450-1550 太極瑜珈能量棒 Tai-Chi Yoqa Joyce | (Y) LESMILLS BODYBALANCE Jamie | | | ★1445-1545 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Julia | ★1715-1815 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Vijay |
| 1615-1715 | 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Miya | 皮拉提斯 Pilates Mat Work Eddy | ★1600-1700 動瑜珈 Flow Yoqa Allen Z* | | 太極瑜珈能量棒 Tai-Chi Yoqa Joyce | ★1600-1700 印度舞蹈 Indian Fusion Balu | ★1835-1935 皮拉提斯 (M) Pilates Mat Work Iris |
| 1730-1830 | (Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Ram | 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Jai | | 美姿繩皮拉提斯 Pilates (B) Ellaine | 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Vijay | ★1715-1815 (Y)動瑜珈 (M) Flow Yoqa Eddy | ★1950-2050 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Iris |
| 1845-1945 | (Y)動瑜珈 (B) Flow Yoqa Moorthi | (Y)和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ashish | (D)肚皮舞入門 (B) Intro Belly Dance Michelle | (Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Ram | (D)肚皮舞 Belly Dance (B) Michelle | | |
| 2000-2100 | (Y)陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Moorthi | (D)Hungama Dance Hari | (D) Multi Atta Balu | 陰瑜珈 (Y)Yin Yoqa Ram | 昆達里尼瑜珈及銅鑼療癒浴 Kaivalya | | |

| 瑜珈 私人教室 | YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為:"Y") | | | | | | |
|---------|------------------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | Mon (02/11) | Tue (02/12) | Wed (02/13) | Thu (02/14) | Fri (02/15) | Sat (02/16) | Sun (02/17) |
| | | | | ★1845-1945 孕婦瑜珈 Pre-natal Yoga Lusia | | | |

◆ 上課注意事項:

- 本課表為預定課程,本中心保留變更師資與課程內容的權利,請會員隨時注意課程變動的資訊
- 請在課程開始前15分鐘抵達會館,並於開課前5分鐘依序將課程卡交予老師後入教室。為免影響上課品質及其他會員的權益,課程開始後即無法進入教室。
- 如您因故無法到課,請於開課一小時前取消您的預約;開課一小時後開課現場登記後補,請於開課前5分鐘於櫃檯等候位置
- 印籍老師的名字以斜體字呈現; *表示該堂原授課老師請假;★表示此堂課程時間變更
- 肚皮舞將由2018/1/10開始教授新曲目
- 太極十三式:需穿軟底的瑜珈鞋或功夫鞋動。
- 貼心提醒您:孕婦瑜珈僅限準媽媽上課。
- "嬰兒瑜珈Baby Yoga" 適合3~18個月的嬰兒 & "兒童瑜珈Kid's Yoga(為額外收費課程)"適合4~12歲兒童參加,歡迎媽媽帶著寶貝一同參加!"孕婦瑜珈"適合懷孕滿13周以上的孕媽咪
- 媽咪寶貝瑜珈課Mommy & Me Yoga適合媽媽與滿2個月至18個月的寶寶,課程主旨:以產後修復瑜珈為主,透過呼吸、伸展及體位法,幫助產後媽媽恢復懷孕前的肌肉彈性及體態;再加入寶寶按摩及寶寶瑜珈等練習,增加親子親密接觸,共享珍貴時光。
- 課前叮嚀:1.請攜帶寶寶喜歡的玩具或可安撫寶寶的物品。2.媽咪或寶寶如感冒身體不適切勿前來上課,請在家休養!
- 體驗課程將收取每堂750元課程費用,需於開課前40分鐘前到達以便課程準備,如需任何相關資訊請與您的會籍顧問連絡,
- 自2016/9/26起,課程開放訂課時間為:1.飛輪(課程代號:S)21:00 2.舞蹈(課程代號:D)21:00 3.有氣(課程代號:A)21:30 4.瑜珈(課程代號:Y)22:00
- ★ HARI 印度舞蹈 Indian Fusion :song name : Radha; Hungama Dance :song name : ya Baba; Bollywood Dance :song name : Gal Ban Gayi
- ★ BALU 寶萊塢 Bollywood :song name : You' re My Love ★ BALU 印度舞蹈 Indian Fusion :song name : Anandham ★ BALU Multi Aata. - Badri ki Dulhania ★ BALU Dance Basic: song name: Rangamma
- 請假老師: Anita L 2/1/2/28; Wesley 2/11-2/15; Logan 2/11; Danny D 2/14; Alan 2/16; Mike 2/11-2/16; Lingo 2/14; Evelyn 2/16

掌握第一手課表資訊請掃↓



加入免費瑜珈群組LINE@生活圈 1.一手掌握最新最準的好康訊息 2.隨時隨地查詢公佈不遺餘 3.隨時LINE好友聚會活動