



**Yoga Edition** 台北市忠孝東路四段151號3樓  
 電話：02-7700-7088  
 線上課表：https://www.yogaedition.com.tw/Home/Class

課程時間	Mon 01/17	Tue 01/18	Wed 01/19	Thu 01/20	Fri 01/21	Sat 01/22	Sun 01/23	課程時間
06:30~09:00	Mysore Simon	Moon Day	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon			06:30~09:00
07:15~08:15	哈達瑜珈 Hatha Yoga Una		Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa	哈達瑜珈 Hatha Yoga Jamie	哈達瑜珈 Hatha Yoga Yvette			07:15~08:15
09:00~10:00	Yoga Tone Una	哈達瑜珈 Hatha Yoga Tumai	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa	滾筒綜合訓練 Foam Roller Training Jamie	艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope Yvette	09:00~11:00 Ashtanga 2 & Conference ☆ Simon	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	09:00~10:00
09:30~10:30	陰瑜珈 Yin Yoga Ellen	瑜珈輪 Yoga Wheel Simon	10:00~11:15 艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope Charmian	哈達瑜珈 Hatha Yoga Mei	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Tumai	陰瑜珈 Yin Yoga Moorthi(E)	10:15~11:15 活力香氛瑜珈 與Neom合作課程 Una	09:30~10:30
10:30~11:30	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	和緩瑜珈 Gentle Yoga Tumai	太極瑜珈能量棒 Energy Cudgel Joyce	艾揚格 基礎 Iyengar Basic Yvette	哈達瑜珈 Hatha Yoga Coco	10:15-11:30 團體小班 Small Group Private Joyce	哈達瑜珈 Hatha Yoga Yaya	10:30~11:30
11:00~12:00	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen	11:00~12:15 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga William	流暢入門 Vinyasa Intro. Mei	和緩瑜珈 Gentle Yoga Tumai	動瑜珈 Flow Yoga Moorthi(E)	11:30~12:30 椅子瑜珈 Chair Yoqa Una	11:00~12:00
12:15~13:15	哈達瑜珈 Hatha Yoga Ellen	12:00~13:00 初學者研習課 Pilates Barre新課發表 Shirlyn	哈達正位 Hatha Yoga Charmian	和緩瑜珈 Gentle Yoga Mei	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Coco	哈達瑜珈 Hatha Yoga Barbie(代)		12:15~13:15
12:30~13:30	哈達基礎 Hatha Basic Jamie	12:15~13:15 溫和伸展 Warm Stretch Mei 12:30~13:45 深度伸展 Deep Stretch Fly	哈達瑜珈 Hatha Yoga William	肌筋膜按摩 Myofascial Release 吳柏樵	哈達瑜珈 Hatha Yoga Mei Fen	陰陽瑜珈 YinYang Yoga Jaelyn	Universal入門 Universal Intro. Yaya	12:30~13:30
12:45~13:45	12:45~14:00 艾揚格 修復 Iyengar Restorative Yvette	哈達瑜珈 Hatha Yoga Ellen	12:45-13:45 空中瑜珈 Aerial Yoga Joe	哈達瑜珈 Hatha Yoga Coco	和緩瑜珈 Gentle Yoga Una			12:45~13:45
14:00~15:00	滾筒綜合訓練 Foam Roller Training Jamie	流暢入門 Vinyasa Intro. Mei	14:00~15:15 艾揚格 1 Iyengar Yoqa 1 Yvette	哈達瑜珈 Hatha Yoga Coco	Yoga Tone 2 Una	瑜珈提斯 Yoqalates Jaelyn	14:00~15:30 寰宇瑜珈 Universal Yoqa Yaya	14:00~15:00
14:15~15:15	哈達瑜珈 Hatha Yoga Charmian		皮拉提斯 Pilates Mat Work Blackie	設備維修時間				14:15~15:15
14:30~15:30		陰瑜珈 Yin Yoga Ellen			艾揚格 基礎 Iyengar Basic Charmian			14:30~15:30
15:00~16:00	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Ethan		哈達瑜珈 Hatha Yoqa Priya		哈達瑜珈 Hatha Yoqa Ellen	哈達瑜珈 Hatha Yoqa Wei Lee	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Joyce	15:00~16:00
15:15~16:15		哈達瑜珈 Hatha Yoga Mei			瑜珈輪 Yoga Wheel Una			15:15~16:15
15:30~16:30	15:30~16:45 艾揚格 1 Iyengar 1 Charmian		禪柔運動 GYROKINESIS® Blackie			流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Coco	15:45~16:45 陰瑜珈 Yin Yoqa Yaya	15:30~16:30
16:00~17:00		和緩瑜珈 Gentle Yoga Una	艾揚格 基礎 Iyengar Basic Yvette	哈達瑜珈 Hatha Yoga Ethan	16:00~17:15 椅子瑜珈 Chair Yoqa Charmian	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa		16:00~17:00
16:30~17:30	Ashtanga Intro. Ethan	16:15~17:30 艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope Yvette	和緩瑜珈 Gentle Yoga Priya	和緩瑜珈 Gentle Yoga Simon	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen		皮拉提斯能量棒 Energy Cudgel Joyce	16:30~17:30
17:00~18:00		陰瑜珈 Yin Yoqa Mei				陰瑜珈 Yin Yoga Wei Lee 和緩瑜珈 Gentle Yoga Coco		17:00~18:00
17:30~18:30	18:00~19:00 溫和伸展 Warm Stretch Fly		哈達正位 Hatha Yoga Yvette	核心瑜珈 Core Yoqa Shirlyn	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Coco	17:30~18:30
18:00~19:00	哈達正位 Hatha Yoga Yvette	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Una	哈達瑜珈 Hatha Yoga Fly	Yoga Tone Una	17:45~18:45 牆瑜珈 Wall Yoqa Moorthi(E)			18:00~19:00
18:15~19:15	哈達瑜珈 Hatha Yoga Minthia	哈達瑜珈 Hatha Yoga Yvette		流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa	哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya	哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya		18:15~19:15
18:45~19:45	核心球訓練 吳柏樵		18:30~19:30 溫和伸展 Warm Stretch Ellen		流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa 19:15~20:15 Ashtanga Intro. Simon	溫和伸展 Warm Stretch Pearl	哈達瑜珈 Hatha Yoga Coco	18:45~19:45
19:00~20:00		Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa		陰瑜珈 Yin Yoga Ellen				19:00~20:00
19:15~20:15	19:30~20:45 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	19:15~20:45 流暢瑜珈 2 ☆ Vinyasa Yoga 2 Fly	19:15~20:45 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga Una				19:15~20:15
19:30~20:30	19:30~20:45 艾揚格壁繩 Iyengar Wall Rope Yvette			Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa	哈達瑜珈 Hatha Yoga Moorthi(E)	和緩瑜珈 Gentle Yoga Priya		19:30~20:30
19:45~20:45	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa	哈達瑜珈 Hatha Yoga Coco(代)	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly	陰瑜珈 Yin Yoqa Priya			19:45~20:45
20:15~21:15	肌筋膜按摩 Myofascial Release 吳柏樵		哈達瑜珈 Hatha Yoga MeiFen	20:30~21:30 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Ellen	和緩瑜珈 Gentle Yoga Andy Tenpa 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Pearl			20:15~21:15
20:45~21:45		和緩瑜珈 Gentle Yoga Andy Tenpa						20:45~21:45
21:00~22:00	和緩伸展 Gentle Stretch Andy Tenpa	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Coco(代)	和緩瑜珈 Gentle Yoga Minthia	溫和伸展 Warm Stretch Una 21:00~22:15 椅子伸展 Stretch by Chair Fly				21:00~22:00

● 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異動消息。  
 ● 首次上課、正於孕階段之學員或身體狀況需請授課老師留意的事項，請務必課前告知授課老師。  
 ● 配合政府防疫政策注意事項：9月起，營業時間恢復為：週一至週五：06:00-23:00，週六至週日：08:00-22:00，於會館內非運動期間也請各位同學全程配戴口罩。  
 ● 01/09起，運動期間須配戴口罩，進出會館皆需要刷卡。