



※台北市
忠孝東路四段
151號3樓

網路約課請掃
Orcode



電話02-7700-7088

課程時間	Mon 08/08	Tue 08/09	Wed 08/10	Thu 08/11	Fri 08/12	Sat 08/13	Sun 08/14	課程時間
06:30~09:00	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon	Moon Day			06:30~09:00
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	08:30~10:30 Ashtanga 2 & Conference ☆ Simon	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	09:00~10:00
09:30~10:30		瑜珈輪 Yoga Wheel Simon	10:15~11:15 艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope Charmian		流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Tumai	陰瑜珈 Yin Yoga Moorthi (E)	10:15~11:15 和緩瑜珈 Gentle Yoga Una	09:30~10:30
10:30~11:30	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	和緩瑜珈 Gentle Yoga Tumai		艾揚格 基礎 Iyengar Basic Yvette	伸展瑜珈 Yoga Stretch Soni (E)	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	10:00-11:00 團體小班 Small Group Private Fly	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga William	11:00~12:30 Conter Flow 2 ☆ Marcus (代)	療癒瑜珈 Healing Yoga Tumai	動瑜珈 Flow Yoga Moorthi (E)	11:30~13:00 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga Una	11:00~12:00
12:15~13:15	動瑜珈 Flow Yoga Ellen	11:15~12:15 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly	哈達正位 Hatha Yoga Charmian	哈達瑜珈 Hatha Yoga Roushan (E)(代)	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Soni (E)	11:00~12:15 艾揚格 1 Iyengar 1 Charmian	熱哈達 Hot Hatha Roushan (E)	12:15~13:15
12:30~13:30	哈達基礎 Hatha Basic Jamie	深度伸展 Deep Stretch Fly	哈達瑜珈 Hatha Yoga William	熱動瑜珈 Hot Flow Claire	熱哈達 Hot Hatha Pearl (代)	陰陽瑜珈 YinYang Yoga Jaelyn	Universal入門 Universal Intro. Yaya	12:30~13:30
	12:45~13:45 熱動瑜珈 Hot Flow Soni (E)		12:45~13:45 空中瑜珈基礎 Aerial Yoga Basic Joe	肌筋膜按摩 Myofascial Release 吳柏樵	12:45~13:45 哈達基礎 Hatha Basic Una			
14:00~15:00					Yoga Tone 2 Una	瑜珈提斯 Yogalates Jaelyn	14:00~15:30 寰宇瑜珈 Universal Yoga Yaya	14:00~15:00
14:15~15:15	哈達瑜珈 Hatha Yoga Charmian	哈達瑜珈 Hatha Yoga Marcus (代)	皮拉提斯 Pilates Mat Work July			哈達瑜珈 Hatha Yoga Coco (代)		14:15~15:15
14:30~15:30					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 Yoga Priya	設備維修時間	熱瑜珈 Hot Yoga Ellen		和緩瑜珈 Gentle Yoga Minthia (代)	15:00~16:00
15:15~16:15					瑜珈輪 Yoga Wheel Una			15:15~16:15
15:30~16:30	艾揚格 1 Iyengar 1 Charmian		禪柔運動 GYROKINESIS® Pearl			流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Coco	15:45~16:45 陰瑜珈 Yin Yoga Yaya	15:30~16:30
16:00~17:00		和緩瑜珈 Gentle Yoga Una			椅子瑜珈 Chair Yoga Charmian			16:00~17:00
16:30~17:30	16:15~17:30 Ashtanga 1 Ethan	陰瑜珈 Yin Yoga Ellen	和緩瑜珈 Gentle Yoga Priya	和緩瑜珈 Gentle Yoga Barbie (代)	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen	陰瑜珈 Yin Yoga Priya (代)	哈達瑜珈 Hatha Yoga Minthia (代)	16:30~17:30
17:30~18:30		17:45~18:45 流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Una			17:45~18:45 牆瑜珈 Wall Yoga Moorthi (E)	禪柔運動 GYROKINESIS® Pearl	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Roushan (E)(代)	17:30~18:30
18:00~19:00	艾揚格壁繩 Iyengar Wall Rope Yvette		哈達瑜珈 Hatha Yoga Fly	Yoga Tone Una	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa			18:00~19:00
18:15~19:15	溫和伸展 Warm Stretch Fly	哈達瑜珈 Hatha Yoga Yvette			哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya	哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya		18:15~19:15
18:45~19:45		18:30~19:30 熱哈達 Hot Hatha Pearl	18:30~19:30 溫和伸展 Warm Stretch Ellen	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly		溫和伸展 Warm Stretch Pearl		18:45~19:45
19:00~20:00	核心球訓練 吳柏樵	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa		陰瑜珈 Yin Yoga Ellen				19:00~20:00
19:15~20:15		19:15~20:30 流暢瑜珈 2 ☆ Vinyasa Yoga 2 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	Ashtanga Intro. Simon			19:15~20:15
19:30~20:30	哈達正位 Hatha Yoga Yvette		哈達正位 Hatha Yoga Yvette	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa	熱瑜珈 Hot Yoga Pearl			19:30~20:30
19:45~20:45	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly		和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen		流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa	陰瑜珈 Yin Yoga Priya		19:45~20:45
20:15~21:15	熱哈達 Hot Hatha Andy Tenpa	20:00~21:00 熱伸展 Hot Stretch Roushan (E)	20:00~21:00 熱哈達 Hot Hatha Ariel	椅子伸展 Stretch by Chair Fly				20:15~21:15
20:45~21:45	肌筋膜按摩 Myofascial Release 吳柏樵	20:30~21:30 和緩瑜珈 Gentle Yoga Andy Tenpa		20:30~21:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga Ellen	和緩瑜珈 Gentle Yoga Pearl			20:45~21:45
21:00~22:00	和緩伸展 Gentle Stretch Andy Tenpa			溫和伸展 Warm Stretch Una				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、正於孕期的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。

● 2022年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。配合政府防疫政策注意事項：3/1起，於會館內，非運動期間也請各位同學全程配戴口罩。

● 運動期間不需配戴口罩，離開墊上後請戴上口罩。