



※台北市
忠孝東路四段
151號3樓

網路約課請掃
QRcode



電話02-7700-7088

| 課程時間 | Mon 04/15 | Tue 04/16 | Wed 04/17 | Thu 04/18 | Fri 04/19 | Sat 04/20 | Sun 04/21 | 課程時間 |
|-------------|---|--|---|--|---|--|--|-------------|
| 06:30~09:00 | Mysore Simon | Mysore Simon | Mysore Simon | Mysore Simon | Mysore Simon | | | 06:30~09:00 |
| 07:30~08:30 | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Una | | 瑜珈輪 Yoga Wheel Sunny | | 動瑜珈 Flow Yoga Sunny | | | 07:30~08:30 |
| 09:15~10:15 | Yoga Tone Una | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Tumai | 09:00~10:00 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Camilla | 滾筒綜合訓練 Foam Roller Training Jamie | 牆瑜珈與伸展 Wall & Yoga Stretch Mix Rainbow | 08:30~10:30 Ashtanga 2 & Conference ☆ Simon | 08:30~09:30 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una | 09:15~10:15 |
| | 10:00~11:00 熱哈達 Hot Hatha Omi | | 10:00~11:00 熱溫和瑜珈 Hot Gentle Sunny | | 09:30~10:30 流暢入門 Vinyasa Yoga Intro. Tumai | 09:30~10:30 陰瑜珈 Yin Yoga Moorthi (E) 10:45~12:15 艾揚格 1 lyengar 1 Charmian | 09:45~10:45 和緩瑜珈 Gentle Yoga Una | |
| 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 | 正位瑜珈 Alignment Yoga Soni (E) | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Jessie 小剛 | | 哈達瑜珈 Hatha Yoga YaYa | 10:30~11:30 |
| 11:00~12:00 | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen | 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly | 11:00~12:15 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga William | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Mei | 療癒瑜珈 Healing Yoga Tumai | 動瑜珈 Flow Yoga Moorthi (E) | 11:00~12:30 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga ☆ Una | 11:00~12:00 |
| 12:15~13:15 | 動瑜珈 Flow Yoga Ellen | 溫和伸展 Warm Stretch Mei | 哈達正位 Hatha Yoga Charmian | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Mei | 寰宇瑜珈基礎 Universal Basic Jessie 小剛 | 熱哈達 Hot Hatha Jessie 小剛(代) | 熱動瑜珈 Hot Flow 暫停一次 | 12:15~13:15 |
| 12:30~13:30 | 哈達基礎 Hatha Basic Jamie | 12:30~13:45 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 Sunny(代) | 陰陽瑜珈 YinYang Yoga Camilla(代) | | 12:30~13:30 |
| 12:45~13:45 | 熱動瑜珈 Hot Flow Soni (E) | | 空中瑜珈基礎 Aerial Yoga Basic 暫停一次 | 核心瑜珈 Core Yoga Camilla | 哈達基礎 Hatha Basic Una | | 寰宇瑜珈基礎 Universal Basic Yaya 14:00~15:30 寰宇瑜珈 ☆ Universal Yoga ☆ Yaya | 12:45~13:45 |
| 14:00~15:00 | 哈達正位 Hatha Yoga Charmian 14:30~15:45 | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Mei | 皮拉提斯 Pilates Mat Work July | 設備 維修 時間 | Yoga Tone 2 Una | 核心瑜珈 Core Yoga Camilla(代) 14:15~15:15 | | 14:00~15:00 |
| 14:30~15:30 | Vinyasa Intro. 拜兒(代) | 瑜珈輪 Yoga Wheel Simon | 艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope Charmian | | 艾揚格 基礎 Iyengar Basic Charmian | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Jessie 小剛 | 空中瑜珈基礎 Aerial Yoga Basic 暫停一次 | |
| 15:00~16:00 | 熱哈達 Hot Hatha Minthia | 熱動瑜珈 Hot Flow Camilla 和緩動瑜珈 Gentle Flow Ellen | 熱哈達 Hot Hatha Jessie 小剛(代) 哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya | 熱動瑜珈 Hot Flow Camilla | 熱瑜珈 Hot Yoga Ellen | | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Joyce 15:45~16:45 陰瑜珈 Yin Yoga Yaya | 15:00~16:00 |
| 15:30~16:30 | 15:30~17:00 艾揚格 1 lyengar 1 Charmian | 空中瑜珈 ☆ Aerial Yoga ☆ 暫停一次 | 嫵柔® 墊上 (GYROKINESIS® Method) Pearl | | 瑜珈輪 Yoga Wheel Una | 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Jessie 小剛 | | 15:30~16:30 |
| 16:00~17:00 | 16:00~17:30 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga ☆ 拜兒(代) | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Una | | 皮拉提斯 Pilates Mat Work Jamie | 16:00~17:15 椅子瑜珈 Chair Yoga Charmian | | | 16:00~17:00 |
| 16:30~17:30 | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Minthia | 陰瑜珈 Yin Yoga Ellen | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Priya | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Simon | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen | 陰瑜珈 Yin Yoga Priya | 皮拉提斯能量棒 Energy Cudgel Joyce | 16:30~17:30 |
| 18:00~19:00 | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Andy Tenpa | 流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Una | 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga 暫停一次 | | 17:45~18:45 牆瑜珈 Wall Yoga Moorthi (E) | 17:30~18:30 嫵柔® 墊上 (GYROKINESIS® Method) Pearl | 17:30~18:30 流暢瑜珈 Vinyasa Camilla(代) | 18:00~19:00 |
| 18:15~19:15 | 溫和伸展 Warm Stretch Fly | 哈達瑜珈 Hatha Yoga 拜兒(代) | 哈達瑜珈 ☆ Hatha Yoga ☆ Fly | Yoga Tone Una | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya | 18:15~19:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya | | 18:15~19:15 |
| 18:30~19:30 | 陰陽瑜珈 Ying Yang Camilla(代) | 熱哈達 Hot Hatha Pearl | 溫和伸展 Warm Stretch Ellen | 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly | 哈達基礎 Hatha Basic Andy Tenpa 19:00~20:15 | 18:45~19:45 溫和伸展 Warm Stretch Pearl | 熱哈達 Hot Hatha Sunny | 18:30~19:30 |
| 19:00~20:00 | 原力核心 吳柏樵 | | | 陰瑜珈 Yin Yoga Ellen | Mysore 入門 Simon | | | 19:00~20:00 |
| 19:30~20:30 | 熱哈達 Hot Hatha Andy Tenpa | 19:15~20:30 Counter Flow 1 Marcus | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Una(代) | 熱哈達 Hot Hatha Andy Tenpa | 熱瑜珈 Hot Yoga Pearl | | | 19:30~20:30 |
| | 19:30~20:45 核心流暢 ☆ Intermediate Vinyasa Yoga Fly | 19:30~21:00 流暢瑜珈 2 ☆ Vinyasa Yoga 2 Una | 19:30~21:00 流暢瑜珈 2 ☆ Vinyasa Yoga 2 Fly | 19:30~21:00 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga Una | 陰瑜珈 Yin Yoga Priya | | | |
| 19:45~20:45 | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Camilla(代) | 嫵柔® 墊上 (GYROKINESIS® Method) Pearl | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen | 19:45~21:00 椅子伸展 ☆ Stretch by Chair Fly | 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa | | | 19:45~20:45 |
| 20:15~21:15 | 肌筋膜按摩 Myofascial Release 吳柏樵 | 溫和伸展 Warm Stretch Camilla(代) | | 哈達瑜珈 Hatha Yoga Ellen | | | | 20:15~21:15 |
| 20:45~21:45 | 溫和伸展 Warm Stretch Andy Tenpa(代) | | 空中瑜珈(低空) Aerial Yoga 暫停一次 | 溫和伸展 Warm Stretch Andy Tenpa | 和緩瑜珈 Gentle Yoga Pearl | | | 20:45~21:45 |

● 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、正於孕期階段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。
 ● 會館營業時間：週一至週五：06:00-23:00，週六至週日：08:00-22:00。
 ● 若課程已滿，會館將於開課前一小時開放候補登記，請本人至櫃檯登記後補，請恕無法電話登記，將於開課前5分鐘於櫃檯開放候補位置。
 ● 課程旁 ☆ 符號 代表進階課程，不建議初學者選擇有 ☆ 符號之課程，(E) 代表英文授課。
 ● 敬請遵守教室禮儀：請您務必將課卡帶進教室、請放低音量、進入教室也請不要踩踏他人瑜珈墊、隨身物品包包手機等請放置更衣室置物櫃內、請勿代替他人佔位置。
 舒適的上課環境 需要您我共同維護