



※台北市  
忠孝東路四段  
151號3樓  
電話02-7700-7088

網路約課請掃QRcode



課程時間	Mon 11/25	Tue 11/26	Wed 11/27	Thu 11/28	Fri 11/29	Sat 11/30	Sun 12/01	課程時間
06:30~09:00	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon	08:30~10:30 Ashtanga 2 & Conference ☆ Simon	08:30~09:30 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	06:30~09:00
	07:30~08:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga Una							
09:15~10:15	Yoga Tone Una	哈達瑜珈 Hatha Yoga Tumai	08:30~09:30 動瑜珈 Flow Yoga Sunny	滾筒綜合訓練 Foam Roller Training Jamie	牆瑜珈與伸展 Wall & Yoga Stretch Mix Rainbow	09:30~10:30 陰瑜珈 Yin Yoga Moorthi (E)	09:45~10:45 和緩瑜珈 Gentle Yoga Una	09:15~10:15
	10:30~11:30 哈達瑜珈 2 Hatha 2 Omi	10:00~11:00 溫和伸展 Warm Stretch Sunny	哈達瑜珈 Hatha Yoga Danny (代)	09:30~10:30 流暢入門 Vinyasa Yoga Intro. Tumai	10:45~12:15 艾揚格 1 Iyengar 1 Charmian			
10:30~11:30	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	和緩瑜珈 Gentle Yoga Tumai	10:15~11:15 太極瑜珈能量棒 Energy Cudgel Joyce	輕流暢 Gentle Vinyasa Danny (代)	哈達瑜珈 Hatha Yoga Jessie 小剛	10:30~11:45 阿斯坦加與正位應用 Ashtanga with alignment T.J	10:30~11:30	
11:00~12:00	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen	流暢瑜珈 ☆ (75分鐘) Vinyasa Yoga Fly	流暢瑜珈 ☆ (75分鐘) Vinyasa Yoga William	和緩瑜珈 Gentle Yoga Mei	療癒瑜珈 Healing Yoga Tumai	動瑜珈 Flow Yoga Moorthi (E)	火箭瑜珈 ☆ (90分鐘) Rocket Yoga ☆ Una	11:00~12:00
12:15~13:15	動瑜珈 Flow Yoga Ellen	溫和伸展 Warm Stretch Mei	哈達瑜珈 Hatha Yoga Soni(E)(代)	哈達瑜珈 Hatha Yoga Mei	12:15~13:30 寰宇瑜珈基礎 Universal Basic Jessie 小剛	11:15~12:15 跑者瑜珈 Yoga for Runners Simon	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 Abi(代)	12:15~13:15 熱哈達 Hot Hatha Jessie 小剛(代)	12:30~13:30	12:30~13:30
12:45~13:45	熱動 Hot Flow Soni(E)	瑜珈輪 Yoga Wheel Simon	空中瑜珈基礎 Aerial Yoga Basic Joe	核心瑜珈 Core Yoga Camilla	哈達基礎 Hatha Basic Una	12:30~13:30 陰陽瑜珈 YinYang Yoga William	寰宇瑜珈基礎 Universal Basic Jessie 小剛(代)	12:45~13:45
14:00~15:00	哈達瑜珈 Hatha Yoga Camilla(代)	哈達瑜珈 Hatha Yoga Mei	瑜珈提斯 Yogalates Camilla	13:00~14:00 Barre Shirlyn	14:00~15:00 Yoga Tone 2 Una	14:15~15:15 哈達瑜珈 Hatha Yoga Jessie 小剛	寰宇瑜珈 ☆ (90分鐘) Universal Yoga ☆ Jessie 小剛(代)	14:00~15:00
14:30~15:30	14:30~16:00 Ashtanga 2 ☆ Ethan	14:30~15:45 牆瑜珈與伸展 Wall & Yoga Stretch Mix T.J	艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope 暫停一次			14:30~15:30 艾揚格 基礎 Iyengar Basic Charmian	15:00~16:15 Ashtanga Intro. Ethan	15:30~16:45 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Jessie 小剛
15:00~16:00	熱哈達 Hot Hatha Roushan (E)(代)	熱動瑜珈 Hot Flow Camilla	熱哈達 Hot Hatha Soni(E)(代)	熱陰陽 Hot Ying Yang Camilla	15:15~16:30 瑜珈輪 ☆ Yoga Wheel Una	15:00~16:15 Ashtanga Intro. Ethan	和緩瑜珈 Gentle Yoga Joyce	15:00~16:00
		和緩動瑜珈 Gentle Flow Ellen	哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya					
15:30~16:30	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Camilla(代)	16:00~17:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga Una	15:15~16:15 瑜珈輪 Yoga Wheel Camilla	皮拉提斯 Pilates Mat Work Jamie	16:00~17:15 椅子瑜珈 Chair Yoga Charmian	16:00~17:00	溫和伸展 Warm Stretch Jason	15:30~16:30
16:00~17:00	和緩瑜珈 Gentle Yoga Dora	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	16:00~17:00
18:00~19:00	哈達瑜珈 Hatha Yoga Andy Tenpa	17:45~18:45 陰陽瑜珈 Ying Yang Yoga Camilla(代)	17:45~18:45 空中瑜珈 Aerial Yoga Jason	18:15~19:15 Yoga Tone Una	17:45~18:45 牆瑜珈 Wall Yoga Moorthi (E)	17:30~18:30 流暢入門 Vinyasa Intro. Pearl	17:15~18:15 Barre Jason	18:00~19:00
		流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Una	哈達瑜珈 ☆ Hatha Yoga ☆ Fly					
18:15~19:15	Warm Stretch Fly	哈達瑜珈 Hatha Yoga Roushan (E)	哈達瑜珈 ☆ Hatha Yoga ☆ Fly	18:30~19:30 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly	哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya	哈達瑜珈 (75分鐘) Hatha Yoga Priya	17:15~18:15 陰瑜珈 Yin Yoga Sunny (代)	18:15~19:15
18:30~19:30	Barre Shirlyn	熱哈達 Hot Hatha Pearl	溫和伸展 Warm Stretch Ellen	陰瑜珈 Yin Yoga Ellen	陰陽瑜珈 Ying Yang Yoga Andy Tenpa	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	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Camilla(代)	哈達基礎 Hatha Basic Jason	19:15~20:15 熱哈達 Andy Tenpa	Mysore 入門 (75分鐘) Simon			19:00~20:00
19:15~20:15	19:30~20:30 熱哈達 Hot Hatha Andy Tenpa			19:30~21:00 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga Una	熱瑜珈 Hot Yoga Pearl			19:15~20:15
19:30~20:30	核心流暢 ☆ (75分鐘) Intermediate Vinyasa Yoga Fly	流暢瑜珈 2 ☆ (90分鐘) Vinyasa Yoga 2 Una	哈達瑜珈 2 ☆ (90分鐘) Hatha Yoga 2 Fly	19:45~21:00 椅子伸展 ☆ Fly	陰瑜珈 Yin Yoga Priya			19:30~20:30
19:45~20:45	哈達瑜珈 Hatha Yoga Shirlyn	嫻柔® 墊上 (GYROKINESIS® Method) Pearl	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen	20:15~21:15 哈達瑜珈 Ellen	流暢瑜珈 ☆ (75分鐘) 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 Roushan (E)	寰宇伸展 Universal Stretch Abby Tsai	20:30~21:30 溫和伸展 Warm Stretch Andy Tenpa	20:30~21:30 和緩瑜珈 Gentle Yoga Pearl			20:15~21:15

● 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、正於孕產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。 📷 現場拍照攝影

● 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、進入教室也請不要腳踏他人瑜珈墊、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