

2018.4.5.6.7.8.9 Apr ~ Sep

04-2251-2558 <http://www.yogilini.com.tw>

Monday. 一	Tuesday. 二	Wednesday. 三	Thursday. 四	Friday. 五	Saturday. 六	Sunday. 日
8:30 - 9:30 陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga 謝淑芬	8:30 - 9:45 靈魂瑜珈 Atma Yoga Kimmy	★ 8:20 - 9:20 哈達瑜珈 Hatha Yoga Danny	★ 8:30 - 10:00 正位瑜珈 Alignment Yoga 曉萍	● 8:40 - 9:50 太極 Tai Ji 麗雲	8:30 - 9:30 強力瑜珈 Power Yoga Hank	★ 9:30 - 10:30 舞動有氧 Wave Aerobics Tracy
★ 9:30 - 10:30 勁舞元素 Dance Grooves Kevin	★ 9:45 - 10:45 熱力有氧 Power Aerobics Sam	★ 9:40 - 10:40 Zumba Fitness Kevin	● 9:40 - 10:40 全方位雕塑 Wave Aerobics Terry k	★ 9:45 - 10:45 全方位有氧 Mix-Aero Kuma	9:50 - 10:50 陰瑜珈 Yin Yoga 曉萍	★ 10:45 - 11:45 療癒瑜珈 Healing Yoga Doris
10:00 - 11:00 皮拉提斯 Pilates 沛麗	11:00 - 12:00 皮拉提斯 Pilates 翹喬	10:30 - 11:30 纖體雕塑 Body Sculpt Kuma	11:00 - 12:00 皮拉提斯 pilates 翹喬	10:00 - 11:00 療癒瑜珈 Healing Yoga 惠英	★ 9:45 - 10:45 舞動有氧 Wave Aerobics Sam	芳香諮詢
11:10 - 12:10 八肢瑜珈 Ashtanga Yoga Danny	★ 12:10 - 1:10 寰宇瑜珈 Universal Yoga YaYa	★ 11:00 ~ 12:00 核心運動 core exercise Kevin	★ 12:10 - 1:10 順位哈達 Hatha Alignment Doris	★ 11:00 - 12:00 窈窕曲線 Slim Sculpt Miranda	★ 11:00 - 12:00 正位瑜珈 Alignment Yoga 曉萍	▲ 2:40 - 3:40 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga YaYa
★ 12:10 - 1:10 修復瑜珈 Restorative Yoga Grace	▲ 2:00 - 3:00 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 翹喬	12:10 - 1:10 陰瑜珈 Yin Yoga 曉萍	● 2:30 - 3:30 燃脂熱舞 Fat Burn dance 李詩	▲ 11:10 - 12:10 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 惠英	★ 2:00 - 3:00 有氧提斯 Aerobics 愛玲	★ 2:30 - 3:30 爵士熱舞 Jazz Dance Nicole
★ 2:30 - 3:30 陰瑜珈 Yin Yoga 曉萍	芳香諮詢	★ 2:00 - 3:00 正位瑜珈 Alignment Yoga 曉萍	個人瑜珈課程	12:20 - 1:20 瑜珈提斯 Yogilates 翹喬	3:00 - 4:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga 惠英	★ 4:00 - 5:00 寰宇瑜珈 Universal Yoga YaYa
★ 4:00 - 5:00 正位瑜珈 Alignment Yoga 曉萍	★ 2:30 - 3:30 慢動瑜珈 Slow Moring Yoga Marta	▲ 3:30 - 4:30 孕婦瑜珈 Postnatal Yoga 翹喬	5:00 - 6:00 柔動瑜珈 Body Movements & Yoga 翹喬	● 2:00 - 3:00 燃脂曲線 Fat Burn Sculpt 李詩	4:20 - 5:20 和緩伸展 Gentle Stretch 惠英	4:30 - 5:30 曲線雕塑 Body Sculpt Monkey
4:00 - 5:00 入門課程 Prenatal Yoga 翹喬	4:00 - 5:00 經絡瑜珈 Meridian Yoga 惠英	★ 5:30 - 6:30 皮拉提斯 pilates 翹喬	★ 6:30 - 7:30 全方位有氧 Mix-Aero Stella	5:30 - 6:30 皮拉提斯 Pilates Momo	▲ 7:00 - 8:00 孕婦瑜珈 Postnatal Yoga 惠英	
★ 6:10 - 7:10 墊上核心 Mat Core Training Monkey	6:30 - 7:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga 惠英	6:30 - 7:30 溫和流動 Gentle flow 佩芹	▲ 6:50 - 7:50 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 采昀	★ 6:40 - 7:40 動瑜珈 Flow Yoga Danny		
▲ 6:50 - 7:50 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 翹喬	★ 6:50 - 7:50 舞動有氧 Wave Aerobics Miranda	★ 6:40 - 7:40 派對有氧 Party Dance Monkey	★ 7:40 - 8:40 纖體雕塑 Body Sculpt Stella	● 6:50 - 7:50 zumba Fintess Kevin		
★ 8:00 - 9:00 昆達里尼 Kundalini Yoga YaYa	★ 8:00 - 9:00 皮拉提斯 Pilates Miranda	8:00 - 9:00 陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga 曹岑	8:00 - 9:00 療癒瑜珈 Healing Yoga Marta	★ 8:00 - 9:00 陰瑜珈 Yin Yoga Danny		

- 入門課程專屬會員入會後第一次上課。
- 提醒會員準備自用水瓶，節省紙杯用量。

◎貼心提醒您~

8/12(日)~8/13(一)休館日
造成不便之處，敬請見諒

- ◎若未帶室內球鞋禁止入內上課，影響他人。
- ◎上課請攜帶會員證至櫃檯。

特別課程介紹

墊上核心
Mat core training

特別課程介紹

核心運動
Core exercise

訓練重點是集中、專注與核心肌群啟動，以培養身體穩定的力量，使用組合訓練及肌肉連動的方式活動身體，對於改善姿勢、調整體態有相當大的幫助，而且可以依照參與者不同的體適能狀態進行課程的調整。

以核心肌群訓練為目標，透過簡單的有氧動作逐漸提升個肌群的溫度，再加強上半身、軀幹下肢之活動機能，輔以墊上之跪姿、仰臥、俯臥、側臥、坐姿等等漸進式的組合動作，配合呼吸並專注持續力，延展全身肌群，達成強化肌肉、增進柔軟度及平衡能力。

- 基礎瑜珈
- 動力瑜珈
- 孕婦瑜珈
- 進階瑜珈
- 動感課程
- 特別企劃
- ★ 一樓教室
- 著室內球鞋上課
- ▲ 本堂課僅限孕婦預約上課

YogiLini brings passion to life!