

2018.10.11.12.2019.1.2.3 Oct~Mar

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 冊芬	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 皮拉提斯 Pilates Momo	★ 9:30 - 10:30 舞動有氧 Wave Aerobics Tracy
★ 9:30 - 10:30 勁舞元素 Dance Groves 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
★ 10:40-11:40 輕舞極球 Chi-Ball Kevin	★ 11:00 - 12:00 寰宇瑜珈 Universal Yoga YaYa	10:30 - 11:30 纖體雕塑 Body Sculpt Kuma	11:00 - 12:00 皮拉提斯 pilates 翊喬	10:00 - 11:00 療癒瑜珈 Healing Yoga 惠英	★ 9:45 - 10:45 舞動有氧 Wave Aerobics Sam	個人PT專屬課程
11:10 - 12:10 八肢瑜珈 Ashtanga Yoga Danny	12:10 - 1:10 皮拉提斯 Pilates 翊喬	★ 11:00 - 12:00 瑜珈提斯 Yogilates 翊喬	★ 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	▲ 2:30 - 3:30 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 翊喬	12:10 - 1:10 陰瑜珈 Yin Yoga 曉萍	● 2:30 - 3:30 燃脂熱舞 Fat Burn dance 翊喬	▲ 11:10 - 12:10 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 惠英	★ 2:00 - 3:00 曲線雕塑 Body Sculpt 愛玲	★ 2:30 - 3:30 爵士熱舞 Jazz Dance Nicole
★ 2:30 - 3:30 陰瑜珈 Yin Yoga 慧英	個人PT專屬課程	★ 2:00 - 3:00 正位瑜珈 Alignment Yoga 曉萍	個人PT專屬課程	12:20 - 1:20 瑜珈提斯 Yogilates 翊喬	3:00 - 4:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga 惠英	★ 3:45-4:45 寰宇瑜珈 Universal Yoga YaYa
★ 4:00 - 5:00 正位瑜珈 Alignment Yoga 慧英	★ 2:30 - 3:30 皮拉提斯 Pilates Momo	▲ 3:30 - 4:30 孕婦瑜珈 Postnatal Yoga 翊喬	5:00 - 6:00 柔動瑜珈 Body Movements & Yoga 翊喬	● 2:00 - 3:00 燃脂曲線 Fat Burn Sculpt 慧英	4:20 - 5:20 和緩伸展 Gentle Stretch 惠英	4:30 - 5:30 曲線雕塑 Body Sculpt Monkey
個人PT專屬課程	4:00 - 5:00 經絡瑜珈 Meridian Yoga 惠英	★ 5:30 - 6:30 皮拉提斯 pilates 翊喬	★ 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	▲ 7:00 - 8:00 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 采昀	★ 6:40 - 7:40 動瑜珈 Flow Yoga Danny	● 6:50 - 7:50 zumba Fintess Kevin	
▲ 7:00-8:00 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 翊喬	★ 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 冊芬	8:00 - 9:00 脈輪瑜珈 Charka Yoga 采昀	★ 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~
2/4(一)~2/8(五)春節休館
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

個人PT專屬課程
Personal Class

特別課程介紹

脈輪瑜珈
Charka Yoga

每堂課私人老師會提供多元化課程項目，並且依照您的需求及目標量身打造讓您能感受到身體的改變，在每一個動作都獲得最大的進步。

生活中，有許多問題的根源，身體的機能和內在的情緒，來自於7個脈輪不平衡，每一個脈輪都會有著不同區域的體位法練習，關注腹式呼吸，能夠幫助您處理活化，讓每個脈輪和諧。

- 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!