

Monday. 一	Tuesday. 二	Wednesday. 三	Thursday. 四	Friday. 五	Saturday. 六	Sunday. 日
8:30 - 9:30 覺察瑜珈 Awareness Yoga Danny	8:30 - 9:30 火箭瑜珈 Rocket Yoga Morgan	★ 8:20 - 9:20 哈達瑜珈 Hatha Yoga Danny	★ 8:30 - 10:00 Iyengar Yoga Level 2 曉萍	● 8:30 - 9:40 太極導引 Tai Ji 麗雲	● 8:30-9:30 交叉訓練 Cross Training BK	● 9:30 - 10:30 Zumba Fitness Kathy
★ ● 9:30 - 10:30 勁舞元素 Dance Groves Kevin	★ ● 09:45-10:45 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 Iyengar Yoga Basic 曉萍	★ 11:00 - 12:00 療癒瑜珈 Restorative Yoga Doris M
★ 10:45-11:45 輕舞極球 Chi-Ball Kevin	★ 11:10 - 12:10 寰宇瑜珈 Universal Yoga Yaya	● 10:30 - 11:00 TaBaTa訓練 HIIT Kuma	11:00 - 12:00 柔動瑜珈 Body Movements & Yoga 翊璇	10:00 - 11:00 正位瑜珈 Alignment Yoga 苡儀	★ ● 9:45 - 10:45 舞動有氧 Wave Aerobics Sam	私人一對一教練課程
11:00 - 12:00 八肢瑜珈 Ashtanga Yoga Danny	★ 12:10 - 12:40 覺察練習 Awareness practice Yaya	11:00 - 12:00 纖體雕塑 Body Sculpt Kuma	★ 12:10 - 1:10 順位哈達 Hatha Alignment Doris M	★ ● 11:00 - 12:00 熱舞雕塑 Dance Sculpt Monkey	★ 11:00 - 12:00 Iyengar Yoga Level 1 曉萍	★ 3:00 - 4:00 寰宇瑜珈 Universal Yoga Yaya
★ 12:10 - 1:10 療癒瑜珈 Healing Yoga 庭瑄	▲ 13:20 - 14:20 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 惠英	★ 12:10 - 1:10 Iyengar Yoga Basic 曉萍	2:30 - 3:30 流動覺察瑜珈 Flow&Awareness Yoga Aaron	▲ 11:10 - 12:10 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 惠英	★ ● 2:00 - 3:00 Girl Style MV Nicole	私人一對一教練課程
★ 2:30 - 3:30 Iyengar Yoga Basic 曉萍	私人一對一教練課程	★ 2:00 - 3:00 Iyengar Yoga Level 1 曉萍	私人一對一教練課程	★ 12:20 - 1:20 順位哈達 Hatha Alignment Doris M	3:10 - 4:10 哈達瑜珈 Hatha Yoga 惠英	▲ 4:00-5:00 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga Yaya
★ 4:00 - 5:00 Iyengar Yoga Level 2 曉萍	2:30 - 3:30 皮拉提斯 Pilatis Momo	▲ 3:30 - 4:30 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 翊璇	5:00 - 6:00 陰陽瑜珈 Yin&Yan Yoga Mallory	2:00 - 3:00 瑜珈伸展 Yoga Stretch 庭瑄	4:20 - 5:20 和緩伸展 Gentle Stretch 惠英	★ 4:30 - 5:30 曲線雕塑 Body Sculpt Monkey
私人一對一教練課程	4:00 - 5:00 經絡瑜珈 Meridian Yoga 惠英	★ 5:20 - 6:20 動態伸展 Flow Stretch 翊璇	★ ● 6:30 - 7:30 熱力燃脂有氧 Fat Blast Aero Terry k	● 5:30 - 6:30 間歇訓練 HIIT Jack	▲ 7:00-8:00 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 惠英	
★ 6:30 - 7:30 墊上核心 Mat Core Training Sam	6:30 - 7:30 纖腰翹臀瑜珈 Body Shape Yoga 庭瑄	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		
▲ 7:00-8:00 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 翊璇	★ 6:30 - 7:30 拳擊有氧 Boxing Aerobics Kuma	★ ● 6:40 - 7:40 派對有氧 Party Dance Monkey	★ 7:40 - 8:40 名模雕塑 Model Body Sculpture Terry k	● 6:50 - 7:50 zumba Fitness Kevin		
★ 8:00 - 9:00 修復瑜珈 Restorative Yoga Donny	★ 7:40 - 8:40 纖體雕塑 Body Sculpt Kuma	8:00 - 9:00 陰陽瑜珈 Yin&Yang Yoga Mallory	8:00 - 9:00 脈輪瑜珈 Charka Yoga 采昀	★ 8:00 - 9:00 陰瑜珈 Yin Yoga Danny		

- 上課禁止攜帶手機進教室，15分鐘後請勿進入教室
- 提醒會員準備自用水瓶，節省紙杯用量。

◎貼心提醒您~  
8/4(日)~8/5(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

一對一訓練會根據您的需求及能力，量身打造運動訓練計劃，彈性時間為您安排專業老師指導。

### 私人一對一教練課程

課程中全程關注呼吸的調整，課程的多變性，讓您安全地自主練習，體驗截然不同訓練強度，

### Personal Class

讓您的運動計劃更完美!

### 特別課程介紹

#### 間歇訓練

#### HIIT

HIIT結合高強度訓練及間歇訓練而成的運動類型。課程特色透過短時間的高耗能運動，搭配短暫歇息的方式來降低體脂訪率，提升肌耐力，增加姿勢的穩定度!!

- 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