

2023.1.2.3

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

Monday. 一	Tuesday. 二	Wednesday. 三	Thursday. 四	Friday. 五	Saturday. 六	Sunday. 日
★ 8:20 - 9:20 覺察瑜珈 Awareness Yoga Danny	★ 8:30 - 9:30 活力瑜珈 Power Yoga Iris	★ 8:30 - 9:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga Danny	★ 8:30 - 9:30 陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga 明澄	★ 8:30 - 9:30 筋膜瑜珈 Myofascial Yoga Hans	★ 9:00 - 9:30 墊上核心 Mat Core Training Leo	★ 9:20 - 9:50 墊上核心 Mat Core Training Leo
★ 9:40 - 10:40 勁舞元素 Dance Groves Kevin	★ 9:45 - 10:45 活力熱舞 Hot Dance Sam	★ 9:50 - 10:50 都會拉丁 Zumba Kevin	★ 10:00 - 11:00 有氧燃脂 Strong by zumba Terry	★ 9:50 - 10:50 拳擊全方位有氧 boxing Mix-Aero Leo	★ 9:30 - 10:30 勁舞嘉年華 Party Dance Leo	★ 9:50 - 10:50 pop有氧 pop Aerobics Leo
★ 11:00 - 12:00 八肢瑜珈 Ashtanga Yoga Danny	11:00 - 12:00 體態瑜珈 Body Shape Yoga 庭瑄	TRX訓練一對一課程	★ 11:10 - 12:10 脈輪與伸展 Chakra StretchYoga Letitia	★ 11:00 - 12:00 皮拉提斯(芭蕾) Pilates(ballet) Eric	★ 10:45 - 12:00 流動與覺察 Flow&Awareness Yoga Aaron	★ 14:00 - 15:00 流動瑜珈 Flow Yoga 漢漢
★ 14:00 - 15:30 療癒瑜珈 Restorative Yoga Hans	雙人/夫妻客制化課程	★ 11:00 - 12:00 核心肌力 Core Strength Summer	★ 12:20 - 13:20 正位瑜珈 Alignment Yoga Hans	12:10 - 13:10 陰瑜珈(孕) Yin Yoga Letitia	★ 15:10 - 16:10 哈達瑜珈 Hatha Yoga 惠英	15:10 - 16:10 緩慢伸展(孕) Gentle Stretch 益瑄
★ 15:40 - 16:40 哈達瑜珈 Hatha Yoga Joan	重量/小團班訓練課程	14:00 - 15:00 正位瑜珈(孕) Alignment Yoga Joan	皮拉提斯一對一課程	★ 14:10 - 15:10 拳擊有氧 boxing cardio Jump	★ 16:20 - 17:20 經絡瑜珈 Meridian Yoga 惠英	16:20 - 17:20 肌力雕塑 Strong Sculpt 小魚
★ 18:30 - 19:30 拳擊有氧 boxing cardio Jump	★ 14:00 - 15:00 皮拉提斯 Pilates Sam	孕婦/產後一對一課程	★ 14:00 - 15:00 呼吸與流動 Breath & flow yoga Aaron	空中瑜珈一對一課程	18:40 - 19:40 緩慢伸展(孕) Gentle Stretch 惠英	
★ 19:50 - 20:50 哈達瑜珈 Hatha Yoga Danny	★ 18:30 - 19:30 交叉訓練 Power cross training BK	★ 18:30 - 19:30 核心燃脂訓練 Burn Fat&Core Training Leo	★ 18:30 - 19:30 名模雕塑 model sculpture Terry	★ 18:20 - 19:20 熱情倫巴 Zumba Sally		
孕婦/產後一對一課程	19:40 - 20:40 呼吸與伸展(孕) Breath & StretchYoga 小魚	★ 19:45 - 20:45 正位瑜珈 Alignment Yoga Hans	★ 19:40 - 20:40 體態瑜珈 Body Shape Yoga 庭瑄	★ 19:30 - 21:00 合一瑜珈 Oneness Yoga Danny		

特別課程介紹

空中瑜珈
Air yoga

空中瑜珈與一般瑜珈相比更能訓練核心肌群，並進而改善體態，運用自身體重拉伸全身脊椎，加上反重力，消耗的熱量更是一般瑜珈的五倍。空中瑜珈經常需要將吊床纏繞大腿、手臂與腰等各部位，剛開始上課時容易有痛感，痛感有助於達到刺激淋巴的效果。Yogilini的空中瑜珈課還能結合瑜珈、皮拉提斯等動作，對於伸展脊椎、骨盆校正也有很好的效果。

特別課程介紹

交叉訓練
Power cross yoga

充滿力量的音樂，炙熱身體的曲線，簡單的動作結合TABATA、心肺循環和核心功能交叉組合而成的訓練。課程目標是要使用最多的肌肉群，有效率地消耗熱量，不斷燃燒脂肪，並且提升身體有氧和無氧的運動能力，完成身體曲線。

- 上課請攜帶會員證至櫃檯
- 若未帶室內球鞋禁止入內上課，勿穿室外鞋
- 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，節省水杯用量
- ★ 緩慢伸展/正位瑜珈(孕): 適合孕婦/產後/初學瑜珈練習者
- ★ 筋膜瑜珈: 請會員自備滾筒/按摩球

春節休館1/21(六)除夕-1/25(三)初四
教室維修：團課停課1/26(四)-1/30(一)
1/31(二)恢復上課

- 基礎瑜珈
- 肌力課程
- 孕婦瑜珈
- 進階瑜珈
- 動感課程
- 心肺課程
- 一樓教室
- 著室內球鞋上課

Yogilini Brings Passion to Life!