

2020.10.11.12. October~December

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 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 - 9:30 瑜珈順位 Alignment Yoga Morgan	★ 8:30 - 9:30 筋膜瑜珈 Myofascial Yoga Hans	★ 8:30-9:30 核心間歇 Cross Training Leo	★ 9:30 - 10:30 pop有氣 pop Aerobics Leo
★ 9:30-10:30 勁舞元素 Dance Groves Kevin	★ 9:45-10:45 活力熱舞 Hot Dance Sam	★ 9:45-10:45 都會拉丁 Zumba Kevin	★ 9:45 - 10:45 燃脂肌力 Strong by zumba Luke	★ 9:50 - 10:50 全方位有氣 Mix-Aero Kuma	9:45 - 10:45 呼吸脈輪 Chakra Yoga Aaron	★ 11:00 - 12:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga Joan/Fina
小團班訓練課程	★ 11:10 - 12:10 陰陽瑜珈 Yin&Yang Yoga Mallory	● 10:30 - 11:00 TaBaTa訓練 HIIT Kuma	★ 11:10 - 12:10 呼吸脈輪 Chakra Yoga Aaron	★ 11:00 - 12:00 熱舞雕塑 Dance Sculpt Monkey	★ 9:45 - 10:45 勁舞嘉年華 Party Dance Leo	企業包班
★ 11:00 - 12:00 八肢瑜珈 Ashtanga Yoga Danny	1:10 - 2:10 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 惠英	11:00 - 12:00 纖體雕塑 Body Sculpt Kuma	★ 12:20 - 1:20 正位瑜珈 Alignment Yoga Doris M	11:10 - 12:10 產前/產後瑜珈 Prenatal/Postnatal Yoga 惠英	11:00 - 12:00 流動與覺察 Flow&Awareness Yoga Aaron	★ 2:00 - 3:00 流動瑜珈 Flow Yoga Isabella
★ 2:00 - 3:30 療癒瑜珈 Restorative Yoga Doris M	2:30 - 3:30 皮拉提斯 Pilates Momo	2:00 - 3:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga Billy	2:30 - 3:30 流動與覺察 Flow&Awareness Yoga Aaron	★ 12:20 - 1:20 正位瑜珈 Alignment Yoga Bella	3:10 - 4:10 哈達瑜珈 Hatha Yoga 惠英	3:30 - 4:30 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga Joan
★ 4:00 - 5:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga Joan	小團班訓練課程	4:00 - 5:00 緩慢伸展 Gentle Stretch Fina	小團班訓練課程	● 2:00 - 3:00 燃脂曲線 Fat Burning Sculpt 惠英	4:20 - 5:20 經絡瑜珈 MeridianYoga 惠英	★ 4:10-5:10 I-Party Henry
個人專屬客製化課程	4:00 - 5:00 經絡瑜珈 MeridianYoga 惠英	個人專屬客製化課程	5:00 - 6:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga 采昀	5:00 - 6:00 皮拉提斯 pilates 沛綸	6:30- 7:30 緩慢伸展 Gentle Stretch 惠英	
★ 6:30 - 7:30 墊上核心 Mat Core Training Sam	6:30 - 7:30 體態瑜珈 Body Shape Yoga 庭瑄	6:30 - 7:30 陰陽瑜珈 Yin&Yang Yoga Mallory	6:30 - 7:30 緩慢伸展 Gentle Stretch 采昀	● 6:30 - 7:30 完美纖體雕塑 Perfect Curve Amor	● 上課請攜帶會員證至櫃檯 ● 週日哈達瑜珈:10月 Joan/11.12月Fina 授課 ● 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	
7:00- 8:00 孕婦瑜珈 Prenatal Yoga 翹翹	★ 6:30 - 7:30 熱力勁舞 Power Dance Monkey	★ 6:30 - 7:30 拳擊有氣 Boxing Aerobics Kuma	★ 6:30 - 7:30 熱情尊巴 Zumba Hank	★ 6:40 - 7:40 動瑜珈 Flow Yoga Danny		
★ 8:00 - 9:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga Danny	★ 7:40 - 8:40 纖體雕塑 Body Sculpt Kuma	8:00 - 9:00 平衡瑜珈 Balance Yoga Lilian	8:00 - 9:00 筋膜瑜珈 Myofascial Yoga Hans	★ 8:00 - 9:00 陰瑜珈 Yin Yoga Danny	★ 緩慢伸展: 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	

特別課程介紹

客製化一對一教練課程
Personal Training

特別課程介紹

筋膜瑜珈
Myofascial Yoga

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, 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, 讓您的運動計劃更完美!

筋膜瑜珈將運用身體的負重, 搭配輔具放鬆過緊的肌群與筋膜, 透過課程, 專注當下, 慢慢深入放鬆肌群, 增加肌肉的彈性提高身體血液循環。

- 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