




JUST YOGA

2022.09

瑜悅課程表

| 時間    | 星期一                      | 星期二                      | 星期三                     | 星期四                    | 星期五              | 時間                     | 星期六                         | 時間  | 星期日                     |
|-------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|------------------|------------------------|-----------------------------|---|-------------------------|
| 08:30 | 陰陽<br>Yami               | Iyengar<br>Kenny         | Iyengar<br>牆輔助<br>Kenny | 哈達<br>朝平               | 流動<br>Vincent    | 08:30                  | Iyengar<br>Level 1<br>Kenny | 08:50   | ZUMBA<br>(燃脂有氧)<br>汪汪 ★ |
| 09:40 | Iyengar<br>椅子輔助<br>Kenny | 香氛瑜珈<br>Vincent          | 陰陽<br>夏琳                | 阿斯坦加<br>朝平             | 基礎<br>韻儒         | 08:50                  | 流動<br>小D                    | 10:00   | 輕流動<br>Aron             |
| 10:50 | 哈達<br>家妮                 | 哈達<br>家妮                 | 輕流動<br>Nina             | Iyengar<br>修復<br>Kenny | 內觀流<br>入門<br>毓聆  | 09:50                  | Iyengar<br>壁繩輔助<br>Kenny ▲  | 11:10   | 熱瑜珈<br>Aron ●           |
| 12:30 |                          |                          | 深度延展<br>毛毛              |                        |                  | 10:30                  | TRX<br>毛毛 ● ★               | 瑜悅運動官方Line<br> |                         |
| 14:00 | Iyengar<br>Kenny         | 哈達<br>小君(代)              |                         | 陰陽<br>Ryan             | 經絡瑜珈<br>鳳翼       | 13:30                  | 流動 (進)<br>毛毛                |   |                         |
| 18:00 | 基礎<br>Gina               | 流動<br>佩佩                 | 功能性瑜珈<br>小D             | Iyengar<br>Kenny       | 哈達<br>Betty      | 14:00                  | 新生基礎班<br>Kenny (代)          | 獨立招生，新生限定<br>如需報名請洽櫃檯！！   |                         |
| 18:40 | 輔具瑜珈<br>毓聆               | Iyengar<br>椅子輔助<br>Kenny | Iyengar<br>Kenny        | 哈達<br>緯淇               | 核心瑜珈<br>Joe      | Mysore 特殊課程 - 90分鐘 扣2點 |                             |   |                         |
| 19:20 | Iyengar<br>牆輔助<br>Kenny  | TRX<br>綜合訓練<br>Zoey ● ★  | 正念陰瑜珈<br>Vincent        | 陰陽<br>夏琳               | Iyengar<br>Kenny | 星期二12:00<br>韻儒         | 星期五12:00<br>韻儒              | 星期六07:00<br>Joe   |                         |
| 20:00 | 能量 (進)<br>毛毛             | 陰陽<br>Yami               | iParty熱舞<br>Mika ★      | 空中瑜珈<br>Sun ●          | 陰瑜珈<br>易雯(代)     | 9月10日 中秋節休館一日          |                             |   |                         |

(進) 建議適合半年以上練習者    ★ 體適能動態課程：請穿著『室內專用乾淨運動鞋』    ● 特殊課程：課程點數 2 點    ▲ 壁繩：無限會員上課加收100元, 點數 2 點

注意

- 課表可能因特別因素更改，若無法事先告知敬請見諒。
- 請評估個人健康狀況及參考專員建議後選擇適合的課程。
- 教室內請保持安靜，手機、3C用品及包包請勿攜入教室內。
- 空中瑜珈上課前請記得將首飾等物品取下，避免受傷。
- 所有課程都需預約，預約開放時間為課程開始前兩天的 00:00。
- 實體課程開始 5 分鐘後將不開放入場。
- 課程取消：需於開課前1小時取消，取消政策如下：
  - 【堂數會員】如未於開課前1小時取消課程則『仍會扣掉當堂的點數』。
  - 【無限會員】一個月內累積三次逾時取消，將暫停線上約課兩週。

高雄市前金區五福三路63號5樓 (近大立, 盤谷銀行5樓)

預約專線：07-2168898