




JUST YOGA

2022.10 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 Yami	Iyengar Kenny	Iyengar 牆輔助 Kenny	哈達 朝平	流動 Vincent	08:30	Iyengar Level 1 Kenny	08:50	ZUMBA (燃脂有氧) 汪汪 ★
09:40	Iyengar 椅子輔助 Kenny	香氛瑜珈 Vincent	陰陽 夏琳	阿斯坦加 朝平 / Iyengar Kenny	基礎 韻儒	08:50	流動 小D	10:00	輕流動 Aron
10:50	療癒瑜珈 Sindy	哈達 家妮	輕流動 Nina	Iyengar 修復 Kenny	內觀流入門 毓聆	09:50	Iyengar 壁繩輔助 Kenny ▲	11:10	熱瑜珈 Vicky ●
12:30			深度延展 毛毛			10:30	TRX 毛毛 ● ★	瑜悅運動官方Line 	
14:00	Iyengar Kenny	曼陀羅瑜珈 Sindy	17:30 Iyengar Kenny	陰陽 Ryan	經絡瑜珈 鳳翼	13:30	流動 (進) 毛毛		
18:00	基礎 Gina	流動 Vincent(代)	功能性瑜珈 小D	Iyengar Kenny	哈達 Betty	14:00	新生基礎班 Sindy	獨立招生，新生限定 如需預約請洽櫃檯！！	
18:40	輔具瑜珈 毓聆	Iyengar 椅子輔助 Kenny	Iyengar Kenny	哈達 緯淇	核心瑜珈 Joe	Mysore 特殊課程 - 90分鐘 扣2點			
19:20	Iyengar 牆輔助 Kenny	TRX 綜合訓練 Zoey ● ★	正念陰瑜珈 Vincent	陰陽 夏琳	Iyengar Kenny	星期二12:00 韻儒	星期五12:00 韻儒	星期六07:00 Joe	
20:00	能量 (進) 毛毛	陰陽 Yami	iParty熱舞 Mika ● ★	空中瑜珈 Sun ●	頌鉢 Sindy	10月10日 國慶日休館一日 10月09日 空中蟬蛹銅鑼浴 10月11日 芳療特別課：玫瑰 10月週日 手倒立控制研習			

(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
事項

- 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