



JUST YOGA

2025.05

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
07:00	阿斯坦加 入門 韻儒	Iyengar ● Kenny 90	Mysore ● 韻儒 90	阿斯坦加 ● 韻儒 90	Iyengar ● Kenny 90	07:00	Mysore ● Joe 90	08:50	ZUMBA (燃脂有氧) Kelly ★
08:30	陰陽 Yami	Iyengar Kenny W	Iyengar Kenny	哈達 朝平	內觀流 Patty	08:30	Iyengar Level 1 Kenny	10:00	流動 Vincent
09:40	Iyengar Kenny C	皮拉提斯 Jennifer	Iyengar Kenny	阿斯坦加 朝平 / Kenny Iyengar基礎	基礎 韻儒	08:50	流動 Abel	11:10	理療瑜珈 (上肢-肩頸) Vincent
10:50	伸展瑜珈 緯淇	哈達 Nina	基礎 家妮	芳療瑜珈 Vincent	瑜珈輪 韻儒	09:50	Iyengar ▲ Kenny R	預約課程請加入 瑜悅運動官方Line  體驗名額每日有限， 請與瑜珈專員確認時間！	
14:00	Iyengar Kenny	伸展瑜珈 緯淇	12:30 瑜珈輪 毛毛	Iyengar Kenny C		10:30	TRX ● 毛毛 ★		
17:40	理療瑜珈 (上肢-肩頸) Vincent	Iyengar Kenny			Iyengar Kenny	13:30	流動 毛毛		
18:20	Iyengar ● Kenny 90	流動 佩佩	Iyengar ● Kenny 90	Iyengar Kenny	Mysore ● Joe 90	14:00	新生基礎班 代課老師	* 新生專屬限定課程， 如需預約請洽櫃檯！！	
18:50	哈達 韻儒	Iyengar Kenny C	18:20 功能性瑜珈 小D	哈達 緯淇		注意事項 1. 課表可能因特別因素更改，若無法事先告知敬請見諒。 2. 請評估個人健康狀況及參考專員建議後選擇適合的課程。 3. 教室內請保持安靜，手機、3C用品及包包請勿攜入教室內。 4. 空中瑜珈上課前請記得將首飾等物品取下，避免受傷。 5. 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。 6. 實體課程開始 5 分鐘後將不開放入場。 7. 課程取消：需於開課前1小時取消，取消政策如下： 【次數會員】如未於開課前1小時取消課程則『仍會扣掉當堂次數』 【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			
19:30		iParty熱舞 孟幸 ★	TRX 綜合訓練 ● Zoey ★	皮拉提斯 唯吉	19:50 正念陰瑜珈				
20:00	流動 毛毛	陰陽 Yami	芳療瑜珈 Vincent		Vincent			★ 體適能動態課程：請穿著『室內專用乾淨運動鞋』 ● 特殊課程 / ▲ 專門課程：依教室規定加收費用	

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