煙波花蓮太魯閣山閣館

瑜伽課程

十月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
			1	2	3	4
			伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽
5	6	7	8 寒露	9	10 ●	11
核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽
12	13	14	15	16	17	18
伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽
19	20	21	22	23 霜降	24	25
核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽	核心流動瑜伽
26 ○	27	28	29	30	31	
伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	伸展瑜伽	

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 採限量報名，需事先填妥報名表單。
- 實際課程內容，依現場公告為主。
- 煙波大飯店保留修改、終止、變更活動內容細節之權利。

LAKESHORE HOTEL
花蓮太魯閣

煙波花蓮太魯閣山閣館

瑜伽課程

十一月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
						1
						伸展瑜伽
2	3	4	5	6	7 立冬	8
能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽
9 ●	10	11	12	13	14	15
古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽
16	17	18	19	20	21	22 小雪
能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽	能量瑜伽
23	24 ○	25	26	27	28	29
古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽	古典哈達瑜伽
30						
能量瑜伽						

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 採限量報名，需事先填妥報名表單。
- 實際課程內容，依現場公告為主。
- 煙波大飯店保留修改、終止、變更活動內容細節之權利。

LAKESHORE HOTEL
花蓮太魯閣

煙波花蓮太魯閣山閣館

瑜伽課程

十二月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
	1	2	3	4	5	6
	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽
7 大雪	8	9 ●	10	11	12	13
養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽
14	15	16	17	18	19	20
冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽
21 冬至	22	23	24 ○	25	26	27
養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽	養息覺察瑜伽
28	29	30	31			
冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽	冬日暖流瑜伽			

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 採限量報名，需事先填妥報名表單。
- 實際課程內容，依現場公告為主。
- 煙波大飯店保留修改、終止、變更活動內容細節之權利。

LAKESHORE HOTEL
花蓮太魯閣