

# 瑜珈課程

九月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
						1
						基礎瑜珈
2	3	4	5	6	7	8
舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈
9	10	11	12	13	14	15
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈
16	17	18	19	20	21	22
舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈	舒活瑜珈
23	24	25	26	27	28	29
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈
30						
舒活瑜珈						

## 注意事項 |

- 晨間課程8:00-9:00、夜間課程21:00-22:00。
- 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。



# 瑜珈課程

十月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
	1	2	3	4	5	6
	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈
7	8	9	10	11	12	13
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	☾輕流動瑜珈	*修復痠癢.伸展 ☾輕流動瑜珈	*修復痠癢.伸展
14	15	16	17	18	19	20
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈
21	22	23	24	25	26	27
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈
28	29	30	31			
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈			

## 注意事項 |

- 晨間課程8:00-9:00、夜間課程21:00-22:00。
- 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。



# 瑜珈課程

十一月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
				1	2	3
				舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈
4	5	6	7	8	9	10
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈
11	12	13	14	15	16	17
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈
18	19	20	21	22	23	24
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈
25	26	27	28	29	30	
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	

## 注意事項 |

- 晨間課程8:00-9:00、夜間課程21:00-22:00。
- 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。



# 瑜珈課程

十二月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
						1
						基礎瑜珈
2	3	4	5	6	7	8
輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈
9	10	11	12	13	14	15
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈
16	17	18	19	20	21	22
輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈
23	24	25	26	27	28	29
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈
30	31					
輕流動瑜珈	輕流動瑜珈					

## 注意事項 |

- 晨間課程8:00-9:00、夜間課程21:00-22:00。
- 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。

