

# 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。



# 瑜珈課程

一月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
		1 元旦	2	3	4	5
		*瑜珈拜日式	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈
6	7	8	9	10	11	12
伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	瑜珈輪及伸展瑜珈	伸展瑜珈
13	14	15	16	17	18	19
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	瑜珈輪及伸展瑜珈	哈達瑜珈
20 大寒	21	22	23	24	25	26
伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈
27	28 除夕	29	30	31		
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈		

## 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

二月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
					1	2
					哈達瑜珈	哈達瑜珈
3 立春	4	5	6	7	8	9
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	筋膜療癒 瑜珈球	活力瑜珈
10	11	12 元宵節	13	14	15	16
身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈	筋膜療癒 瑜珈球	身心基礎瑜珈
17	18 雨水	19	20	21	22	23
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
24	25	26	27	28		
身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈	身心基礎瑜珈		

## 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。

