

瑜珈課程

五月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
			1	2	3	4
			哈達瑜珈	哈達瑜珈	瑜珈輪	≈海邊瑜珈
5 立夏	6	7	8	9	10	11
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	身心基礎瑜珈	≈海邊瑜珈
12	13	14	15	16	17	18
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	瑜珈輪	≈海邊瑜珈
19	20	21 小滿	22	23	24	25
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	身心基礎瑜珈	≈海邊瑜珈
26	27	28	29	30	31 端午	
活力瑜珈	活力瑜珈	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

六月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
						1
						≈海邊瑜珈
2	3	4	5 芒種	6	7	8
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	≈海邊瑜珈
9	10	11	12	13	14	15
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	筋膜療癒瑜珈球	≈海邊瑜珈
16	17	18	19	20	21 夏至	22
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	≈海邊瑜珈
23	24	25	26	27	28	29
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	筋膜療癒瑜珈球	≈海邊瑜珈
30						
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。



LAKESHORE
HOTEL
花蓮太魯閣