

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、傍晚課程 17:00-18:00。
- 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

瑜珈課程

七月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
	1	2	3	4	5	6
	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈
7 小暑	8	9 ●	10	11	12	13
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈
14	15	16	17	18	19	20
伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈
21	22 大暑	23	24	25	26	27
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈	🌙 海邊瑜珈
28	29	30	31			
伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈	伸展瑜珈			

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00、傍晚課程 17:00-18:00。
- 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

瑜珈課程

八月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
				1	2	3
				☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
4	5	6	7 立秋	8 ●	9	10
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
11	12	13	14	15	16	17
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	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
18	19	20	21	22	23 處暑	24
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
25	26	27	28	29	30	31
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	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00、傍晚課程 17:00-18:00。
- 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