

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	暫停 團體包場		
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

瑜珈課程

九月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
1	2	3	4	5	6 ●	7 白露
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
8	9	10	11	12	13	14
溫和流動瑜珈	溫和流動瑜珈	溫和流動瑜珈	溫和流動瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
15	16	17	18	19	20	21
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
22	23 秋分	24	25	26	27	28
溫和流動瑜珈	溫和流動瑜珈	溫和流動瑜珈	溫和流動瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈	☾ 海邊瑜珈
29	30					
舒緩瑜珈	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