

瑜珈課程

九月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
15	16	17	18	19	20	21
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	筋膜療癒瑜珈球	筋膜療癒瑜珈球
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	*溫和流動瑜珈 ☾海息石語·調衛心旅	*筋膜療癒瑜珈球 ☾海息石語·調衛心旅	*筋膜療癒瑜珈球 ☾海息石語·調衛心旅
29	30					
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈					

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 【秋季限定 | 海息石語·調衛心旅 | 17:00-19:00 | 付費體驗活動】
- 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
		活力瑜珈	活力瑜珈	*活力瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*活力瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*活力瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
6	7	8 寒露	9	10	11	12
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	*基礎瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*基礎瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*基礎瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
13	14	15	16	17	18	19
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	*活力瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*活力瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*活力瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
20	21	22	23 霜降	24	25	26
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	*基礎瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*基礎瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*基礎瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
27	28	29	31	31		
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	*活力瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅		

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 【秋季限定 | 海息石語·調衡心旅 | 17:00-19:00 | 付費體驗活動】
- 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
					*舒緩瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*舒緩瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
3	4	5	6	7 立冬	8	9
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	*哈達瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*哈達瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*哈達瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
10	11	12	13	14	15	16
舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	舒緩瑜珈	*舒緩瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*舒緩瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*舒緩瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
17	18	19	20	21	22 小雪	23
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	*哈達瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*哈達瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*哈達瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅
24	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 ☾海息石語·調衡心旅	*舒緩瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅	*舒緩瑜珈 ☾海息石語·調衡心旅

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 【秋季限定 | 海息石語·調衡心旅 | 16:30-18:30 | 付費體驗活動】
- 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	2	3	4	5	6	7 大寒
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	筋膜療癒瑜珈球
8	9	10	11	12	13	14
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	筋膜療癒瑜珈球	筋膜療癒瑜珈球
15	16	17	18	19	20	21 冬至
輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	輕流動瑜珈	☾ 正念瑜珈	* 哈達瑜珈 ☾ 關節伸展健康瑜珈	* 療癒瑜珈 + 養氣呼吸法
22	23	24	25	26	27	28
基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	基礎瑜珈	筋膜療癒瑜珈球	筋膜療癒瑜珈球
29	30	31				
輕流動瑜珈	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。

