

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 O	4
			陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	筋膜療癒瑜珈球	筋膜療癒瑜珈球
5 小寒	6	7	8	9	10	11
基礎流動	基礎流動	基礎流動	基礎流動	基礎流動	筋膜療癒瑜珈球	筋膜療癒瑜珈球
12	13	14	15	16	17	18
陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	筋膜療癒瑜珈球	筋膜療癒瑜珈球
19 ●	20 大寒	21	22	23	24	25
基礎流動	基礎流動	基礎流動	基礎流動	基礎流動	筋膜療癒瑜珈球	筋膜療癒瑜珈球
26	27	28	29	30	31	
陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	陰陽瑜珈	筋膜療癒瑜珈球	

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

瑜珈課程

二月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
						1
						能量瑜珈
2 ○	3	4 立春	5	6	7	8
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	心輪覺醒x瑜珈輪	心輪覺醒x瑜珈輪
9	10	11	12	13	14	15
能量瑜珈	能量瑜珈	能量瑜珈	能量瑜珈	能量瑜珈	心輪覺醒x瑜珈輪	心輪覺醒x瑜珈輪
16 除夕	17 ● 初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六
哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	哈達瑜珈	心輪覺醒x瑜珈輪	心輪覺醒x瑜珈輪
23	24	25	26	27	28	
能量瑜珈	能量瑜珈	能量瑜珈	能量瑜珈	能量瑜珈	心輪覺醒x瑜珈輪	

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。



LAKE SHORE
HOTEL
花蓮太魯閣