

瑜珈課程

三月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
						1 心輪覺醒x瑜珈輪
2	3 ○	4	5 驚蟄	6	7	8
舒展瑜珈	舒展瑜珈	舒展瑜珈	舒展瑜珈	舒展瑜珈	草地瑜珈	草地瑜珈
9	10	11	12	13	14	15
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	草地瑜珈	草地瑜珈
16	17	18	19 ●	20 春分	21	22
舒展瑜珈	舒展瑜珈	舒展瑜珈	舒展瑜珈	舒展瑜珈	草地瑜珈	草地瑜珈
23	24	25	26	27	28	29
活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	活力瑜珈	草地瑜珈	草地瑜珈
30	31					
舒展瑜珈	舒展瑜珈					

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 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

四月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
		1	2 ○	3	4	5 清明
		舒心伸展瑜珈	舒心伸展瑜珈	舒心伸展瑜珈	舒心伸展瑜珈	舒心伸展瑜珈
6	7	8	9	10	11	12
核心流動瑜珈						
13	14	15	16	17 ●	18	19
舒心伸展瑜珈						
20 穀雨	21	22	23	24	25	26
核心流動瑜珈						
27	28	29	30			
舒心伸展瑜珈	舒心伸展瑜珈	舒心伸展瑜珈	舒心伸展瑜珈			

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 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

五月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
				1	2 ○	3
				平衡基礎瑜珈	平衡基礎瑜珈	平衡基礎瑜珈
4	5 立夏	6	7	8	9	10
古典哈達瑜珈						
11	12	13	14	15	16	17 ●
平衡基礎瑜珈						
18	19	20	21 小滿	22	23	24
古典哈達瑜珈						
25	26	27	28	29	30	31 ○
平衡基礎瑜珈						

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 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	2	3	4	5 芒種	6	7
呼吸療癒瑜珈						
8	9	10	11	12	13	14
力量流動瑜珈						
15 ●	16	17	18	19 端午	20	21 夏至
呼吸療癒瑜珈						
22	23	24	25	26	27	28
力量流動瑜珈						
29	30 ○					
呼吸療癒瑜珈	呼吸療癒瑜珈					

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 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。

