

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
		活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽
6	7 小暑	8	9	10	11	12
修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽
13	14 ●	15	16	17	18	19
活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽
20	21	22	23 大暑	24	25	26
修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽	修復舒心瑜伽	✳海邊瑜伽 06:30-07:30	✳海邊瑜伽 06:30-07:30	✳海邊瑜伽 06:30-07:30	✳海邊瑜伽 06:30-07:30
27	28	29 ○	30	31		
✳海邊瑜伽 06:30-07:30	✳海邊瑜伽 06:30-07:30	活力流瑜伽	活力流瑜伽	活力流瑜伽		

注意事項 |

- 晨間課程 8:00-9:00。
- 夏季活動 7/23-7/28【海邊瑜伽】06:30-07:30。
- 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

八月課程表						
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
					1	2
					療癒筋膜球	療癒筋膜球
3	4	5	6	7 立秋	8	9
基礎瑜伽	基礎瑜伽	基礎瑜伽	基礎瑜伽	基礎瑜伽	療癒筋膜球	療癒筋膜球
10	11	12	13 ●	14	15	16
核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	療癒筋膜球	療癒筋膜球
17	18	19	20	21	22	23 處暑
基礎瑜伽	基礎瑜伽	基礎瑜伽	基礎瑜伽	基礎瑜伽	療癒筋膜球	療癒筋膜球
24	25	26	27	28 ○	29	30
核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	核心穩定瑜伽	療癒筋膜球	療癒筋膜球
31						
基礎瑜伽						

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。



LAKE SHORE
HOTEL
花蓮太魯閣