

2018.07.01-07.31 課程表 Class Schedule (仁愛教室 Ren-Ai)

	一 Mon.	二 Tue.	三 Wed.	四 Thur.	五 Fri.	六 Sat.	日 Sun.
	2/9/16/23/30	3/10/17/24/31	4/11/18/25	5/12/19/26	6/13/20/27	7/14/21/28	1/8/15/22/29
07:00 08:00	Hatha 基礎哈達 Viola	Niguma 妮姑瑪瑜珈 Even	Flow 1 流動基礎 Alice	Hatha 基礎哈達 Viola	Sivananda 施化難陀瑜珈 YogiJames		
熟齡輕瑜珈~24 天活力養成計畫(★大眾課會員需預約上課)							
08:30 09:30	Yoga Basics 基礎瑜珈 Viola	Basics Hatha 基礎哈達 金霖	Alignment 正位瑜珈 YogiJames	Basics Hatha 基礎哈達 Deng	Basics Hatha 基礎哈達 Amy	Pranayama & Alignment 呼吸法&正位(90) Dolly 14 Pallavi	Dynamic Hatha 動力哈達(90) YogiJames 1 29 Ellen (寧怡)
10:00 11:30	Dynamic Hatha 動力哈達 Adesh	Dynamic Hatha 動力哈達 Gilbert 3 Among	Dynamic Hatha 動力哈達 Gilbert	Iyengar 艾揚格瑜珈 Yachi Children's Yoga 兒童瑜珈 Yoher	Flow 流動瑜珈 Lucy Children's Yoga 兒童瑜珈 6 13 Iris 20 27Even		
10:30 11:30						Alignment 正位瑜珈 Cecilia	Yoga Basics 基礎瑜珈 Ellen (寧怡)
12:00 13:30						* Yoga Basics 基礎瑜珈 Nick	Ashtanga 八支瑜珈 Ellen (寧怡)
12:15 13:15	Hatha 哈達瑜珈 Iris	* Restorative 修復瑜珈 Gilbert 3 Among	* Gentle Yoga 舒緩瑜珈 Dolly	* Restorative 修復瑜珈 Yachi	Hatha 哈達瑜珈 Jessie		
14:00 15:30	Sivananda 施化難陀瑜珈 Iris	Iyengar 艾揚格瑜珈 Yachi	Dynamic Hatha 動力哈達 Dolly	Hatha 哈達瑜珈 Dolly	Alignment 正位瑜珈 Jessie	Hatha 哈達瑜珈 Nick	* Chakra Healing 脈輪療癒 燕英 8 29 Pallavi
16:00 17:10	Niguma 妮姑瑪瑜珈 Even	* Restorative 修復瑜珈 Yachi Children's Yoga 兒童瑜珈 Even	Hatha 哈達瑜珈 * Adesh	Niguma 妮姑瑪瑜珈 * Karina 5 Even	Flow 流動瑜珈 * Adesh	Flow 流動瑜珈 Adesh	Dynamic Hatha 動力哈達 燕英 8 29 Pallavi
17:15 18:25		Hatha 哈達瑜珈 Viola 24 Yoher		Aerial Basics ★基礎空瑜 預約課程 蘇霞		17:30-18:40 Dynamic Hatha 動力哈達 Adesh	17:30-18:40 Yoga Basic 基礎瑜珈 Amy 29 Pallavi
18:30 19:40	Dynamic Hatha 動力哈達 Nick	Ashtanga Intro 八支入門 Ellen (寧怡)	Flow 流動瑜珈 * Adesh	* Yin 陰瑜珈 * Karina 5 Even	Hatha 2 哈達瑜珈 2 * Adesh	2018 RYT300 (阿南老師. Karina 老師. YogiJames 老師) 2018/9/29~2019/1/22 2018 艾揚格瑜珈大會-祖賓老師高階研習 2018/10/19~10/21 (基隆會館) 2018 靈氣二級點化 (基隆場) 2018/8/5 am 9:00~pm 17:00 羅明璋老師(Yoqi James)-上師施化難陀與瑜珈 Swani Sivanada And Yoga 研習工作坊 2018/5/20, 6/17, 7/22 (基隆場) 暑假短期兒童瑜珈·暑假短期學生方案...熱烈招生中 ~台新卡友獨享優惠中~ ~課程券熱銷中~ ※ 研習課程詳細資訊請見官網 ※	
19:00 20:10	Alignment 正位瑜珈 陳淑麗 Flow 流動瑜珈 9 Ellen (寧怡)	Dynamic Hatha 動力哈達 Viola 24 Yoher * Reiki 靈氣(60) YogiJames	Yoga Basics 基礎瑜珈 陳淑麗 11 Alice * Reiki 靈氣(60) YogiJames	Ashtanga Intro 八支入門 心梅 * Reiki 靈氣(60) YogiJames	Yoga Basics 基礎瑜珈 Pallavi		
20:00 21:10	Hatha 哈達瑜珈 Nick	Stretch Yoga 伸展瑜珈 Ellen (寧怡)	Hatha 哈達瑜珈 * Adesh	Alignment 正位瑜珈 YogiJames	Hatha 哈達瑜珈 * Adesh		
菁英瑜珈系列課程(★大眾課會員需預約上課)							
20:30 21:40	* Restorative 修復瑜珈 陳淑麗 9 Ellen (寧怡)	* Alignment & Meditation 正位&冥想 YogiJames	* Sivananda 施化難陀瑜珈 * Karina 4 YogiJames	* Dhyana Yoga 禪那瑜珈 * Karina 5 Even	* Hatha 哈達瑜珈 Alice		

➢ 課表中的括弧數字(90)表示為 90 分鐘課程。

□ 黃色底框建議初學者練習課程

➢ * 表示老師以英文教學

★ 表示需預約上課的課程。

* 藍色符號表示課程中會使用精油

➢ 課程詳細資訊以官網 www.sivanadayoga.com.tw 為主，歡迎電話諮詢(02)3322-6200 或親洽台北市仁愛路二段 110 號 3 樓。