

## 2018.07.01-07.31 課程表 Class Schedule (基隆會館 KeeLung)

	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
<b>熟齡輕瑜珈~24 天活力養成計畫(★大眾課會員需預約上課)</b>							
<b>08:00</b>   <b>09:30</b>	Hatha 哈達瑜珈 馬月華	Hatha 哈達瑜珈 曾峰麗	Hatha 哈達瑜珈 馬月華	Basics Dynamic Hatha 基礎動力哈達 王惠真	Hatha 哈達瑜珈 馬月華	Basics Dynamic Hatha 基礎動力哈達 王惠真 14 翠翠	Dynamic Hatha 動力哈達 胡小慧
<b>10:00</b>   <b>11:00</b>	Hatha 哈達瑜珈 Even 9 胡小慧  Children's Yoga 兒童瑜珈 燕英 9 Even	Alignment 正位瑜珈 陳淑麗 10 Even	Sivananda 施化難陀瑜珈 王惠真	Hatha 哈達瑜珈 Nick	<b>* Sivananda</b> 施化難陀瑜珈 Nick	Hatha 哈達瑜珈 蔡美女  Children's Yoga 兒童瑜珈 Even 28 停課一次	Yoga Basics 基礎瑜珈 Rose 15 29 Emily
<b>12:15</b>   <b>13:15</b>	Dynamic Hatha 動力哈達 胡小慧	Yoga Basics 基礎瑜珈 陳淑麗 10 Even	Restorative 修復瑜珈 Emily	<b>* Alignment</b> 正位瑜珈 Nick	Hatha 哈達瑜珈 Nick	Hatha 哈達瑜珈 Even 28 蔡美女	Flow 流動瑜珈 Rose 15 29 Emily
<b>12:15</b>   <b>13:15</b>	Yoga Basics 基礎瑜珈 Even		Flow 流動瑜珈 王惠真				
<b>13:15</b>   <b>14:15</b>						Yoga Basics 基礎瑜珈 胡小慧	<b>* Yoga Basics</b> 基礎瑜珈 Viola
<b>14:30</b>   <b>15:30</b>	Yin 陰瑜珈 燕英 9 Rose	Dynamic Hatha 動力哈達 * Adesh	Hatha 哈達瑜珈 Emily	Yoga Basics 基礎瑜珈 Nick  Children's Yoga 兒童瑜珈 燕英 5 Yoher	Flow 流動瑜珈 Nick	<b>Aerial Intro</b> ★空瑜入門 預約課程 胡小慧	Flow 流動瑜珈 Viola
<b>16:00</b>   <b>17:00</b>	Flow 流動瑜珈 燕英 9 Rose	Hatha 哈達瑜珈 * Adesh	<b>* Yin</b> 陰瑜珈 Emily	Dynamic Hatha 動力哈達 * Adesh	Stretch Yoga 伸展瑜珈 Emily	Yoga Basics 基礎瑜珈 燕英 7 Rose	<b>Aerial Basics</b> ★基礎空瑜 預約課程 王惠真  Dynamic Hatha 動力哈達 29 Viola
<b>17:30</b>   <b>18:30</b>						<b>* ChakraHealing</b> 脈輪療癒 燕英 7 Rose	Yin 陰瑜珈 王惠真 29 Viola
<b>17:45</b>   <b>18:45</b>	Hatha 哈達瑜珈 Naomi	<b>* Niguma</b> 妮姑瑪瑜珈 * Karina 3 Rose 31 燕英	Dynamic Hatha 動力哈達 Nick	Hatha 哈達瑜珈 * Adesh	Hatha 哈達瑜珈 Emily	2018 RYT300 (阿南老師. Karina 老師. YogiJames 老師) 2018/9/29~2019/1/22  2018 靈氣二級點化 (基隆場) 2018/8/5 am 9:00~17:00  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)  羅明璋老師(Yoai 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)  ~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 ※	
<b>19:00</b>   <b>20:00</b>	Flow 流動瑜珈 Naomi	Flow 流動瑜珈 胡小慧	Hot Flexibilit 熱伸展 王惠真 18 翠翠	Flow 流動瑜珈 * Adesh	<b>Aerial Basics</b> ★基礎空瑜 預約課程 胡小慧		
<b>19:15</b>   <b>20:15</b>	<b>* Hatha</b> 哈達瑜珈 YogiJames	Sivananda 施化難陀瑜珈 * Karina 3 Rose 31 燕英	Gentle flow 輕流動 Nick	Dynamic Hatha 動力哈達 曾峰麗	Alignment 正位瑜珈 YogiJames		
<b>20:30</b>   <b>21:30</b>	Sivananda 施化難陀瑜珈 曾峰麗  <b>* Reiki</b> 靈氣 YogiJames	Dynamic Hatha 動力哈達 小蜜	Hatha 哈達瑜珈 王惠真 18 翠翠	Yoga Basics 基礎瑜珈 * Adesh	<b>* Restorative</b> 修復瑜珈 YogiJames		

課程中的括弧數字(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

★ 學員管理系統預約課程。

\* 藍色符號表示課程中會使用精油

➢ 課程詳細資訊以官網 [www.sivanandayoga.com.tw](http://www.sivanandayoga.com.tw) 為主，歡迎電話諮詢(02)2427-7700 或親洽基隆市中正區義一路 18 號 15 樓。