




JUST YOGA

2024.11

瑜悅課程表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	時間	星期六	時間	星期日
07:00	阿斯坦加 入門 韻儒	08:10 Iyengar Kenny (W)	Mysore 韻儒 (90)	阿斯坦加 韻儒 (90)	Iyengar Kenny (90)	07:00	Mysore Joe (90)	08:50	ZUMBA (燃脂有氧) Kelly ★
08:30	陰陽 Yami	皮拉提斯 基礎 美娟	Iyengar Kenny	哈達 朝平	內觀流 Patty	08:30	Iyengar Level 1 Kenny	10:00	流動 Vincent
09:40	Iyengar Kenny (C)	Iyengar Kenny (W)	Iyengar Kenny	阿斯坦加 朝平 / Kenny Iyengar基礎	基礎 韻儒	08:50	流動 Abel	11:10	理療瑜珈 (下肢/膝踝) Vincent
10:50	伸展瑜珈 緯淇	哈達 Nina	基礎 家妮	香氛瑜珈 Vincent	瑜珈輪 韻儒	09:50	Iyengar ▲ Kenny (R)	預約課程請加入 瑜悅運動官方Line  體驗名額每日有限， 請與瑜珈專員確認時間！	
14:00	Iyengar Kenny	伸展瑜珈 緯淇	12:30 瑜珈輪 毛毛	Iyengar 修復 Kenny	經絡瑜珈 鳳翼	10:30	TRX ● 毛毛 ★		
17:40	理療瑜珈 (下肢/膝踝) Vincent	Iyengar Kenny			Iyengar Kenny	13:30	流動 毛毛		
18:20	Iyengar ● Kenny (90)	流動 佩佩	Iyengar ● Kenny (90)	Iyengar Kenny		14:00	新生基礎班 代課老師	* 新生專屬限定課程， 如需預約請洽櫃檯！！	
18:50	哈達 韻儒	Iyengar Kenny (C)	18:20 功能性瑜珈 小D	哈達 緯淇	核心瑜珈 Joe	注意事項 1. 課表可能因特別因素更改，若無法事先告知敬請見諒。 2. 請評估個人健康狀況及參考專員建議後選擇適合的課程。 3. 教室內請保持安靜，手機、3C用品及包包請勿攜入教室內。 4. 空中瑜珈上課前請記得將首飾等物品取下，避免受傷。 5. 所有課程都需預約，預約開放時間為課程開始前兩天的 00:00。 6. 實體課程開始 5 分鐘後將不開放入場。 7. 課程取消：需於開課前1小時取消，取消政策如下： 【次數會員】如未於開課前1小時取消課程則『仍會扣掉當堂次數』 【無限會員】一個月內累積三次逾時取消，將暫停線上約課兩週			
19:30		iParty熱舞 孟幸 ★	瑜珈輪 韻儒	核心雕塑 夏琳	19:50 正念陰瑜珈				
20:00	流動 毛毛	陰陽 Yami	正念陰瑜珈 Vincent	● TRX Ting ★	Vincent				