



## 核心瑜伽 / 新店館課程表歡迎預約

現在有預約服務 APP 上線囉，請至 App Store 或 Google Play 搜尋 CORE YOGA 台北 下載，或使用右側 QRcode 掃描。



IOS



Android



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00 – 11:00 彼拉提斯器械床 / 60 Emma	10:00 – 11:00 墊上彼拉提斯 / 60 Linus	10:00 – 11:00 Radical Ub / 60 備乾淨球鞋 Nike	10:30 – 11:30 STRONG Nation / 60 Nike 備乾淨球鞋	10:00 – 11:15 空中瑜珈初級 / 75 Lin	09:30 – 10:30 Zumba / 60 備乾淨球鞋 Supe	9:45 – 11:00 瑜珈基礎 / 75 Phoebe
10:00 – 11:00 墊上彼拉提斯 / 60 Emma	12:15 – 13:30 空中瑜珈初級 / 75 Michelle	12:15 – 13:15 Zumba / 60 備乾淨球鞋 Lin	12:15 – 13:30 芳療瑜珈 / 75 Yen	10:00 – 11:00 彼拉提斯器械床 / 60 Emma	10:45 – 12:00 椅子瑜珈 / 75 Wendy	10:00 – 11:15 空中瑜珈初級 / 75 Lin
12:15 – 3:15 彼拉提斯器械床 / 60 Emma	14:00 – 15:15 瑜珈基礎 / 75 Wendy	12:15 – 13:15 瑜珈輪 / 75 Wendy	14:00 – 15:15 椅子瑜珈 / 75 Daniel	12:15 – 13:15 彼拉提斯器械床 / 60 Emma	10:45 – 11:45 空中瑜珈入門 / 75 Supe	10:30 – 11:30 Zumba / 60 備乾淨球鞋 Jane
12:15 – 13:30 艾楊格中級 / ★ 75 Anny	18:30 – 19:45 艾楊格中級 / ★ 75 Anny	14:00 – 15:15 空中瑜珈初級 / 75 Lin	18:00 – 19:00 彼拉提斯器械床 / 60 Kico	12:15 – 13:15 燃脂有氧 / 60 Lin	11:00 – 12:15 瑜珈基礎 / 75 Jingjing	11:15 – 12:30 伸展瑜珈 / 75 Phoebe
14:00 – 15:10 壁繩瑜珈 / 70+_ Anny	18:30 – 19:45 瑜珈基礎 / 75 Yen	18:00 – 19:00 彼拉提斯器械床期班 / 60 Jess	18:45 – 20:00 瑜珈基礎 / 75 Wendy	12:15 – 13:30 陰瑜珈 / 75 Jingjing	12:30 – 13:45 音鉢靜瑜珈 / 75 Jingjing	11:35 – 12:35 Zumba / 60 備乾淨球鞋 Lin
18:45 – 19:54 瑜珈基礎 / 75 Wali	18:45 – 19:35 4D Bungee / 50 Rosie	18:30 – 19:45 哈達瑜珈 / 75 Daniel	18:45 – 20:00 空中瑜珈 / ★ 75 Michelle	14:00 – 15:15 芳療瑜珈 / 75 Gilbert	14:00 – 15:15 輕流暢 / ★ 75 Gilbert	12:30 – 13:45 空中花式入門 / ★ 75 Christal
19:00 – 20:00 彼拉提斯輕流暢 / 60 Amy	20:00 – 21:15 芳療瑜珈 / 75 Yen	18:45 – 19:45 Radical Ub / 60 備乾淨球鞋 Michelle	19:05 – 20:05 彼拉提斯器械床期班 / 60 Kico	18:30 – 19:45 修復瑜珈 / 75 Jingjing	15:30 – 16:45 空中瑜珈 / ★ 75 Gilbert	13:00 – 14:10 壁繩瑜珈 / 70+_ Anny
19:45 – 21:00 空中瑜珈初級 / 75 Michelle	20:00 – 21:10 壁繩瑜珈 / 70+_ Anny	19:05 – 20:05 彼拉提斯器械床 / 60 Jess	19:00 – 20:00 Crosscore / 60 Kelvin	18:30 – 19:45 空中花式 / ★★ 75 Kico		14:00 – 15:00 彼拉提斯 / 60 Joan
20:00 – 20:15 修復瑜珈 / 75 Wali	20:15 – 21:30 空中療癒 / 75 Rosie	20:00~21:00 墊上彼拉提斯抗力球 / 60 Linus	20:10 – 21:10 彼拉提斯器械床 / 60 Kico	20:00 – 21:00 彼拉提斯器械床 / 60 Kico		15:15 – 16:15 滾筒球療癒 / 60 Joan
20:00 – 21:15 Inside Yoga 輕流動 / 75 Aya		20:00 – 21:15 空中瑜珈初級 / 75 Michelle	20:15 – 21:30 空中瑜珈入門 / 75 Rosie	20:00 – 21:15 輕流暢 / 75 Phoebe		
		20:15 – 21:15 Zumba / 60 備乾淨球鞋 Jane	20:15 – 21:30 瑜珈輪 / 75 Wendy	20:00 – 21:00 空中花式入門 / ★ 75 Eve		
			20:15 – 21:15 燃脂有氧 / 60 Michelle			

- 壁繩 / 扣1堂
- 彼拉器械床 / 扣2堂
- 器械床固定期班 / 4堂 NT\$2,400
- ★ 課程稍有難度    ★★ 課程難度較高