



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。



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:30						Zumba Supe 備乾淨球鞋	9:45 瑜伽基礎 Phoebe
10:00			Radical Ub Nike 備乾淨球鞋		空中瑜珈 ★ Lin	器械床 Rosie 著止滑襪	器械床 Jess 著止滑襪
10:30		瑜伽基礎 Bobo		STRONG Nike 備乾淨球鞋	10:00 器械床 Luna 著止滑襪	10:45 椅子瑜珈 Wendy	10:00 空中瑜珈 Lin
11:00	彼拉提斯 Emma				11:10 半高架 Luna 著止滑襪	10:45 空中瑜珈入門 Supe	11:05 器械床 Jess 著止滑襪
12:15	艾楊格 ★ Anny	空中瑜珈 Michelle	Zumba Lin	芳療瑜珈 Yen	燃脂有氧 Lin	11:05 器械床 Rosie 著止滑襪	11:15 伸展瑜珈 Phoebe
12:15	器械床★ Emma 著止滑襪	器械床 Bobo 著止滑襪	瑜伽輪 Wendy	器械床 Rosie 著止滑襪	陰瑜珈 Jingjing	11:00 瑜伽基礎 Jingjing	11:35 Zumba Lin
12:15		穩踏椅 Rosie 著止滑襪		Crosscore 懸吊 Kelvin			
14:00	壁繩瑜珈 Anny	椅子伸展 Wendy	空中瑜珈 Lin	椅子瑜珈 Yen	芳療瑜珈 Gilbert	12:30 音鉢靜瑜珈 Jingjing	12:30 空中花式入門★ Christal
18:00						12:30 低空療癒 Tata	
18:30		艾楊格 ★ Anny	瑜伽基礎 Jingjing		修復瑜珈 Jingjing	14:00 穩踏椅 Rosie	13:00 器械床 Joan 著止滑襪
18:45			Radical Ub Michelle 備乾淨球鞋	瑜伽基礎 Wendy			14:05 滾筒球療癒 Joan
18:45	器械床 Kico 著止滑襪	燃脂沖浪板 Rosie		空中瑜珈 Michelle	穩踏椅 Kico 著止滑襪		
18:45	Zumba Hippo 備乾淨球鞋		器械床 Rosie 著止滑襪	器械床 Kico 著止滑襪			
19:00	19:15 瑜伽基礎 Phoebe	19:50 器械床 Rosie 著止滑襪	19:50 器械床 Rosie 著止滑襪	19:00 Crosscore 懸吊 Kelvin	熱瑜珈 Phoebe		
20:00	19:50 器械床 Kico 著止滑襪	芳療瑜珈 Yen	修復瑜珈 Jingjing	19:50 器械床 Kico 著止滑襪	19:30 器械床 Duncan 著止滑襪		
20:00	彼拉提斯抗力球 Amy	壁繩瑜珈 Anny	Zumba Michelle 備乾淨球鞋	20:15 瑜伽輪 Wendy	空中花式 ★★ Kico		
20:15				壹玲 Kelvin			
20:15				空中瑜珈入門 Rosie			