



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										9:40 伸展瑜伽 Tata		9:45 瑜伽基礎 Phoebe	
10:00				Radical Ub Nike 備乾淨球鞋				空中瑜珈 ★ Lin		9:45 Zumba 晴晴 備乾淨球鞋		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		器械床 Dumcan 著止滑襪		10:00 空中瑜伽 Lin	
11:00		墊上彼拉提斯 Emma		器械床 Jess 著止滑襪				11:10 半高架 Luna 著止滑襪		10:45 椅子瑜伽 Wendy		10:00 脊柱矯正器 Luna	
12:15		艾楊格 ★ Anny		空中瑜伽 Michelle		Zumba Lin		芳療瑜伽 Yen		燃脂有氧 Lin		11:05 器械床 Dumcan 著止滑襪	
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		陰瑜伽 Jingjing		11:00 瑜伽基礎 Jingjing	
12:15						Crosscore 懸吊 Kelvin				12:15 半高架 Rosie 著止滑襪		11:15 伸展瑜伽 Phoebe	
14:00		艾楊格修復 Anny		壁繩瑜伽 Bobo		空中瑜珈 Lin		椅子瑜伽 Yen		芳療瑜伽 Gilbert		12:30 音鉢靜瑜伽 Jingjing	
18:00										13:30 穩踏椅 Rosie 著止滑襪		13:10 器械床 Joan 著止滑襪	
18:30		艾楊格 ★ Anny		瑜伽基礎 Jingjing				修復瑜伽 Jingjing				14:05 滾筒球療癒 Joan	
18:45				Radical Ub Michelle 備乾淨球鞋		瑜伽基礎 Wendy							
18:45		器械床 Kico 著止滑襪				空中瑜伽 Michelle		墊上彼拉提斯 Kico					
18:45		Zumba Hippo 備乾淨球鞋		器械床★ Rosie 著止滑襪		器械床 Luna 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		陰陽瑜伽 Phoebe			
20:00		19:50 器械床 Kico 著止滑襪		芳療瑜伽 Yen		修復瑜伽 Jingjing		19:50 器械床 Luna 著止滑襪		19:30 器械床 Duncan 著止滑襪			
20:00		彼拉提斯抗力球 Amy		壁繩瑜伽 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						空中瑜伽入門 Michelle							