

# 大埔體育會 蔡月蘭導師 合辦

## 瑜珈班 Yoga Course

編號 Code	星期 Day	時間 Time	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member
Y14	— Mon	10:30-12:00	3,10,17,24/9	4	\$260	\$280
Y9		20:00-21:30	3,10,17/9	3	\$225	\$245
Y11		18:30-20:00	3,10,17/9	3	\$225	\$245
Y7	三 Wed	18:30-20:00	5,12,19,26/9	4	\$300	\$320
Y8		20:00-21:30	5,12,19,26/9	4	\$300	\$320
Y13	五 Fri	19:30-21:00	7,14,21,28/9	4	\$300	\$320

課程: 舒緩身體不適、強身健體、按摩內臟、美容減肥、束腰收腹。

導師: 蔡月蘭或其他合資格導師

資格: 12歲或以上

服裝: 輕便運動服裝

地點: Y14 活動室 Function ; Y7,Y8,Y9,Y11及Y13 舞蹈室 Dance Room

名額: 活動室:25人; 舞蹈室:35人

備註: Restful Yoga Workshop 合辦

請參閱訓練班注意事項

Y14最少12人開班; 其餘班別最少18人開班

如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，不設補堂