

大埔體育會 洪梅導師 合辦

瑜珈班 Yoga Course

編號 Code	活動名稱 Course	星期 Day	時間 Time	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member
Y4	瑜珈 Yoga	二 Tue	08:00-09:00	2,9,16,23,30/7	5	\$275	\$295
Y19			09:00-10:30	2,9,16,23,30/7	5	\$350	\$370
Y17			10:30-12:00	2,9,16,23,30/7	5	\$350	\$370
Y12		三&五 Wed&Fri	10:30-12:00	3,5,10,12,17,19,24,26,31/7	9	\$630	\$650
Y20		四 Thu	09:00-10:30	4,11,18,25/7	4	\$280	\$300
Y21			10:30-12:00	4,11,18,25/7	4	\$280	\$300
Y15		六 Sat	14:00-15:30	6,13,20,27/7	4	\$320	\$340
Y18			15:30-17:00	6,13,20,27/7	4	\$320	\$340

課程內容: 強化肌肉力量、提高身體柔軟度、促進血液循環、舒緩壓力及平衡身心等。

導師: 洪梅 或 其他合資格導師

地點: 舞蹈室 Dance Room; Y12 活動室 Function Room

*Y12 舊學員可優先報名

名額: 活動室:25人; 舞蹈室:35人

資格: 12歲或以上

備註: 開班人數最少13人, 請盡量開課前一星期報名, 方便點算。

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。

請參閱加訓練班注意事項