

# 大埔體育會 劉小琴 Fiona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	單堂 Single Lesson
Y23	My Ring Yoga 瑜珈環	四 Thu	09:30-10:30	7,14,21/12 (28/12停課)	3	\$300	\$320	\$120

(\*參加My Ring Yoga 必須穿長褲及帶備毛巾上課。)

Y24	Wheel Yoga 瑜珈輪	四 Thu	11:00-12:00	7,14,21/12 (28/12停課)	3	\$360	\$380	\$140
Y25	Slim Yoga 瘦身瑜珈		20:30-21:30	7,14,21/12 (28/12停課)	3	\$300	\$320	\$120
Y26	Slim Yoga 瘦身瑜珈	五 Fri	19:30-20:30	1,8,15/12 (22,29/12停課)	3	\$300	\$320	\$120
Y27	Wheel Yoga 瑜珈輪		20:30-21:30	1,8,15/12 (22,29/12停課)	3	\$360	\$380	\$140
Y28	Slim Yoga 瘦身瑜珈	一 Mon	09:30-10:30	4,11,18/12 (25/12停課)	3	\$300	\$320	\$120

## 課程: **My Ring Yoga** 瑜珈環

在韓國非常盛行，成為很多明星偶像的日常用品，瑜珈環能與人體曲線完美貼合，無論是踩在腳底按摩，還是坐在上面放鬆骨盆周圍，或是躺在上面緩解疼痛的腰背肌肉，在瑜珈環上活動非常有效的把黏連的部分離開，讓你體驗到治療的效果，同時還能做淋巴排毒，疏通經絡，消除水腫，加速血液循環，血位按壓。更加能借助瑜珈幫助身體柔軟度差的人做伸展，讓拉伸變的簡單，適合身體僵硬、有痛症的初學者。

## **Slim Yoga** 瘦身瑜珈

課堂會結合時下最流行的hiit，減脂操，劉耕宏操做15分鐘來快速燃燒脂肪，運動強度會根據學員身體情況調整強度。爆汗之後再做肌肉耐力和柔軟度訓練，讓你在消脂的同時塑造身體曲線。

## **Wheel Yoga** 瑜珈輪

源於印度，盛行於歐美，現在風靡世界的瑜珈運動。瑜珈輪無論資深者、初學者都很合適，無論你是肩周炎患者，或是腰背痛的媽媽，或是脊柱側彎，或是圓肩駝背的不良體態都可得到改善……瑜珈輪的不穩定性更加富有趣味性，練習可達到緩解身體疼痛，增加核心力量，重塑腰腹線條，獲得身心平衡。

導師: 劉小琴 Fiona導師

服裝: 輕便運動服裝

地點: 活動室 Function Room

資格: 12歲或以上

名額: 20人



備註: 1. 提前5分鐘到場

2. 保持上堂前1小時空腹，如肚餓可吃小塊麵包或者小包消化餅乾，切勿飲過多水份。

3. 穿著運動胸圍，或者運動上衣，舒適有彈性運動褲，最好穿著瑜珈褲 (\*My Ring Yoga 必須穿長褲上堂及帶備毛巾。)

4. 請於上堂前先行去洗手間

5. 上堂時請保持電話靜音

6. 上堂時盡量不喝水，如必要可飲少量水