

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 | 1,8,15,22,29/8 | 5 | \$500 | \$520 | \$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 | 1,8,15,22,29/8 | 5 | \$600 | \$620 | \$140 |
| Y25 | Slim Yoga 瘦身瑜珈 | | 20:30-21:30 | 1,8,15,22,29/8 | 5 | \$500 | \$520 | \$120 |
| Y26 | Slim Yoga 瘦身瑜珈 | 五 Fri | 19:30-20:30 | 2,9,16,23,30/8 | 5 | \$500 | \$520 | \$120 |
| Y27 | Wheel Yoga 瑜珈輪 | | 20:30-21:30 | 2,9,16,23,30/8 | 5 | \$600 | \$620 | \$140 |
| Y28 | Slim Yoga 瘦身瑜珈 | 一 Mon | 09:30-10:30 | 5,12,19,26/8 | 4 | \$400 | \$420 | \$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，穴位按摩。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



My Ring Yoga 瑜珈環



Slim Yoga 瘦身瑜珈



Wheel Yoga 瑜珈輪

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