

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	單堂 Single Lesson
Y19	瑜珈 Yoga	二 Tue	10:00-11:30	8,15,22,29/10 (1/10停課)	4	\$360	\$380	\$120
Y21		四 Thu	10:30-12:00	3,10,17,24,31/10	5	\$450	\$470	\$120
Y15		六 Sat	14:00-15:30	5,12,19,26/10	4	\$400	\$420	\$135

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。

**NEW**

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
Y12	傍晚鬆一鬆	二 Tue	18:00-19:00	8,15,22,29/10 (1/10停課)	4	\$300	\$320	\$100

課程內容: 透過伸展動作舒緩身體不適、改善睡眠、增加肌腱、關節的柔軟度及活動幅度

導師: 洪梅 或 其他合資格導師

地點: Y15, Y19, Y21 舞蹈室 Dance Room

Y12 活動室 Function Room

報名: 舊學員均可每月**5號**優先報名

每月**11號**會員優先報名, 每月**12號**公開報名 (先到先得, 額滿即止)

名額: Y15, Y19, Y21 - 28人 / Y12 - 25人

資格: 12歲或以上

注意事項: 每期課程均由淺入深, 報讀單堂人士請自我衡量程度是否合適

備註: 開班人數最少10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, 一律退款處理。**

