

# 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	5,12,19/12 (26/12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	5,12,19/12 (26/12停課)	3	\$360	\$380	\$140
Y25	Slim Yoga 瘦身瑜珈		20:30-21:30	5,12,19/12 (26/12停課)	3	\$300	\$320	\$120
Y26	Slim Yoga 瘦身瑜珈	五 Fri	19:30-20:30	6,13,20/12 (27/12停課)	3	\$300	\$320	\$120
Y27	Wheel Yoga 瑜珈輪		20:30-21:30	6,13,20/12 (27/12停課)	3	\$360	\$380	\$140
Y28	Slim Yoga 瘦身瑜珈	一 Mon	09:30-10:30	2,9,16,30/12 (23/12停課)	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 Yogo** 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 Yogo** 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