

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	3,10,17,24/11	4	\$360	\$380	\$120
Y18	瑜珈 Yoga	三 Wed	20:00-21:15	4,11,18,25/11	4	\$400	\$420	\$135
Y21	瑜珈 Yoga	四 Thu	10:30-12:00	5,12,19,26/11	4	\$360	\$380	\$120
Y15	瑜珈 Yoga	六 Sat	14:00-15:30	7,14,21,28/11	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。

導師: 洪梅 或 其他合資格導師

地點: Y15, Y19, Y21 舞蹈室 Dance Room; Y18 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 - 28人; Y18 - 20人; Y19, Y21 - 30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。

