

忠孝館 - 2022年01月03日 ~ 2022年01月09日 課表 · 歡迎預約

01/03 (星期一)	01/04 (星期二)	01/05 (星期三)	01/06 (星期四)	01/07 (星期五)	01/08 (星期六)	01/09 (星期日)
09:30 - 10:30 椅子瑜珈 T.J. Peng (A教室)	07:15 - 08:15 流暢 Shannon (B教室)	07:15 - 08:15 流動 William Liu (B教室)	12:15 - 13:15 哈達 Ariel Chen (A教室)	07:15 - 08:15 椅子瑜珈 T.J. Peng (A教室)	11:00 - 12:00 滑輪懸吊課程 Blair (A教室)	11:00 - 12:00 壁繩 Jing (A教室)
11:00 - 12:00 Zumba® *備鞋* Lin (A教室)	10:30 - 11:30 壁繩 T.J. Peng (A教室)	10:30 - 11:30 隨課視訊 - 皮拉提斯 視訊課程 - Emma (視訊教室)	12:15 - 13:15 隨課視訊 - 哈達 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)	10:30 - 11:30 隨課視訊 - 瑜珈平衡 視訊課程 - William L... (視訊教室)	14:00 - 15:15 空中瑜珈 Michelle (A教室)	14:00 - 15:00 基礎火箭 Ariel Chen (A教室)
12:15 - 13:15 空中瑜珈 Lin (A教室)	12:15 - 13:15 隨課視訊 - 芳香療癒瑜... 視訊課程 - Yen (視訊教室)	10:30 - 11:30 皮拉提斯 Emma (A教室)	14:30 - 15:30 壁繩 T.J. Peng (A教室)	10:30 - 11:30 瑜珈平衡 William Liu (A教室)	15:30 - 16:30 陰陽瑜珈 Shannon (A教室)	14:00 - 15:00 隨課視訊 - 基礎火箭 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)
14:30 - 15:30 隨課視訊 - 芳香療癒瑜... 視訊課程 - Yen (視訊教室)	12:15 - 13:15 芳香療癒瑜珈 Yen (A教室)	12:15 - 13:15 壁繩 Jing (A教室)	16:00 - 17:00 瑜珈修復 T.J. Peng (A教室)	14:30 - 15:45 空中瑜珈 Lin (A教室)	15:30 - 16:30 隨課視訊 - 陰陽瑜珈 視訊課程 - Shannon (視訊教室)	15:15 - 16:30 空中瑜珈 Lin (A教室)
14:30 - 15:30 芳香療癒瑜珈 Yen (A教室)	14:30 - 15:30 太極瑜珈 William Liu (A教室)	14:00 - 15:15 空中療癒 Yen (A教室)	16:00 - 17:00 隨課視訊 - 瑜珈修復 視訊課程 - T.J. Peng... (視訊教室)	16:00 - 17:00 Zumba® *備鞋* Lin (A教室)	17:00 - 18:00 流暢 Ariel Chen (A教室)	16:45 - 17:45 Zumba® *備鞋* Lin (A教室)
18:30 - 19:30 壁繩 William Liu (A教室)	14:30 - 15:30 隨課視訊 - 太極瑜珈 視訊課程 - William L... (視訊教室)	18:30 - 19:30 隨課視訊 - 椅子瑜珈 視訊課程 - T.J. Peng... (視訊教室)	18:15 - 19:15 音鉢瑜珈 JJ.H (B教室)	18:30 - 19:30 壁繩 Jing (A教室)	17:00 - 18:00 隨課視訊 - 流暢 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)	
19:00 - 20:00 芳香療癒瑜珈 Yen (B教室)	18:30 - 19:45 空中瑜珈 Michelle (A教室)	18:30 - 19:30 椅子瑜珈 T.J. Peng (A教室)	18:30 - 19:30 流暢 Eva Wu (A教室)	20:00 - 21:15 空中瑜珈 Michelle (A教室)		
20:00 - 21:00 瑜珈平衡 William Liu (A教室)	18:45 - 19:45 哈達 Ariel Chen (B教室)	19:00 - 20:00 芳香療癒瑜珈 Yen (B教室)	18:30 - 19:30 隨課視訊 - 流暢 視訊課程 - Eva Wu (視訊教室)			
20:00 - 21:00 隨課視訊 - 瑜珈平衡 視訊課程 - William L... (視訊教室)	20:00 - 21:00 陰瑜珈 Ariel Chen (A教室)	20:00 - 21:00 瑜珈修復 T.J. Peng (A教室)	20:00 - 21:00 陰陽瑜珈 Ariel Chen (A教室)			
	20:00 - 21:00 隨課視訊 - 陰瑜珈 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)	20:00 - 21:00 隨課視訊 - 瑜珈修復 視訊課程 - T.J. Peng... (視訊教室)	20:00 - 21:00 隨課視訊 - 陰陽瑜珈 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)			