

YogaUp

現在有預約服務APP上線囉，請至App Store或Google Play搜尋YogaUp下載，或使用右側QRcode掃描。



iOS



Android



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
09:45 - 10:45 椅子瑜珈 Chair Yoga T.J. Peng (A教室)	07:15 - 08:15 哈達 Hatha Jing (A教室)	10:30 - 11:30 皮拉提斯 Pilates Emma (A教室)	10:30 - 11:40 壁繩 Wall Rope Yoga T.J. Peng (A教室)	07:15 - 08:15 椅子瑜珈 Chair Yoga T.J. Peng (A教室)	11:00 - 12:00 滑輪懸吊課程 Cross c... Blair (A教室)	11:00 - 12:00 壁繩 Wall Rope Yoga Jing (A教室)
09:45 - 10:45 隨課視訊 - 椅子瑜珈 ... 視訊課程 - T.J. Peng... (視訊教室)	07:15 - 08:15 隨課視訊 - 哈達 Onli... 視訊課程 - Jing (視訊教室)	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 哈達 Hatha Ariel Chen (A教室)	12:15 - 13:15 皮拉提斯 Pilates Momo (A教室)	14:00 - 15:15 空中瑜珈 Aerial Yoga... Michelle (A教室)	12:15 - 13:15 拳擊有氧 *備鞋* Body... Summer (A教室)
11:00 - 12:00 Zumba® *備鞋* Lin (A教室)	10:30 - 11:40 壁繩 Wall Rope Yoga T.J. Peng (A教室)	12:15 - 13:15 壁繩 Wall Rope Yoga Jing (A教室)	12:15 - 13:15 隨課視訊 - 哈達 Onli... 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)	12:15 - 13:15 隨課視訊 - 皮拉提斯 ... 視訊課程 - Momo (視訊教室)	16:00 - 17:00 流暢 Flow Yoga Ariel Chen (A教室)	12:15 - 13:15 隨課視訊- 拳擊有氧 O... 視訊課程 - Summer (視訊教室)
11:00 - 12:00 隨課視訊 - Zumba® *備... 視訊課程 - Lin (視訊教室)	12:15 - 13:15 芳香療癒瑜珈 Aroma H... Yen (A教室)	14:00 - 15:15 空中療癒 Restorative... Yen (A教室)	14:30 - 15:40 壁繩 Wall Rope Yoga T.J. Peng (A教室)	14:30 - 15:45 空中瑜珈 Aerial Yoga... Lin (A教室)	16:00 - 17:00 隨課視訊 - 流暢 Onli... 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)	15:15 - 16:30 空中瑜珈 Aerial Yoga... Lin (A教室)
12:15 - 13:15 空中瑜珈 Aerial Yoga... 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)	18:30 - 19:40 壁繩 Wall Rope Yoga T.J. Peng (A教室)	16:00 - 17:00 瑜珈修復 Restorative... T.J. Peng (A教室)	16:00 - 17:00 Zumba® *備鞋* Lin (A教室)		16:45 - 17:45 Zumba® *備鞋* Lin (A教室)
18:30 - 19:30 太極瑜珈 Tai Chi Yog... William Liu (B教室)	14:30 - 15:30 太極瑜珈 Tai Chi Yog... William Liu (A教室)	18:45 - 19:45 芳香療癒瑜珈 Aroma H... Yen (B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 隨課視訊 - Zumba® *備... 視訊課程 - Lin (視訊教室)		16:45 - 17:45 隨課視訊 - Zumba® *備... 視訊課程 - Lin (視訊教室)
19:00 - 20:00 芳香療癒瑜珈 Aroma H... Yen (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)	20:00 - 21:00 瑜珈修復 Restorative... T.J. Peng (A教室)	18:30 - 19:30 音鉢瑜珈 Hatha w/Sin... Momo (A教室)	18:30 - 19:30 壁繩 Wall Rope Yoga Jing (A教室)		
19:00 - 20:00 隨課視訊 - 芳香療癒瑜... 視訊課程 - Yen (視訊教室)	18:30 - 19:45 空中瑜珈 Aerial Yoga... Michelle (A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 陰陽瑜珈 Yin Yang Yo... Ariel Chen (A教室)	20:00 - 21:15 空中瑜珈 Aerial Yoga... Michelle (A教室)		
20:00 - 21:00 瑜珈平衡 Yoga Balanc... William Liu (B教室)	18:45 - 19:45 流暢 Flow Yoga Ariel Chen (B教室)		20:00 - 21:00 隨課視訊 - 陰陽瑜珈 ... 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)			
	18:45 - 19:45 隨課視訊 - 流暢 Onli... 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)					
	20:00 - 21:00 陰瑜珈 Yin Yoga Ariel Chen (A教室)					
	20:00 - 21:00 隨課視訊 - 陰瑜珈 On... 視訊課程 - Ariel Che... (視訊教室)					