|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **班別/教師** | **開班限制/課程內容** | **教學時間/地點** | **費用** |
| **流動瑜珈**  **Flow Yoga**  **王建軍老師**  **Ryan** | **[滿十人開班]**  ***“觀照身心，身心合一”***  **以低中強度的[瑜伽](http://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCQQFjAB&url=http%3A%2F%2Fzh.wikipedia.org%2Fzh-tw%2F%25E7%2591%259C%25E4%25BC%25BD&ei=i63aVJCwJoiI8QWSooKgCg&usg=AFQjCNGggktBZN7lHGpxeBGhmnERofGyuw&sig2=S66vV0jlFle8f4XEM10W7Q" \t "_blank)、慢節奏串聯為課程主軸，強化各肌肉群及關節效能，再配合靜態伸展、靜心，以達身心合一。** | **每週一 MON**  **18:10-19:40(1.5HR)**  **地點：舞蹈教室**(壽豐校區)  **(請備瑜珈墊)** | **2700/人**  **(12次)**  **2700 NT/**  **12 Sessions** |
| **瑜珈提斯**  **Yogalates**  **張秀如老師**  **Sarah** | **[滿十人開班]**  ***“結合瑜珈與皮拉提斯，注重呼吸與動作的配合！*”**  **課程內容以基礎程做結合，運用瑜珈的全身性伸展動作與體位法來提升肌肉的熱能，以皮拉提斯動作，雕塑身體各部位肌群。透過肌肉的伸展和核心肌群強化，可幫助體內淋巴系統循環，增強免疫力，提升血液循環，並利用呼吸與動作的配合穩定情緒，進而達到身心的平衡。** | **每週二TUE**  **18:10-19:40(1.5HR)**  **地點：舞蹈教室**(壽豐校區)  **(請備瑜珈墊)** | **2700/人**  **(12次)**  **2700 NT/**  **12 Sessions** |
| **Ez 核心**  **Ez core**  **林紫妍老師**  **Victoria** | **[滿十人開班]**  ***“ Ez core，Easy move”***  **課程是結合瑜珈，皮拉提斯，肌耐力，體適能運動，用輕快的音樂，簡單肢體動作，循序漸進增加強度及衝擊，反覆練習，達到運動消耗熱量。主要針對核心做訓練，強化核心功能，穩定軀幹，可以雕塑身材體線，擁有年輕的身型。** | **每週三WEN**  **18:10-19:40(1.5HR)**  **地點：舞蹈教室**(壽豐校區)  **(請備瑜珈墊)** | **2700/人**  **(12次)**  **27 00 NT/**  **12 Sessions** |