簡善琳瑜伽養生會館

**明誠館 (五月)**

**民族館 (五月)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 08:10 | 塑身瑜伽  德娟 | 正位瑜伽傑生 | 律動瑜伽  玉娟 | 多元瑜伽  月美 | 經絡瑜伽  善琳 | 初級瑜伽  月美 | 9:00  初級瑜伽  值班老師 |
| 09:30 | 療癒瑜伽  善琳  **(90分鐘)** | 時尚有氧  .培翔 | 初級瑜伽  月美 | 氣功太極  黃老師 | 律動瑜伽  欣辰 | 律動瑜伽  鳳娘 | 10:20  初級瑜伽  值班老師 |
| 12:10 | 養生瑜伽  月美 | 氣功瑜伽  善琳 | 多元瑜伽  慧璇 | 初級瑜伽  錦鳳 | 舒活瑜伽  慧璇 |  | 值班老師：  5/07鳯娘  萊珍  5/14母親節  休館  5/21善琳  善琳  5/28玉婉  文吟 |
| 14:30 | 塑身瑜伽  德娟 | 律動瑜伽  鳯娘 | 纖體瑜伽  德娟 | 正位瑜伽  傑生 | 初級瑜伽  仙玲 |
| 18:10 | 正位瑜伽  傑生 | 初級瑜伽  月美 | 有氧瑜伽慧燕 | 流動瑜伽  順英 | 纖體瑜伽  德娟 |
| 19:30 | 初級瑜伽  順英 | 多元瑜伽  月美 | 舒緩瑜伽  善琳 | 初級瑜伽  仙玲 | 律動瑜伽  玉婉 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 08:20 | 伸展瑜伽  鳯娘 | 律動瑜伽  欣辰 | 印度瑜伽  順英 | 伸展瑜伽  玉婉 | 有氧瑜伽慧燕 | 正位瑜伽  傑生 | 9:30  初級瑜伽  值班老師 |
| 09:40 | 多元瑜伽  慧璇 | 氣功瑜伽  善琳 | 時尚有氧  培翔 | 療癒瑜伽  善琳  **(90分鐘)** | 哈達瑜伽  德娟 | 修復瑜伽善琳  **(90分鐘)** | 值班老師：  5/07惟菕  5/14母親節  休館  5/21惟菕  5/28萊珍 |
| 14:30 | 纖體瑜伽  寶玲 | 初級瑜伽  文吟 | 舒活瑜伽  慧璇 | 律動瑜伽  玉婉 | 初級瑜伽  美君 |  |
| 18:10 | 律動瑜伽  玉婉 | 哈達瑜伽  順英 | 初級瑜伽  寶玲 | 正位瑜伽  傑生 | 纖體瑜伽  寶玲 |
| 19:30 | 律動瑜伽  玉婉 | 多元瑜伽  善琳 | 纖體瑜伽  美君 | 初級瑜伽  潔昕 | 療癒瑜伽  善琳  **(90分鐘)** |
| 20:50 | 哈達瑜伽  雅玲 | 初級瑜伽  惟菕 |  | 舒緩瑜伽善琳 |  |
|  | | | | | | | |

⚫明誠館每堂上課人數限40位；在課程期限內可彈性自由選課。

⚫**靜態課程上課時間為70分鐘**；**動態及12:10課程上課時間為60分鐘。**

**★5/1(一)勞動節，因連續假日故兩館開課時段如下，不便之處‧敬請包涵： 民族館僅開8:10，9:30，12:10三堂課；其餘時段皆停課暫停一次。**

**明誠館僅開8:20，9:40兩堂課；其餘時段皆停課暫停一次。**

**★5/30(二)端午節，兩館皆停課休館一天，祝大家佳節愉快。**

**★5/29(一)因是彈性休假日，故兩館各僅開早上兩堂課，不便之處‧敬請包涵。**

★**修復瑜伽：**此課程可以修正脊椎、骨盤不正，引導在生理期及面臨更年期時，如何正確的練習體位法，避免骨骼、關節及肌肉的退化，對女性生理期間能做適當的修復。

**(年會員免費；月卡加收100元；短期卡學員記卡2堂，上課時間90分鐘)**

★**律動瑜伽：**配合簡單易做的體操融入優雅的律動，可強化心肺，雕塑身體曲線，融入瑜伽動作伸展的流程帶領著您的『心靈放鬆』。

⚫民族館每堂上課人數限47位；在課程期限內可彈性自由選課。

⚫**靜態課程上課時間為70分鐘**；**動態及12:10課程上課時間為60分鐘。**

★**療癒瑜伽：**注重身體各部份在姿勢中精確的位置和細節，藉以改善個人身心上的種種毛病。此課程

**(預約課程)** 具有深度的療癒、修復與安全，並使用瑜伽繩、瑜伽磚、瑜伽椅、抱枕、毛毯等專業

輔助器材，以幫助練習者的身體處於正位，讓生命能量自然流動，使身體平衡穩固，

並提升心靈與心智。(**年度會員、月卡加收100元；短期卡學員記卡2堂，上課時間90分鐘**)

★**時尚有氧：**透過簡單易懂的舞蹈融入優雅的爵士配合有氧，可強化心肺，雕塑肌肉線條。異國情調的伸展音樂，融入瑜伽動作原理，類似動態伸展的流程帶領著您的『心靈放鬆』。

★**多元瑜伽：**配合瑜伽帶、瑜伽球、瑜伽磚、綁腳帶等教材來強化身體，進而矯正身體偏差及脊椎不正之問題，達到減壓舒眠，平衡身心的效果。

民族館：高雄市新興區民族二路97號7樓 TEL：2385555

(民族路&六合路口-中國信託樓上)

明誠館：高雄市左營區明誠二路332號5樓之1 TEL：5591155

(明誠路&自由路口-水利會大樓)

http：//www.sunny-yoga.net歡迎上網查詢當月課表