

時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
12:00	●凍齡瑜珈 12:00-13:15 <u>尼可</u>	●燃脂雕塑 12:00-13:00 <u>Shiba</u>		●放鬆延展 12:00-13:00 <u>Shiba</u>	
13:00	●放鬆延展 13:30-14:30 <u>Shiba</u>		●一對一 預約制 <u>尼可</u>		●一對一 預約制 <u>尼可</u>
14:00		●基礎瑜珈 14:00-15:00 <u>Shiba</u>			
15:00	●基礎瑜珈 15:00-16:00 <u>Shiba</u>				
16:00		●放鬆延展 15:20-16:20 <u>Shiba</u>			
17:00	●基礎瑜珈 16:20-17:20 <u>Shiba</u>				
18:00		●剛柔流動 17:00-18:00 <u>Shiba</u>	●凍齡瑜珈 17:00-18:15 <u>尼可</u>		●古典哈達 17:00-18:15 <u>尼可</u>
19:00	●火箭瑜珈 18:30-19:45 <u>尼可</u>	●凍齡瑜珈 18:30-19:45 <u>尼可</u>	●凍齡瑜珈 19:00-20:15 <u>尼可</u>	●燃脂雕塑 19:00-20:00 <u>Shiba</u>	●助眠瑜珈 19:00-20:15 <u>尼可</u>
20:00					
21:00	●助眠瑜珈 20:00-21:15 <u>尼可</u>	●助眠瑜珈 20:00-21:15 <u>尼可</u>	●放鬆延展 20:30-21:30 <u>Shiba</u>	●基礎瑜珈 20:30-21:30 <u>Shiba</u>	

課程難易度：●初級 ●中級  
 班級人數：4-6 人小班制教學  
 課程報名(一期 8 堂)：@138iztpc

團體包班請來信：Necola@ttrips.com  
 團體瑜珈包班 | 空間租借 | 私人課程 | 舞蹈課程