



# 瑜珈養生課程

班別	時 間	星 期	教 師	程 度	費 用
B	早上 09:00 ~ 10:20	一、二 四、五	游瑞麗	隨時可 插班上課	三個月內使用完畢 2,600 元/ 15 堂
C	晚上 19:50 ~ 21:10	—	林愛枝	隨時可 插班上課	
G	晚上 18:40 ~ 20:00 晚上 20:00 ~ 21:20	五			四個月內使用完畢 4,200 元/ 25 堂

## 課程說明：

藉於肢體的姿勢調整，刺激腦部、筋骨、五臟六腑，腺體經脈發生變化等同時可矯正異常部位，防止身體老化、更年期障礙以及改善你的體質。

- 服裝：請穿著韻律服裝或棉質、透氣貼身衣物(可吸濕排汗佳)，不穿襪子、勿穿牛仔褲。
- 準備用品：小毛巾一條(乾的)、水一瓶。
- 以上課程均可插班。請假，務必提早告知櫃檯於系統內註記，否則視同放棄。
- 青年會為會員組織，凡參加任一課程須繳會費：成人 200 元，學生 100 元。有效期限一年。
- 課程試上費用 300 元/堂，續報相同課程可攜帶收據並補繳全期費用即可。
- 若遇颱風停課，請依政府公告，並課程順延。

台北市中華基督教青年會  
台北市昆明街 290 號 電話：(02)2361-0271