



澳門瑜伽中心
MACAU YOGA CENTRE

澳門瑜伽中心	手機 6662 0386 (林小姐)
澳門新口岸北京街174號廣發商業大廈7樓A座	電話 2882 3210
Rua Da Pequim, No.134, Edf. Center Com. Kong Fat, 7-A, Macau	微信 iyengar-yogashala
http://www.yogamacau.com	IG yogamacau



一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	日 SUN
0900-0930	0800-0915	自選時間	0800-0915	0900-0930	0815-0915	0815-0915
導師練習	DSEDJ 持續進修	私人教練	DSEDJ 持續進修	導師練習	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修
0930-1030	0930-1030	0930-1030	0930-1030	0930-1030	0930-1030	0930-1030
導師培訓	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	導師培訓	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修
1030-1130	1030-1130	1030-1130	1030-1130	1030-1130	1040-1140	1040-1140
IYENGAR 瑜伽	IYENGAR 瑜伽	導師培訓	IYENGAR 瑜伽	IYENGAR 瑜伽	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修
自選時間	1145-1245	1130-1200	1145-1245	自選時間	1145-1245	1145-1245
私人教練	DSEDJ 持續進修	導師練習	DSEDJ 持續進修	私人教練	IYENGAR 瑜伽	IYENGAR 瑜伽
1310-1410	1310-1410	1310-1410	1310-1410	1310-1410	1245-1345	1245-1345
DSEDJ 持續進修	IYENGAR 瑜伽	DSEDJ 持續進修	IYENGAR 瑜伽	DSEDJ 持續進修	導師培訓	導師培訓
自選時間	1430-1545	1500-1600	1430-1545	自選時間	1345-1415	1345-1415
私人教練	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	私人教練	導師練習	導師練習
1800-1830	1550-1705	1600-1715	1550-1705	1800-1900	1500-1600	1630-1730
導師練習	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修
1830-1945	1845-1945	1845-1945	1845-1945	1900-2000	1730-1830	1735-1835
導師培訓 +	IYENGAR 瑜伽	IYENGAR 瑜伽	IYENGAR 瑜伽	IYENGAR 瑜伽	IYENGAR 基礎	DSEDJ 持續進修
2000-2100	1945-2045	1945-2045	1945-2045	2000-2100	1845-1945	1845-1945
DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修
2100-2200	自選時間	2100-2215	自選時間	2105-2220	2000-2100	2000-2115
IYENGAR 進階	私人教練	DSEDJ 持續進修	私人教練	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修	DSEDJ 持續進修

更新於 2022 / 2 / 18

i	Introductory 艾揚格瑜伽入門	P	Pranayama 呼吸調息法	K	Kids Yoga 兒童瑜伽
1	Level 1 艾揚格瑜伽基礎	M	Meditation 冥想系列	T	Teenagers 青少年瑜伽
2	Level 2 艾揚格瑜伽進階	R	Restorative 恢復系列	B	Healthy Back 背部健康
S	Sportsmen 動態系列	C	Senior Citizens 樂齡系列	SN	Specific Needs 特別需求
i	Intergrate 協調系列	W	Women 女性瑜伽	PL	Private Lesson 私人教練
TTC	Teacher Training Course 導師培訓	O	Yoga Orientation 瑜伽沙龍	SP	Self Practice Time 自修時段

		1個月內有效 充值\$400	4個月內有效 充值\$1000 (限時優惠)
艾揚格瑜伽	選一節為		送 \$100
基礎班	每節 \$150	可自選 4節	可自選 10節
進階班	每節 \$200		
請先於 I WOD 平台預約上課			
歡迎查詢:		專業導師培訓、私人教練、預約包班。	
導師培訓、私人及社團預約，請加微信公眾號，查詢66620386 林小姐。 教育暨青年局-持續進修發展計劃班，報名需有效身份證，能接收短訊手提電話。 備註：本機構保留權利，更改條款及細則。			