



國立勤益科技大學
National Chin-Yi University of Technology

勤益學苑114年夏季班招生

共 享 共 學 終 身 學 習

YOGA CLASS

伸展舒活瑜珈

A



開課日期：

114/05/28~ 114/07/30



開課時間：

週三 19：30-21：00



費用：

2,250元 (10週)

B



開課日期：

114/05/29~ 114/07/31



開課時間：

週四 19：40-21：10



費用：

2,250元 (10週)

老師：李慧珍老師 / 擁有豐富的瑜珈教學經驗

課程介紹：配合呼吸帶動身體完整的伸展，以基礎的體位法，漸進式的延展平日極少運動到的筋絡，舒緩平日對身體肌肉的緊繃與精神的緊張感，提升柔軟度，還能重塑神經肌肉系統，顯著改善本體感覺。



04-23924505分機7855



<https://reurl.cc/xpWrML>