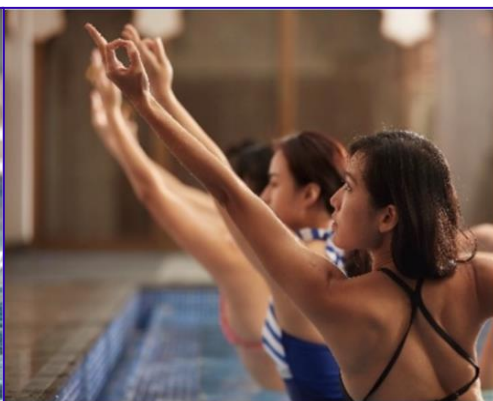
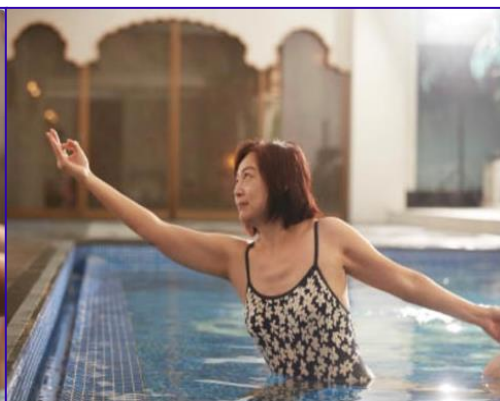


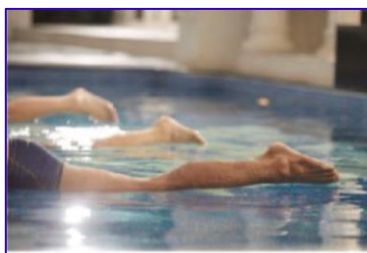
舒緩腰痛的水中瑜珈



安全安心的新興運動



樂齡運動新選擇



膝關節有問題的人的福音

水中瑜珈是藉由水中浮力的自然協助，讓老年者、行動不便者、肢體或關節有障礙者及肥胖者等能輕鬆、無壓力的做肢體練習，且不會運動傷害，可避免練墊上瑜珈的挫折與困難，又能得到墊上瑜珈練習一樣的好處。



體重過重者的運動新選項

 活動梯次

第一梯次 2019/06.24(一) 晚上 7:00~8:00
第二梯次 2019/06.27(四) 晚上 7:00~8:00

 活動費用

免費體驗 (參加活動者贈 1 張貴賓入場卷/每梯次限 10 人/滿額為止)

 報名方式

預約專線：0922.247.000 或 人人伊藤萬游泳學校專線：03-4805718
邱老師：YAI 印度國際瑜珈師資證照/中華民國水中瑜珈協會教師證書

 注意事項

此課程必須穿著泳裝泳帽(自備)/請提早 10-15 分鐘入場/沐浴更衣
上課地點：桃園市龍潭區東龍路 25 號(龍潭高中附屬游泳池/環境水質管理優)

水中瑜珈 · 樂活水中



水中瑜珈 樂活水中

AQUA YOGA
LOHAS IN WATER

水中瑜珈具有水療法的優點，
墊上瑜珈的好處，
是舒緩紓心的運動，
是一套有利於您健康、養生、
樂活的新興水中運動！



水中瑜珈 樂活水中

AQUA YOGA
LOHAS IN WATER