



沙田體育會 主辦

# 舒緩瑜珈班

- 《舒緩瑜珈》難度：低 中
- ~透過平穩呼吸 引導延展 深度放鬆肌肉組織
  - ~將累積的疲勞舒展 釋放身心靈壓力
  - ~改善肩週炎·坐骨神經痛·頭痛·失眠
  - ~舒緩肩 頸 背 腰 腿的僵硬痠痛

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
1, 8, 15, 22, 29 / 4 / 2026 6, 13, 20, 27 / 5 / 2026 3 / 6 / 2026	三	16:30-17:45	10	8 人/班	\$800

導師：Zoe Ng /Yoga Alliance 國際認可

上課地點：沙田體育會活動室

參加條件：適合任何年齡女性參加

申請方法：填妥表格後連同學費(現金或支票)親臨或寄交沙田瀝源邨  
壽全樓地下 107-110 號 沙田體育會  
支票抬頭:「沙田體育會有限公司」

上課須知：本會提供瑜珈墊

查詢電話：2691 5657

電 郵：esther\_yu@stsa.org.hk

本會網址：[www.stsa.org](http://www.stsa.org)

