瑜伽

5分钟 调息 让会员气息平稳，专注集中。

10分钟 热身 让会员通过血液流动使各关节灵活，身体暖和起来。

30分钟 针对主题 循序渐进的引导会员进入主题，打开身体。

5分钟 冷却 让会员慢慢的冷却，动作幅度有所减缓。

10分钟 休息术 让会员体能得到休息，滋养身体各部位，汲取营养。