

/	·	. - (1-)						. - (2-)						
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	1	2	3	4	5	B6	
1 & 2	08.00 09.30	0101		0107	0101			0305					0309	0309 μ
3 & 4	09.55 11.20	0107							0309	0309 μ				0305 μ
5 & 6	11.50 13.20								0305 μ		0309 μ	0305 μ		

/	·	. - (1-)						. - (2-)						
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	1	2	3	4	5	B6	
1 & 2	08.00 09.30	0206	0101		0107	0101		0309			0309 μ			0305 μ
3 & 4	09.55 11.20		0206	0107		H.Y. 0203 /			0309	0309 μ	0305 μ			
5 & 6	11.50 13.20	0107	H.Y. 0203 /							0305 μ		0305 μ		

/	·	. - (1-)						. - (2-)							
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	1	2	3	4	5	B6		
1 & 2	08.00 09.30	0206	0107	0101			0101	0309			0305 μ				
3 & 4	09.55 11.20			0206 μ			H.Y. 0203 /		0305	0305 μ		0309	0309 μ		
5 & 6	11.50 13.20	μ μ						0305 μ							

/	·	. - (1-)						. - (2-)						
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	1	2	3	4	5	B6	
1 & 2	08.00 09.30				0107 μ									
3 & 4	09.55 11.20			H.Y. 0203 /		0107 μ		μ	μ	0120				
5 & 6	11.50 13.20					0107 μ					μ	μ	0120	20 μ μ μ

/	·	. - (1-)						. - (2-)						
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	1	2	3	4	5	B6	
1 & 2	08.00 09.30		0206				0107 μ	0406	0406					
3 & 4	09.55 11.20		0107 μ	0206	H.Y. 0203 /					0406 μ	0406			
5 & 6	11.50 13.20	H.Y. 0203 /				0107 μ						0406	0406	

/	.	(3-)	(4-)			
1 & 2	08.00 09.30		0902			
3 & 4	09.55 11.20		1002	0302	2042	
5 & 6	11.50 13.20	1117	0502	0202	2042	.28

/	.	(3-)	(4-)			
1 & 2	08.00 09.30					
3 & 4	09.55 11.20	1114	2022	1202	0202	0402
5 & 6	11.50 13.20	1114	0502	0302	0902	

/	.	(3-)	(4-)			
1 & 2	08.00 09.30		KAA	1109	2022	
3 & 4	09.55 11.20	0916	0202	0302	0402	
5 & 6	11.50 13.20		2042			

/	.	(3-)	(4-)			
1 & 2	08.00 09.30	1103				
3 & 4	09.55 11.20	1103	1202	2032	0902	0402
5 & 6	11.50 13.20	1103	2032	1002		

/	.	(3-)	(4-)			
1 & 2	08.00 09.30		2032			
3 & 4	09.55 11.20		1017	0962		
5 & 6	11.50 13.20		1020	0119		

μ : (: 1103) μ (,) : .6
 / .. .3 / .. 6 / .. .6 / .. .6 / .. .6 / .. .6
 / , 6 / .

		(1-)	(2-)	(3-)	(4-)
1 & 2	15.00 16.30	0901			0502, .28
3 & 4	16.40 18.10	0108	1113 μ μ 1 , 4		2022
5 & 6	18.15 19.45		1113 μ μ 2 , .4	μ 1118 & μ 1	

		(1-)	(2-)	(3-)	(4-)
1 & 2	15.00 16.30	0901		1051 & μ μ 1 28	1024 & 4
3 & 4	16.40 18.10	0102	0114 μ & 4	1051 & μ μ 2 28	-SPSS- 0051 μ μ 1 μ μ /
5 & 6	18.15 19.45		μ 0400	0112. 4	μ μ 0925 & 28

		(1-)	(2-))	(3-)	(4-)
1 & 2	15.00 16.30	0210			
3 & 4	16.40 18.10		1101 / - μ	0109 11 μ	μ 9900 1110 .4
5 & 6	18.15 19.45			0102 4 1051 & μ μ 1 28	

		(1-)	(2-)	(3-)	(4-)
1 & 2	15.00 16.30		μ / / .ME0150	μ 1108 & 4	& 1117 & μ μ 1 1
3 & 4	16.40 18.10		μ 0152 11	μ μ 1105	1053 & 4
5 & 6	18.15 19.45		μ 0096 μ		1202 1

		(1-)	(2-)	(3-)	(4-)
1 & 2	15.00 16.30		0151 / /		(SPSS) 0051 μ μ 2 μ μ /
3 & 4	16.40 18.10				

μ : μ : 1) / μ :
 16:30-18:00 Vinyasa Flow Yoga/ Meditation, 16:30-18:00 Pilates, 16:45-19:00 Asthanga Yoga. 2) 15:30
 19:30 μ : : : μ :
 : μ & 15:00-19:00.
 : μ 15:30 19:30 μ
 / μ 15:30 19:30 μ : : :

-

μ , μ : .

μμ μ