

Causeway
Bay

B Yoga
BREATHE

Tsim
Sha
Tsui

May Schedule

五月

Lai
Chi
Kok

Mong
Kok

Kwun
Tong



			基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🐾 with Mr Roy Y		基礎地面瑜伽 (初) 10:50 🐾 with Janbi F		基礎地面瑜伽 (初) 11:10 小班 🐾 with Tsui Tsui T	
瘦身瑜伽 (中) 12:30 🐾 with Sunny W		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Mr Roy Y		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Janbi F		基礎地面瑜伽 (初) 12:20 小班 🐾 with Janet L		伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Tsui Tsui T
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Sunny W						放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Janet L		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Tsui Tsui T
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Cora C				基礎空中瑜伽 (初) 14:40 小班 🐾 with Winze M
香薰療癒瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Winze M		基礎空中瑜伽 (初) 17:40 🐾 with Ringo W						
地面普拉提 (初) 18:15 🐾 with Winze M		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:50 🐾 with Ringo W		基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🐾 with Cora C		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:05 🌱 with Tsui Tsui T		空中普拉提 18:10 🐾 with Tina T
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🐾 with Janbi F	筋膜膜放鬆瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Charlotte W				基礎空中吊環 (初) 19:10 🎐 with Toby T	基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🐾 with Tsui Tsui T		基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Tina T
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:25 🌱 with Janbi F	內觀流瑜伽 (中) 20:25 🎐 with Charlotte W		基礎空中吊環 (初) 20:00 🎐 with Ringo W		基礎旋轉空中舞 (中) 20:20 小班 🎐 with Toby T	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:25 🌱 with Tsui Tsui T		伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Rachel N
						放鬆舒展瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tina T		基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 🐾 with Rachel N

			基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班 🐾 Hilary T				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 Hilary T	
			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Tze Lok C代課				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:00 小班 🌱 with Christy K	
			基礎空中瑜伽 (初) 15:40 小班 🐾 with Tze Lok C代課				香薰療癒瑜伽 (初) 16:10 🌱 with Christy K	
			放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Sunny W					
			基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🐾 with Sunny W	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Quorra S	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Janet L	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Tze Lok C	基礎空中瑜伽 (初) 18:40 🐾 with Kasey Y	
基礎空中瑜伽 (初) 19:00 🐾 with Hilary T	後彎開胸瑜伽 (高) 19:10 🐾 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Quorra S			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Janet L	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 19:50 🌱 with Kasey Y	
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:10 小班 🌱 with Hilary T	哈達瑜伽 (中) 20:20 🐾 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🐾 with Quorra S			放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Janet L	基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🐾 with Tze Lok C		

May Schedule

Mon 逢星期一

(初), (中), (高) 代表難度

【小班】最多6人一班

每節一小時

🎵 舞蹈韻律

🌿 伸展舒緩

🐾 核心鍛鍊



MK 旺角

			基礎地面瑜伽 (初) 08:50 🐼 with Samantha H					
			開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 小班 🌿 with Samantha H					
			基礎地面瑜伽 (初) 11:25 🐼 with Samantha H					
基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 🐼 with Winze M			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Man N代課			基礎空中瑜伽 (初) 12:25 🐼 with Tina T		
地面普拉提 (初) 13:30 🐼 with Winze M			伸展輪瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Man N代課			伸展輪瑜伽 (初) 13:05 🌿 with Joyce L		
						基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:15 🌿 with Joyce L		
			開肩舒痛瑜伽 (初) 15:00 🌿 with Janice N			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:20 小班 🌿 with Lucille L		
			基礎地面瑜伽 (初) 16:10 🐼 with Janice N			開肩舒痛瑜伽 (初) 16:30 🌿 with Lucille L		
			基礎空中瑜伽 (初) 16:05 🐼 with Tina T					
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:00 🌿 with Samantha H			基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🐼 with Tina T			肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Ringo W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 🌿 with Tsui Tsui T			基礎地面瑜伽 (初) 18:10 🐼 with Samantha H			基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🐼 with Winze M		
			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Tina T			放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Cora C		
哈達瑜伽 (中) 19:10 🐼 with Tsui Tsui T			Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 🐼 with Yan L			基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐼 with Winze M		
Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 🐼 with Sirilux L			基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐼 with Yan L			基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🐼 with Cora C		
基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐼 with Tina T			瘦身瑜伽 (中) 19:30 🐼 with Ringo W			Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🐼 with Tammy C代課		
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 🌿 with Tsui Tsui T			基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 🎶 with Yan L			地面普拉提 (初) 20:35 🐼 with Cora C		
基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 🎶 with Sirilux L			基礎空中瑜伽 (初) 20:40 🐼 with Ringo W			基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🐼 with Tammy C代課		

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽

(初) 12:40 🦶

with Carol I

肌筋膜放鬆瑜伽

(初) 13:50 🌿

with Carol I

放鬆舒展瑜伽

(初) 15:00 小班 🌿

with Cora C

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 11:20 🌿

with Janet L

基礎地面瑜伽

(初) 12:30 🦶

with Janet L

基礎空中瑜伽

(初) 13:40 小班 🦶

with Anna C

基礎地面瑜伽

(初) 14:50 🦶

with Tsui Tsui T

放鬆舒展瑜伽

(初) 15:55 小班 🌿

with Tsui Tsui T

溫和流瑜伽 (初) 18:15 🦶 with Rachel N	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Lucille L	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 小班 🦶 with Anna C	香薰療癒瑜伽 (初) 18:10 🌿 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Janet L	瘦身瑜伽 (中) 18:30 🦶 with Mr Curtis C	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Rachel N	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🦶 with Lucille L	溫和流瑜伽 (初) 19:40 🦶 with Isabel A	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🦶 with Tze Lok C	溫和流瑜伽 (初) 19:30 🦶 with Janet L	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:40 🌿 with Mr Curtis C	
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 小班 🦶 with Rachel N	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Lucille L	頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:45 🌿 with Isabel A			開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Janet L	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Mr Curtis C

May Schedule

Tue 逢星期二

(初), (中), (高) 代表難度

【小班】最多6人一班

每節一小時

舞蹈韻律

 伸展舒緩

核心鍛鍊

				Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 🐾 with Ringo W		基礎地面瑜伽 (初) 11:40 🐾 with Janet L代課		基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🐾 with Sunny W	
				基礎空中瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Ringo W		開肩舒痛瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Janet L代課		伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Sunny W	
						基礎地面瑜伽 (初) 13:55 小班 🐾 with Janbi F		放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Cora C	
						香薰療癒瑜伽 (初) 15:00 🌱 with Janbi F		地面普拉提 (初) 14:40 🐾 with Cora C	
				放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Mr Curtis C代課					
								開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Helly W	
								基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🐾 with Sunny W	
瘦身瑜伽 (中) 18:00 🐾 with Mr Curtis C代課		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 🐾 with Anna C		香薰療癒瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Katrina N		伸展輪瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Tammy C		基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🐾 with Tze Lok C	
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Helly W		基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Helly W		瘦身瑜伽 (中) 18:15 🐾 with Sunny W		開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Kasey Y			
開肩舒痛瑜伽 (初) 19:10 🌱 with Tina P		基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Anna C		基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Katrina N		放鬆舒展瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Tammy C		輪瑜伽 (中) 19:20 🐾 with Tze Lok C	
基礎空中瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Helly W		哈達瑜伽 (中) 19:25 🐾 with Sunny W		基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐾 with Kasey Y				基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Helly W	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:20 🌱 with Tina P		基礎空中瑜伽 (初) 20:30 小班 🐾 with Anna C		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Katrina N				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tze Lok C	
								頤鉢聲療瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Helly W	
								伸展輪瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Kasey Y	
								基礎地面瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W	



May Schedule

Wed 逢星期三

(初), (中), (高) 代表難度

【小班】最多6人一班

每節一小時

🎵 舞蹈韻律

🌿 伸展舒緩

🐾 核心鍛鍊

								基礎地面瑜伽 (初) 09:30 🐾 with Tsui Tsui T	
								開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 小班 🌱 with Tsui Tsui T	
				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Christy K				基礎地面瑜伽 (初) 11:25 小班 🐾 with Samantha H	
				香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Christy K				放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Samantha H	
						基礎空中瑜伽 (初) 15:30 小班 🐾 with Ringo W			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 16:00 小班 🌱 with Tsui Tsui T		Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:40 🐾 with Ringo W			
				基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🐾 with Tsui Tsui T		開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Caryn T			
				香薰療癒瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Cora C		伸展輪瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Yan L		基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Janice N	
								基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Hilary T	
				地面普拉提 (初) 19:20 🐾 with Cora C		基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🐾 with Yan L		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Christy K	
				基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🐾 with Cora C		Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:35 小班 🐾 with Yan L		基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🐾 with Elsie W	
								香薰療癒瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Janice N	
								基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Hilary T	
								基礎旋轉空中舞 (中) 20:35 小班 🎵 with Elsie W	
								開肩舒痛瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Hilary T	

				基礎地面瑜伽 (初) 07:30 小班 🦶 with Samantha H			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 08:40 🌿 with Samantha H			
						基礎地面瑜伽 (初) 10:20 小班 🦶 with Ringo W	
						基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🦶 with Mr Curtis C	
						香薰療癒瑜伽 (初) 12:05 🌿 with Mr Curtis C	
						基礎空中瑜伽 (初) 12:25 小班 🦶 with Tze Lok C	
						放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 🌿 with Tze Lok C	
						頌鉢聲療瑜伽 (初) 14:40 🌿 with Christy K	

開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌱 with Mr Roy Y				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Tsui Tsui T				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🐢 with Cora C			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 🌱 with Mr Roy Y				哈達瑜伽 (中) 12:40 🐢 with Tsui Tsui T				地面普拉提 (初) 12:30 🐢 with Cora C			
溫和流瑜伽 (初) 12:35 🐢 with Mr Roy Y				基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🐢 with Quorra S				開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Cora C			
放鬆舒展瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Janbi F				基礎地面瑜伽 (初) 15:00 小班 🐢 with Mr Roy Y				伸展輪瑜伽 (初) 14:30 小班 🌱 with Tsui Tsui T			
開肩舒痛瑜伽 (初) 14:10 小班 🌱 with Janbi F				輪瑜伽 (中) 17:10 🐢 with Carol I				溫和流瑜伽 (初) 17:15 🐢 with Quorra S			
伸展輪瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Janbi F				Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🐢 with Anna C				基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🐢 with Caryn T			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:55 🌱 with Lucille L				基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐢 with Anna C				輪瑜伽 (中) 18:25 🐢 with Quorra S			
開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Helly W	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐢 with Janbi F	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐢 with Man N		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐢 with Anna C	基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🐢 with Caryn T	輪瑜伽 (中) 18:25 🐢 with Quorra S	基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🐢 with Caryn T	輪瑜伽 (中) 18:25 🐢 with Quorra S	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐢 with Quorra S	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐢 with Quorra S
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🐢 with Helly W	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Katrina N	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🐢 with Man N	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:05 🌱 with Lucille L	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐢 with Carol I	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Cora C	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Caryn T	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐢 with Quorra S	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Caryn T	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐢 with Quorra S	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐢 with Quorra S	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐢 with Quorra S
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Helly W	基礎地面瑜伽 (初) 20:40 🐢 with Katrina N	Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🐢 with Man N	頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:15 小班 🌱 with Lucille L	頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Carol I	地面普拉提 (初) 20:45 🐢 with Cora C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Caryn T	香薰療癒瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Quorra S	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Caryn T	香薰療癒瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Quorra S	香薰療癒瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Quorra S	香薰療癒瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Quorra S

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🐢 with Sunny W				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C			
基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🐢 with Tina T				香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Tze Lok C			
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐢 with Tina T				基礎地面瑜伽 (初) 14:50 小班 🐢 with Ringo W			
放鬆舒展瑜伽 (初) 14:10 小班 🌱 with Janet L				肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:55 🌱 with Ringo W			
輪瑜伽 (中) 15:20 小班 🐢 with Janet L				開肩舒痛瑜伽 (初) 16:00 小班 🌱 with Tze Lok C			
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🐢 with Natalie P				基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🐢 with Tze Lok C			
哈達瑜伽 (中) 18:15 🐢 with Tsui Tsui T				基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🐢 with Ringo W	髖關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌱 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Samantha H	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Samantha H
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Joyce L				香薰療癒瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Janet L	輪瑜伽 (中) 18:15 🐢 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐢 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐢 with Samantha H
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Tsui Tsui T				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:15 🌱 with Janet L	哈達瑜伽 (中) 19:25 🐢 with Sunny W	溫和流瑜伽 (初) 19:30 🐢 with Carman L	溫和流瑜伽 (初) 19:30 🐢 with Carman L
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tsui Tsui T				基礎地面瑜伽 (初) 20:25 小班 🐢 with Janet L	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Carman L	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Carman L
基礎空中瑜伽 (初) 20:35 小班 🐢 with Joyce L				香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Minnie F			

May Schedule

Fri 逢星期五

(初), (中), (高) 代表難度

【小班】最多6人一班

每節一小時

🎵 舞蹈韻律

🌿 伸展舒緩

🐢 核心鍛鍊



KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角

				基礎地面瑜伽 (初) 09:50 ㊗ with Quorra S		Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:40 ㊗ with Tina T		基礎體關節伸展瑜伽 (初) 09:50 ㊗ with Isabel A	
						輪瑜伽 (中) 10:00 ㊗ with Natalie P			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 11:00 ㊗ with Quorra S		Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:10 ㊗ with Natalie P		基礎地面瑜伽 (初) 11:00 ㊗ with Isabel A	
				基礎空中瑜伽 (初) 12:10 ㊗ with Quorra S		體關節伸展瑜伽 (中) 12:20 ㊗ with Natalie P		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 ㊗ with Tina T	
				Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:20 小班 ㊗ with Quorra S		開肩舒痛瑜伽 (初) 13:30 ㊗ with Janbi F		溫和流瑜伽 (初) 13:10 ㊗ with Jessica C	
				基礎地面瑜伽 (初) 14:30 ㊗ with Kasey Y		伸展輪瑜伽 (初) 14:40 ㊗ with Janbi F		基礎體關節伸展瑜伽 (初) 14:20 ㊗ with Jessica C	
				放鬆舒展瑜伽 (初) 15:40 ㊗ with Kasey Y		溫和流瑜伽 (初) 15:50 ㊗ with Mr Roy Y		香薰療癒瑜伽 (初) 15:30 ㊗ with Quorra S	
				基礎空中瑜伽 (初) 16:50 ㊗ with Kasey Y		基礎體關節伸展瑜伽 (初) 17:00 ㊗ with Mr Roy Y		基礎空中瑜伽 (初) 16:40 ㊗ with Quorra S	
								哈達瑜伽 (中) 17:50 ㊗ with Tsui Tsui T	
								輪瑜伽 (中) 19:00 ㊗ with Tsui Tsui T	

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

開肩舒痛瑜伽 (初) 09:30 ㊗ with Mr Curtis C		放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 ㊗ with Carol I					
瘦身瑜伽 (中) 10:40 ㊗ with Mr Curtis C						溫和流瑜伽 (初) 10:50 ㊗ with Tze Lok C	
溫和流瑜伽 (初) 11:45 ㊗ with Janet L		基礎地面瑜伽 (初) 11:00 ㊗ w Carol I		基礎空中瑜伽 (初) 11:35 小班 ㊗ with Kasey Y		基礎地面瑜伽 (初) 11:45 ㊗ with Tina P	
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:50 ㊗ with Janet L		伸展輪瑜伽 (初) 12:10 ㊗ w Tsui Tsui T		Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:45 小班 ㊗ with Kasey Y		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:55 小班 ㊗ with Tina P	
		基礎地面瑜伽 (初) 13:20 ㊗ with Tsui Tsui T		開肩舒痛瑜伽 (初) 13:55 ㊗ with Isabel A			
基礎空中瑜伽 (初) 14:00 ㊗ with Tina T		體關節伸展瑜伽 (中) 14:30 ㊗ Sunny W				基礎地面瑜伽 (初) 14:15 ㊗ with Cora C	
空中普拉提 15:10 ㊗ with Tina T		輪瑜伽 (中) 15:40 ㊗ with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 15:05 小班 ㊗ with Isabel A		基礎體關節伸展瑜伽 (初) 15:25 ㊗ with Pandora C	
		哈達瑜伽 (中) 16:50 ㊗ with Sunny W				基礎空中吊環 (初) 15:40 小班 ㊗ Ringo W	
						經絡瑜伽 (初) 16:35 小班 ㊗ with Pandora C	
						基礎空中瑜伽 (初) 16:50 ㊗ Ringo W	

May
Schedule

Sat 逢星期六

(初), (中), (高) 代表難度

【小班】最多6人一班

每節一小時

🎵 舞蹈韻律

🌿 伸展舒緩

🏋️ 核心鍛鍊



基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:30 🌱 with Carman L	基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🦶 with Yan L		
放鬆舒展瑜伽 (初) 10:40 🌱 with Carman L			哈達瑜伽 (中) 10:00 🦶 with Sunny W
		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 🌱 with Lucille L	
		伸展輪瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Yan L	髖關節伸展瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Sunny W
		溫和流瑜伽 (初) 11:20 🦶 with Lucille L	
		基礎空中瑜伽 (初) 12:10 🦶 with Anna C	後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 🦶 with Sunny W
		基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🦶 with Pandora C	
		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:20 小班 🦶 Anna C	香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Pandora C
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 🌱 with Mr Roy Y	基礎空中瑜伽 (初) 14:30 🦶 with Joyce L		
溫和流瑜伽 (初) 15:20 🦶 with Mr Roy Y	哈達瑜伽 (中) 15:40 小班 🦶 with Joyce L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:00 🦶 with Tina T	
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:30 🌱 with Mr Roy Y	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Joyce L	療癒瑜伽 (初) 16:10 🌱 with Janice N	Lv.2 空中瑜伽 (高) 16:10 🦶 with Tina T
		基礎地面瑜伽 (初) 17:20 🦶 with Janice N	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:20 🌱 with Tina T

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🦶 with Ringo W	經絡瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Helly W
開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 🌱 with Ringo W	
	溫和流瑜伽 (初) 11:00 🦶 with Helly W
伸展輪瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Ringo W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 🌱 with Helly W
基礎旋轉空中舞 (中) 13:10 小班 🎶 with Elsie W	基礎地面瑜伽 (初) 13:15 🦶 with Janbi F
基礎空中瑜伽 (初) 14:20 🦶 with Elsie W	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:25 🌱 with Janbi F
	香薰療癒瑜伽 (初) 15:35 🌱 with Janbi F
	基礎空中吊環 (初) 16:45 🎶 with Toby T
地面普拉提 (初) 17:15 🦶 with Cora C	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 18:00 小班 🦶 with Toby T

基礎地面瑜伽 (初) 10:00 🦶 with Rachel N	地面普拉提 (初) 10:10 🦶 with Cora C
基礎空中瑜伽 (初) 11:10 小班 🦶 with Rachel N	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Cora C
哈達瑜伽 (中) 12:20 🦶 with Carol I	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Isabel A
療癒瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 🦶 with Isabel A
基礎空中瑜伽 (初) 14:50 🦶 with Hilary T	
	排毒瑜伽 (中) 15:00 🦶 with Sunny W
基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🦶 with Hilary T	哈達瑜伽 (中) 16:10 🦶 with Sunny W
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Hilary T	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 🌱 with Sunny W



May Schedule

Sun 逢星期日

(初), (中), (高) 代表難度

【小班】最多6人一班

每節一小時

🎶 舞蹈韻律

🌿 伸展舒緩

🦶 核心鍛鍊

伸展輪瑜伽 (初) 10:00 小班 🌱 with Tammy C	
基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🦶 with Tammy C	基礎空中瑜伽 (初) 11:30 🦶 with Tina T代課
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Christy K	Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:40 🦶 with Tina T代課
基礎空中瑜伽 (初) 13:25 小班 🦶 with Rachel N	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:50 🌱 Christy K
伸展輪瑜伽 (初) 14:35 🌱 with Rachel N	
基礎地面瑜伽 (初) 15:45 小班 🦶 with Rachel N	溫和流瑜伽 (初) 15:35 🦶 with Isabel A
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 小班 🌱 with Isabel A	
開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Christy K	

基礎地面瑜伽 (初) 09:20 🦶 with Carol I			
經絡瑜伽 (初) 10:30 🌱 with Carol I			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:00 🌱 with Tze Lok C
		開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Janice N	基礎空中瑜伽 (初) 11:10 🦶 with Tze Lok C
		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Janice N	基礎地面瑜伽 (初) 12:20 🦶 with Samantha H
哈達瑜伽 (中) 13:10 🦶 with Man N			肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Samantha H
輪瑜伽 (中) 14:20 🦶 with Man N	基礎空中瑜伽 (初) 14:30 小班 🦶 with Tammy C		
頤頤聲療瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Man N	溫和流瑜伽 (初) 15:40 小班 🦶 with Tammy C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Carman L	
基礎地面瑜伽 (初) 16:40 小班 🦶 with Kasey Y			開肩舒痛瑜伽 (初) 16:30 小班 🌱 with Carman L
基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 🦶 with Kasey Y			