

十

二

Dec
Schedule

月

Quorra S

觀塘 | 旺角 | 荔枝角 | 尖沙咀 | 銅鑼灣

BREATHE

Quorra S



				基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🧘 with Mr Roy Y		基礎地面瑜伽 (初) 10:50 🧘 with Emily L			開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Joyce L
	地面普拉提 (初) 12:30 🧘 with Cora C 代課	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:40 🌿 with Mr Roy Y			基礎體關節伸展瑜伽 (初) 12:00 🌿 with Emily L	基礎地面瑜伽 (初) 12:20 🧘 with Zita K		伸展輪瑜伽 (初) 12:20 小班 🌿 with Tsui Tsui T	
	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Cora C 代課				基礎空中瑜伽 (初) 13:10 🧘 with Emily L	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Zita K		基礎體關節伸展瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Tsui Tsui T	
								基礎空中瑜伽 (初) 14:40 小班 🧘 with Winze M	
								基礎地面瑜伽 (初) 15:50 小班 🧘 with Winze M	
				基礎空中瑜伽 (初) 17:40 🧘 with Ringo W					頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 小班 🌿 with Zita K
	基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🧘 with Winze M	基礎地面瑜伽 (初) 18:30 🧘 with Christy K	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 小班 🧘 with Tina T	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🧘 with Zita K
筋膜放鬆瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Charlotte W	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🧘 with Winze M				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	基礎體關節伸展瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Lucille L
內觀流瑜伽 (中) 20:25 🎵 with Charlotte W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Winze M			基礎空中吊環 (初) 20:00 🧘 with Ringo W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:20 小班 🧘 with Toby T	基礎體關節伸展瑜伽 (初) 20:25 🌿 with Tsui Tsui T		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Tina T	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Lucille L

December 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

									基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班 🧘 with Maggie L
								基礎空中瑜伽 (初) 12:35 小班 🧘 with Anna C	開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌿 with Maggie L
								Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:45 小班 🧘 with Anna C	
基礎體關節伸展瑜伽 (初) 14:30 小班 🌿 with Phoebe S									基礎體關節伸展瑜伽 (初) 15:00 小班 🌿 2,9,16 Christy K
基礎空中瑜伽 (初) 15:40 小班 🧘 with Phoebe S									香薰療癒瑜伽 (初) 16:10 🌿 2,9,16 Christy K
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🌿 30 Sunny W									
				筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Emily L					
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🧘 30 Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🧘 with Emily L	基礎體關節伸展瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Quorra S			開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Pandora C	基礎體關節伸展瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Tze Lok C	基礎空中瑜伽 (初) 18:40 小班 🧘 with Kasey Y		
後彎開胸瑜伽 (高) 19:10 🧘 30 Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Casey C	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🧘 with Quorra S			瘦身瑜伽 (中) 19:30 🧘 with Pandora C	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🧘 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 19:50 小班 🌿 with Kasey Y		
哈達瑜伽 (中) 20:20 🧘 30 Sunny W	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Casey C	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 Pandora C	基礎空中瑜伽 (初) 20:45 🧘 with Tze Lok C			



				<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 07:40 小班 with Zita K</p>					
				<p>輪瑜伽 (中) 08:50 with Zita K</p>					
<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 with Winze M</p>		<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 with Maggie L</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 12:00 小班 with Cora C 代課</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:25 with Tina T</p>		<p>伸展輪瑜伽 (初) 12:30 with Emily L</p>	
<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:30 with Winze M</p>		<p>香薰療愈瑜伽 (初) 13:40 with Maggie L</p>		<p>伸展輪瑜伽 (初) 13:05 小班 with Joyce L</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:30 小班 with Lucille L</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 13:40 3,10,17,31 Emily L</p>	
				<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:15 with Joyce L</p>		<p>香薰療愈瑜伽 (初) 14:40 with Lucille L</p>			
				<p>基礎空中瑜伽 (初) 16:05 小班 with Tina T</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 15:00 3,10,17,31 Zita K</p>	
<p>筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:00 with Samantha H</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:15 with Tina T</p>		<p>筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 with Ringo W</p>		<p>伸展輪瑜伽 (初) 16:05 with Zita K</p>	
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 with Tsui Tsui T</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:10 with Samantha H</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:15 小班 3,24,31 Tammy C</p>		<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 with Tina T</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:25 with Winze M</p>	
<p>哈達瑜伽 (中) 19:10 with Tsui Tsui T</p>		<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 with Sirilux L</p>		<p>香薰療愈瑜伽 (初) 19:25 with Lucille L</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 with Tina T</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 3,10,17,31 Cora C</p>	
<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 with Tsui Tsui T</p>		<p>基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 3,17 Sirilux L</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 20:35 with Lucille L</p>		<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:30 with Ringo W</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:25 with Cora C</p>	
				<p>基礎空中吊環 (初) 20:30 with Micki C</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 20:40 with Ringo W</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 3,10,17,31 Casey C</p>	
						<p>地面普拉提 (初) 20:35 with Cora C</p>		<p>哈達瑜伽 (中) 20:45 小班 3,10,17,31 Casey C</p>	

December 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

			<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:20 小班 with Phoebe S</p>		
			<p>基礎地面瑜伽 (初) 12:30 with Phoebe S</p>		
			<p>基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 with Anna C</p>		
			<p>基礎地面瑜伽 (初) 14:50 with Tsui Tsui T</p>		
			<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 小班 with Tsui Tsui T</p>		
<p>基礎地面瑜伽 (初) 12:40 with Carol I</p>					
<p>筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:50 with Carol I</p>					
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 15:00 with Cora C</p>					
			<p>基礎地面瑜伽 (初) 14:50 with Tsui Tsui T</p>		
			<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 小班 with Tsui Tsui T</p>		
<p>筋膜放鬆瑜伽 (初) 18:15 with Phoebe S</p>		<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 with Zita K</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 小班 with Anna C</p>	
<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 with Phoebe S</p>		<p>溫和流瑜伽 (初) 19:30 with Zita K</p>		<p>香薰療愈瑜伽 (初) 18:10 with Tze Lok C</p>	
<p>基礎空中瑜伽 (初) 20:30 小班 with Phoebe S</p>				<p>瘦身瑜伽 (中) 18:30 with Mr Curtis C</p>	
		<p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:45 小班 with Janice N</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:20 with Tze Lok C</p>	
				<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Tracy L</p>	
				<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 19:40 with Mr Curtis C</p>	
				<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 小班 with Tracy L</p>	
				<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 with Mr Curtis C</p>	

<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 🧘 with Phoebe S</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 11:40 🧘 with Maggie L</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🧘 with Cora C代課</p>		<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Ringo W</p>									
<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:40 🧘 with Phoebe S</p>		<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 12:50 🌿 with Maggie L</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:30 小班 🧘 with Winze M</p>		<p>伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌿 with Cora C代課</p>		<p>基礎空中吊環 (初) 12:30 小班 🎵 with Ringo W</p>		<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌿 with Tsui Tsui T</p>					
<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:45 🧘 with Zita K</p>				<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:40 小班 🌿 with Winze M</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 小班 🌿 with Cora C</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:50 🧘 with Tsui Tsui T</p>					
<p>香薰療愈瑜伽 (初) 14:50 🌿 with Zita K</p>						<p>地面普拉提 (初) 14:40 🧘 with Cora C</p>									
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🌿 with Maggie L</p>				<p>基礎空中吊環 (初) 17:00 小班 🎵 with Toby T</p>		<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 17:00 🌿 with Emily L</p>				<p>肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:00 🌿 with Quorra S</p>					
<p>瘦身瑜伽 (中) 18:00 🧘 with Maggie L</p>		<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 🧘 with Anna C</p>		<p>香薰療愈瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Katrina N</p>		<p>伸展輪瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Tammy C</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🧘 with Emily L</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Helly W</p>		<p>瘦身瑜伽 (中) 18:20 🧘 with Kasey Y代課</p>		<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Winze M</p>	
<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 19:10 🌿 with Tina P</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🧘 with Anna C</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🧘 with Katrina N</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 19:40 🌿 with Tammy C</p>		<p>輪瑜伽 (中) 19:20 🧘 with Tze Lok C</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🧘 with Helly W</p>		<p>哈達瑜伽 (中) 19:25 🧘 with Kasey Y代課</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🧘 with Winze M</p>	
<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:20 小班 🌿 with Tina P</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 20:30 小班 🧘 with Anna C</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Katrina N</p>				<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:30 小班 🌿 with Tze Lok C</p>		<p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Helly W</p>		<p>髖關節伸展瑜伽 (中) 20:35 🌿 with Kasey Y代課</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Winze M</p>	



December 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

		<p>基礎地面瑜伽 (初) 09:30 小班 🧘 with Tsui Tsui T</p>			
		<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 🌿 with Tsui Tsui T</p>			
<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Christy K</p>				<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 小班 🌿 with Samantha H</p>	
<p>香薰療愈瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Christy K</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🧘 with Samantha H</p>	
		<p>基礎空中吊環 (初) 14:20 小班 🎵 with Ringo W</p>			
		<p>基礎空中瑜伽 (初) 15:30 小班 🧘 with Ringo W</p>			
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 16:00 🌿 with Tsui Tsui T</p>		<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:40 小班 🧘 with Ringo W</p>			
<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🧘 with Tsui Tsui T</p>				<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 小班 🌿 with Caryn T</p>	
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Cora C</p>		<p>伸展輪瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Christy K</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🧘 with Caryn T</p>	
<p>香薰療愈瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Cora C</p>		<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Christy K</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🧘 with Phoebe S</p>	
<p>基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🧘 with Cora C</p>				<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Phoebe S</p>	
				<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:15 小班 🧘 with Jass M</p>	
				<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🧘 with Jass M</p>	
				<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:30 🧘 with Janice N</p>	
				<p>地面普拉提 (初) 19:35 🧘 with Jass M</p>	
				<p>香薰療愈瑜伽 (初) 19:40 🌿 with Janice N</p>	
				<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Jass M</p>	

				基礎地面瑜伽 (初) 07:30 🧘 with Zita K					
				放鬆舒展瑜伽 (初) 08:40 小班 🌿 with Zita K					
				基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🧘 with Ringo W		基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🧘 with Mr Curtis C			
				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Samantha H		基礎空中瑜伽 (初) 11:30 小班 🧘 with Ringo W		香薰療癒瑜伽 (初) 12:05 小班 🌿 with Mr Curtis C	
				基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🧘 with Samantha H				基礎空中瑜伽 (初) 12:25 小班 🧘 with Tze Lok C	
基礎空中瑜伽 (初) 13:00 小班 🧘 with Anna C								放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 🌿 with Tze Lok C	
				放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌿 with Maggie L				頌鉢聲療瑜伽 (初) 14:40 🌿 with Christy K	
				伸展輪瑜伽 (初) 16:30 小班 🌿 with Maggie L					
				頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Man N		基礎空中瑜伽 (初) 17:40 小班 🧘 with Anna C		基礎地面瑜伽 (初) 17:00 🧘 with Natalie P	
								基礎空中瑜伽 (初) 17:10 小班 🧘 with Ringo W	
基礎地面瑜伽 (初) 18:30 🧘 with Casey C		髖關節伸展瑜伽 (中) 18:10 🌿 with Cora C 代課		基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🧘 with Man N		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:50 🌿 with Charlotte W		基礎地面瑜伽 (初) 17:00 🧘 with Natalie P	
基礎空中瑜伽 (初) 19:40 🧘 with Casey C		瘦身瑜伽 (中) 19:20 🧘 with Cora C 代課		伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Man N		基礎地面瑜伽 (初) 20:00 🧘 with Charlotte W		基礎空中吊環 (初) 18:15 🎵 with Natalie P	
香薰療癒瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Casey C		輪瑜伽 (中) 20:30 🧘 with Cora C 代課		Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 🧘 with Man N				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 🌿 with Lucille L	
								基礎地面瑜伽 (初) 19:20 🧘 with Lucille L	
								輪瑜伽 (中) 19:30 🧘 with Ringo W	
								溫和流瑜伽 (初) 20:30 🧘 with Lucille L	
								Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 小班 🧘 with Ringo W	



December Schedule

Thu 逢星期四

(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) 12:20 🧘 with Winze M						
			基礎空中瑜伽 (初) 13:30 小班 🧘 with Winze M						
					伸展輪瑜伽 (初) 12:25 🌿 with Carol I				
					頌鉢聲療瑜伽 (初) 13:35 🌿 with Carol I				
					輪瑜伽 (中) 14:00 小班 🧘 with Jass M				
					基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:10 🌿 with Jass M				
					基礎空中瑜伽 (初) 16:20 小班 🧘 with Jass M				
頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:05 🌿 with Samantha H					基礎地面瑜伽 (初) 17:05 小班 🧘 with Christy K				
					頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:20 小班 🌿 with Janice N				
基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🧘 with Samantha H		基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🧘 with Jass M		開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Renee L		開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Phoebe S		溫和流瑜伽 (初) 18:25 🧘 with Tze Lok C	
						伸展輪瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Janice N			
哈達瑜伽 (中) 19:25 🧘 with Samantha H		瘦身瑜伽 (中) 19:30 🧘 with Jass M		開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 🌿 with Jessica C		基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🧘 with Phoebe S		放鬆舒展瑜伽 (初) 19:35 🌿 with Tze Lok C	
						基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🧘 with Tina P			
基礎空中吊環 (初) 20:40 小班 🎵 with Micki C		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Jass M		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:45 🌿 with Jessica C		Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:35 小班 🧘 with Phoebe S		伸展輪瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Tze Lok C	
						基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Tina P			

開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌿 with Mr Roy Y															
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 🌿 with Mr Roy Y								開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Tsui Tsui T							
溫和流瑜伽 (初) 12:35 🌿 with Mr Roy Y				基礎空中瑜伽 (初) 13:20 🌿 with Natalie P		基礎地面瑜伽 (初) 13:45 小班 🌿 with Christy K									
				基礎空中吊環 (初) 14:30 🎵 with Natalie P						地面普拉提 (初) 12:30 🌿 with Cora C					
								開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Cora C							
								伸展輪瑜伽 (初) 14:30 小班 🌿 with Tsui Tsui T							
				輪瑜伽 (中) 17:10 小班 🌿 with Christy K		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:55 小班 🌿 with Lucille L		開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Carol I		Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🌿 with Anna C		溫和流瑜伽 (初) 17:05 🌿 with Quorra S		開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 🌿 6,13,20 Zita K	
開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Helly W		基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Christy K		基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Man N				輪瑜伽 (中) 18:20 🌿 with Carol I		基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Anna C		伸展輪瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Quorra S		基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌿 6,13,20 Zita K	
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Helly W		溫和流瑜伽 (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		基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Quorra S		放鬆舒展瑜伽 (初) 19:35 🌿 6,13,20 Caryn T	
頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Helly W		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Katrina N		Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🌿 with Man N		開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 🌿 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		香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Quorra S		基礎地面瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 6,13,20 Caryn T	



December 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

			基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🌿 with Jass M代課								
基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Tina T		開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Jass M代課									
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Tina T						開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Tze Lok C					
						香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 小班 🌿 with Tze Lok C					
放鬆舒展瑜伽 (初) 14:10 🌿 with Zita K						基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🌿 with Ringo W					
輪瑜伽 (中) 15:20 🌿 with Zita K						肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:55 🌿 with Ringo W					
			開肩舒痛瑜伽 (初) 16:00 🌿 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 小班 🌿 with Tze Lok C			髖關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌿 27 Sunny W		放鬆舒展瑜伽 (初) 17:10 小班 🌿 with Samantha H		基礎空中瑜伽 (初) 17:00 小班 🌿 with Ringo W	
溫和流瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Tsui Tsui T		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Joyce L		地面普拉提 (初) 18:25 🌿 with Minnie F		輪瑜伽 (中) 18:15 🌿 27 Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Samantha H		香薰療癒瑜伽 (初) 18:35 🌿 with Tracy L	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Tsui Tsui T		基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Joyce L		開肩舒痛瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Minnie F		哈達瑜伽 (中) 19:25 🌿 27 Sunny W		伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Kasey Y		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:40 🌿 with Tracy L	
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Tsui Tsui T		基礎地面瑜伽 (初) 20:35 小班 🌿 with Joyce L		香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Minnie F		開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌿 27 Sunny W		基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Kasey Y		基礎地面瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Tracy L	

伸展輪瑜伽 (初) 09:40 🌱 with Cora C 代課				基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Quorra S				Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:40 🌱 with Tina T		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 🌱 with Zita K					
放鬆舒展瑜伽 (初) 10:40 🌱 with Helly W		基礎地面瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Cora C 代課		香薰療癒瑜伽 (初) 10:00 🌱 with Renee L		輪瑜伽 (中) 10:00 🌱 with Natalie P				輪瑜伽 (中) 10:50 🌱 with Tina T					
溫和流瑜伽 (初) 11:50 🌱 with Helly W		伸展輪瑜伽 (初) 11:10 🌱 with Renee L				基礎空中瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Jass M		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 Zita K			
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🌱 w Samantha H 代課				基礎地面瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Renee L		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Jass M		基礎空中瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Quorra S		髖關節伸展瑜伽 (中) 12:20 🌱 with Natalie P		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tina T		瘦身瑜伽 (中) 12:10 🌱 with Caryn T	
筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Helly W		基礎空中瑜伽 (初) 13:10 小班 🌱 with Winze M		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 🌱 with Man N		地面普拉提 (初) 13:20 🌱 with Jass M		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:20 🌱 with Quorra S		開肩舒痛瑜伽 (初) 13:25 🌱 with Kasey Y 代課		溫和流瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Jessica C		放鬆舒展瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Caryn T	
伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Carol I		放鬆舒展瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Winze M		哈達瑜伽 (中) 14:50 🌱 with Man N		伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Joyce L 代課				基礎地面瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Kasey Y		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Jessica C		輪瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Caryn T	
基礎地面瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Carol I		基礎旋轉空中舞 (中) 15:30 小班 🎵 with Micki C		基礎空中瑜伽 (初) 15:00 🌱 with Anna C				溫和流瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Mr Roy Y		放鬆舒展瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Kasey Y		頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Casey C		開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Caryn T	
基礎空中吊環 (初) 16:45 🎵 with Micki C				輪瑜伽 (中) 16:00 🌱 with Man N		Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:10 小班 🌱 with Anna C		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:00 小班 🌱 with Mr Roy Y				基礎空中瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Casey C		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Cora C	
頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				基礎地面瑜伽 (初) 17:50 🌱 with Tsui Tsui T		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 🌱 with Cora C	
頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				輪瑜伽 (中) 19:00 🌱 with Tsui Tsui T		輪瑜伽 (中) 19:00 🌱 with Tsui Tsui T	



December 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

放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Carol I		開肩舒痛瑜伽 (初) 09:30 🌱 with Mr Curtis C		伸展輪瑜伽 (初) 09:35 🌱 with Micki C									
溫和流瑜伽 (初) 11:45 小班 🌱 with Pandora C		基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 w Carol I		基礎旋轉空中舞 (中) 10:45 小班 🎵 with Micki C		溫和流瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Tze Lok C							
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Pandora C		伸展輪瑜伽 (初) 12:10 小班 🌱 w Tsui Tsui T		基礎空中瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Phoebe S		基礎地面瑜伽 (初) 11:45 小班 🌱 with Tina P		基礎空中吊環 (初) 11:55 小班 🎵 with Micki C		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 小班 🌱 with Tze Lok C			
基礎空中瑜伽 (初) 14:00 🌱 with Tina T		基礎地面瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:35 小班 🌱 with Phoebe S		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:55 🌱 with Tina P		基礎地面瑜伽 (初) 13:05 🌱 with Cora C		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 🌱 with Tze Lok C			
空中普拉提 15:10 🌱 with Tina T		髖關節伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 28 Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 14:45 🌱 with Phoebe S		放鬆舒展瑜伽 (初) 14:15 🌱 with Cora C		基礎空中瑜伽 (初) 14:00 🌱 with Tina T		放鬆舒展瑜伽 (初) 14:15 🌱 with Cora C			
哈達瑜伽 (中) 16:50 🌱 with Tze Lok C 代課		輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Tze Lok C 代課		溫和流瑜伽 (初) 16:20 🌱 with Quorra S		開肩舒痛瑜伽 (初) 15:15 🌱 14,28 Jass M		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Pandora C		地面普拉提 (初) 16:25 🌱 14,28 Jass M		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Pandora C	
伸展輪瑜伽 (初) 17:30 🌱 with Quorra S		哈達瑜伽 (中) 16:50 🌱 with Tze Lok C 代課		溫和流瑜伽 (初) 16:20 🌱 with Quorra S		地面普拉提 (初) 16:25 🌱 14,28 Jass M		基礎地面瑜伽 (初) 17:35 🌱 14,28 Jass M		基礎空中瑜伽 (初) 17:45 🌱 with Ringo W		基礎空中吊環 (初) 18:55 小班 🎵 with Ringo W	

<p>基礎地面瑜伽 (初) 10:15 with Natalie P</p>			<p>哈達瑜伽 (中) 10:00 with Jass M代課</p>			<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 with Lucille L</p>			<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 with Ringo W</p>			<p>經絡瑜伽 (初) 09:50 with Helly W</p>								
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 11:25 with Natalie P</p>			<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:00 with 8,15 Fiona Y</p>			<p>髖關節伸展瑜伽 (中) 11:10 with Jass M代課</p>			<p>溫和流瑜伽 (初) 11:20 with Lucille L</p>			<p>溫和流瑜伽 (初) 11:00 with Helly W</p>								
<p>基礎空中吊環 (初) 12:40 with Natalie P</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:05 with 8,15 Fiona Y</p>			<p>後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 with Jass M代課</p>			<p>基礎地面瑜伽 (初) 12:30 with Pandora C</p>			<p>伸展輪瑜伽 (初) 12:00 with Ringo W</p>			<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 with Helly W</p>					
<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:50 with Cora C</p>			<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 13:10 with 8,15 Fiona Y</p>						<p>香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 with Pandora C</p>			<p>基礎旋轉空中舞 (中) 13:10 小班 with Phoebe S</p>			<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:10 with Zita K</p>					
			<p>基礎空中瑜伽 (初) 14:30 with Joyce L</p>			<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 with Mr Roy Y</p>						<p>基礎空中瑜伽 (初) 14:20 with Phoebe S</p>			<p>輪瑜伽 (中) 14:20 with Helen M</p>					
			<p>伸展輪瑜伽 (初) 15:40 with Joyce L</p>			<p>溫和流瑜伽 (初) 15:20 with Mr Roy Y</p>			<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:00 with Tina T</p>			<p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 with Helen M</p>			<p>排毒瑜伽 (中) 15:00 with Tsui Tsui T代課</p>					
<p>療癒瑜伽 (初) 16:10 with Janice N</p>			<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 with Joyce L</p>						<p>Lv.2 空中瑜伽 (高) 16:10 with Tina T</p>			<p>基礎空中吊環 (初) 16:45 with Toby T</p>			<p>哈達瑜伽 (中) 16:10 with Tsui Tsui T代課</p>			<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 16:30 with Jessica C</p>		
<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:20 小班 with Janice N</p>									<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 17:20 with Tina T</p>			<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:15 with Cora C</p>			<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:20 with Tsui Tsui T代課</p>			<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:40 with Jessica C</p>		
												<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 18:25 小班 with Cora C</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:00 小班 with Toby T</p>					

B Yoga



December 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

<p>伸展輪瑜伽 (初) 10:00 with Tammy C</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 09:20 with Carol I</p>		<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:00 小班 with Tze Lok C</p>			
<p>基礎地面瑜伽 (初) 11:10 with Tammy C</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 11:20 with Tina T代課</p>		<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 with Janice N</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 11:10 with Tze Lok C</p>	
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 12:20 with Christy K</p>		<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:30 with Tina T代課</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 12:10 with Janice N</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 12:20 with Samantha H</p>	
<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:25 小班 with Jessica C</p>		<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:50 with 1,8,15 Christy K</p>		<p>基礎空中瑜伽 (初) 13:10 with Man N</p>		<p>肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:30 小班 with Samantha H</p>	
<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 14:35 with Jessica C</p>				<p>輪瑜伽 (中) 14:20 with Man N</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 14:30 with Tammy C</p>	
		<p>哈達瑜伽 (中) 15:00 with Zita K</p>		<p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 with Man N</p>		<p>溫和流瑜伽 (初) 15:40 with Tammy C</p>	
<p>基礎地面瑜伽 (初) 16:00 with 1,8,15 Christy K</p>		<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 16:10 with Zita K</p>		<p>基礎地面瑜伽 (初) 16:40 with Kasey Y</p>			
<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 with Christy K</p>				<p>基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 with Kasey Y</p>			