



Amvil

# 4 月 時間表

---

觀塘 | 旺角 | 尖沙咀 | 荔枝角

# MON 週一



# APRIL SCHEDULE



## KT 觀塘

## LCK 荔枝角

## MK 旺角

## TST 尖沙咀

(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 🐾 with Mr Roy Y	
瘦身瑜伽 (中) 12:30 🐾 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:40 小班 🌿 with Mr Roy Y		
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Sunny W			
	基礎地面瑜伽 (初) 14:40 🐾 with Christy K		
	基礎腕關節伸展瑜伽 (初) 16:00 🌿 with Christy K		
開肩舒痛瑜伽 (初) 17:00 🌿 with Casey C	基礎空中瑜伽 (初) 17:40 🐾 with Ringo W		
香薰療癒瑜伽 (初) 18:10 🌿 with Casey C	基礎腕關節伸展瑜伽 (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
溫和流瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Charlotte W	基礎空中瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Winze M	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 🌿 with Christy K	
基礎腕關節伸展瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Charlotte W	基礎地面瑜伽 (初) 20:35 小班 🐾 with Winze M		基礎空中吊環 (中) 20:00 🐾 with Ringo W

基礎地面瑜伽 (初) 10:50 小班 🐾 with Emily L	
基礎腕關節伸展瑜伽 (初) 12:00 🌿 with Emily L	伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌿 with Zita K
基礎空中瑜伽 (初) 13:10 🐾 with Emily L	基礎地面瑜伽 (初) 13:30 小班 🐾 with Zita K
	伸展輪瑜伽 (初) 16:50 🌿 with Mavis W
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 18:00 🌿 with Mavis W	
基礎空中吊環 (中) 19:10 🐾 with Toby T	基礎地面瑜伽 (初) 19:00 🐾 with Tsui Tsui T
基礎空中瑜伽 (初) 20:20 小班 🐾 with Toby T	基礎腕關節伸展瑜伽 (初) 20:10 🌿 with Tsui Tsui T

開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 小班 🌿 with Minnie F	
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐾 with Minnie F	伸展輪瑜伽 (初) 12:20 小班 🌿 with Tsui Tsui T
	基礎腕關節伸展瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Tsui Tsui T
基礎空中瑜伽 (初) 14:40 🐾 with Winze M	
基礎地面瑜伽 (初) 15:50 小班 🐾 with Winze M	
	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Zita K
空中普拉提 (中) 18:10 🐾 with Tina T	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Zita K
基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Tina T	基礎腕關節伸展瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Veronica L
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Tina T	基礎地面瑜伽 (初) 20:40 🐾 with Veronica L

	基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐾 with Cora C	
	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:40 小班 🌿 with Cora C	
	放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🌿 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 16:00 小班 🐾 with Emily L
		基礎腕關節伸展瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Emily L
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🐾 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 18:10 小班 🐾 with Anna C	頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Emily L
後彎開胸瑜伽 (高) 19:10 🐾 with Sunny W	輪瑜伽 (中) 19:20 🐾 with Micki C	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Mr Roy Y
哈達瑜伽 (中) 20:20 🐾 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 20:30 🐾 with Micki C	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Mr Roy Y



# TUE 週二



# APRIL SCHEDULE



## KT 觀塘

## LCK 荔枝角

## MK 旺角

## TST 尖沙咀

(初), (中), (高) 代表難度  
 【小班】最多6人一班  
 舞蹈韻律  
 伸展舒緩  
 核心鍛鍊

基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 with Winze M			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 with Maggie L			
放鬆舒展瑜伽 (初) 13:40 with Maggie L	基礎地面瑜伽 (初) 13:00 with Winze M		
基礎空中瑜伽 (初) 15:50 with Elaine C			
肌筋膜放鬆瑜伽 17:00 with Samantha H		基礎地面瑜伽 (初) 17:00 with Elaine C	
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	基礎空中瑜伽 (初) 18:15 小班 with Tammy C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 with Tina T
哈達瑜伽 (中) 19:05 with Tsui Tsui T	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 with Sirilux L	香薰療癒瑜伽 (初) 19:25 with Chu Chu C	基礎手平衡瑜伽 (中) 19:35 with Tina T
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 20:35 with Man N	基礎地面瑜伽 (初) 20:35 小班 with Chu Chu C	

開肩舒痛瑜伽 (初) 07:40 小班 with Zita K	
輪瑜伽 (中) 08:50 小班 with Zita K	
基礎空中瑜伽 (初) 12:30 小班 with Anna C	基礎地面瑜伽 (初) 12:35 w Samantha H
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 小班 with Anna C	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:45 w Samantha H
基礎空中瑜伽 (初) 14:50 with Tina T	
基礎地面瑜伽 (初) 16:00 with Tina T	
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 with Ringo W	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:10 with Emily L	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 with Ringo W
基礎空中瑜伽 (初) 19:20 with Emily L	瘦身瑜伽 (中) 19:30 with Ringo W
基礎空中吊環 (中) 20:30 小班 with Micki C	
基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 with Emerald L	

伸展輪瑜伽 (初) 12:30 with Emily L	
基礎地面瑜伽 (初) 13:30 with Mavis W	基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 with Emily L
香薰療癒瑜伽 (初) 14:40 with Mavis W	
基礎地面瑜伽 (初) 15:00 with Zita K	
伸展輪瑜伽 (初) 16:05 小班 with Zita K	
基礎地面瑜伽 (初) 17:15 with Winze M	
開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 with Di L	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 with Winze M
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 with Di L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 with Casey C
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 with Di L	香薰療癒瑜伽 (初) 20:45 小班 with Casey C

基礎地面瑜伽 (初) 12:40 with Carol I	
伸展輪瑜伽 (初) 13:50 with Carol I	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:00 with Cora C	
基礎地面瑜伽 (初) 17:50 小班 with Casey C	
基礎空中瑜伽 (初) 18:30 with Anna C	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 with Zita K
哈達瑜伽 (中) 19:40 with Veronica L	基礎地面瑜伽 (初) 19:20 with Alice Y
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:45 with Veronica L	頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:30 with Alice Y
輪瑜伽 (中) 20:40 with Zita K	

# WED 週三



# APRIL SCHEDULE



## KT 觀塘

## LCK 荔枝角

## MK 旺角

## TST 尖沙咀

(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

	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 11:30 🌀 with Elaine C	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 11:40 🌀 with Maggie L	
	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 12:40 🌀 with Elaine C	<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 12:50 🌿 with Maggie L	
<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 13:45 小班 🌀 with Zita K	<b>頌鉢聲療瑜伽</b> (初) 13:50 🌿 with Elaine C		
<b>香薰療癒瑜伽</b> (初) 14:50 🌿 with Zita K			
<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 16:50 小班 🌿 with Maggie L			
	<b>基礎空中吊環</b> (中) 17:00 小班 🎶 with Toby T		
<b>瘦身瑜伽</b> (中) 18:00 🌀 with Maggie L	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 18:10 小班 🌀 with Anna C	<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 18:20 🌿 with Tammy C	<b>溫和流瑜伽</b> (初) 18:30 🌀 with Helen M
<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 19:10 🌿 with Mavis W	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 19:20 🌀 with Anna C	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 19:30 🌀 with Katrina N	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 19:40 🌿 with Helen M
<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 20:20 🌿 with Mavis W	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 20:30 小班 🌀 with Anna C	<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 20:40 🌿 with Katrina N	

	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 11:10 🌀 with Sunny W	
<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 12:30 🌿 with Winze M	<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 12:20 🌿 with Sunny W	
<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 13:40 小班 🌀 with Winze M	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 13:30 小班 🌿 with Mavis W	
	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 14:40 🌀 with Mavis W	
<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 17:00 🌿 with Emily L	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 17:10 小班 🌀 with Zita K	
<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 18:10 🌀 with Emily L	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 18:20 🌿 with Helly W	
<b>輪瑜伽</b> (中) 19:20 🌀 with Anny W	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 19:30 🌀 with Helly W	
<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 20:30 🌿 with Anny W	<b>頌鉢聲療瑜伽</b> (初) 20:40 小班 🌿 with Helly W	

<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 11:20 🌿 with Ringo W	
<b>基礎空中吊環</b> (中) 12:30 🎶 with Ringo W	<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 12:40 🌿 with Tsui Tsui T
	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 13:50 🌀 with Tsui Tsui T
	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 16:05 🌿 with Anny W
<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 17:05 🌀 with Sunny W	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 17:15 🌿 with Anny W
<b>瘦身瑜伽</b> (中) 18:15 🌀 with Sunny W	<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 18:25 🌿 with Winze M
<b>哈達瑜伽</b> (中) 19:25 🌀 with Sunny W	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 19:35 🌀 with Winze M
<b>髖關節伸展瑜伽</b> (中) 20:35 🌿 with Sunny W	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 20:40 小班 🌿 with Winze M

<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 12:30 🌿 with Christy K	
<b>頌鉢聲療瑜伽</b> (初) 13:40 小班 🌿 with Christy K	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 13:00 小班 🌀 with Phoebe N
	<b>基礎空中吊環</b> (中) 14:20 小班 🎶 with Ringo W
	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 14:10 🌿 with Phoebe N
	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 15:30 🌀 with Ringo W
<b>哈達瑜伽</b> (中) 16:00 小班 🌀 with Tsui Tsui T	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 16:40 🌀 with Ringo W
<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 17:05 🌀 with Tsui Tsui T	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 17:15 🌿 with Caryn T
<b>溫和流瑜伽</b> (初) 18:10 🌀 with Di L	<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 18:15 🌿 with Christy K
<b>基礎空中吊環</b> (中) 19:20 🎶 with Di L	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 19:25 🌿 with Christy K
<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 20:30 小班 🌿 with Di L	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 20:35 小班 🌀 with Emerald L
	<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 20:40 🌿 with Ching T



# THU 週四



# APRIL SCHEDULE



## KT 觀塘

## LCK 荔枝角

## MK 旺角

## TST 尖沙咀

(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

<div style="text-align: center;"> <p><b>經絡瑜伽</b> (初) 11:30 小班 🌿 with Mavis W</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 12:30 🌀 with Helen M</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 12:40 🌿 with Mavis W</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 13:00 小班 🌀 with Anna C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 14:50 小班 🌿 with Maggie L</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>伸展輪瑜伽</b> (初) 16:00 🌿 with Maggie L</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>頌鉢聲療瑜伽</b> (初) 17:10 🌿 with Man N</p> </div>		<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 17:40 🌀 with Anna C</p> </div>	
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 18:00 🌀 with Casey C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>髖關節伸展瑜伽</b> (中) 18:10 🌿 with Sunny W</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>空中療癒瑜伽</b> (初) 18:20 🌿 with Man N</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 18:50 🌿 with Charlotte W</p> </div>
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 19:10 🌀 with Casey C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>瘦身瑜伽</b> (中) 19:20 🌀 with Sunny W</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>伸展輪瑜伽</b> (初) 19:30 🌿 with Man N</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>內觀流瑜伽</b> (中) 20:00 🎵 with Charlotte W</p> </div>
<div style="text-align: center;"> <p><b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 20:20 🌿 with Casey C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>輪瑜伽</b> (中) 20:30 🌀 with Sunny W</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 20:40 🌿 with Man N</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>肌筋膜放鬆瑜伽</b> 21:10 小班 with Charlotte W</p> </div>

<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 07:30 小班 🌀 with Zita K</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 08:40 小班 🌿 with Zita K</p> </div>			
		<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 10:20 小班 🌀 with Ringo W</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 11:20 小班 🌿 with Samantha H</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 11:30 🌀 with Ringo W</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 12:30 🌀 with Samantha H</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 12:40 小班 🌀 with Casey C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>香薰療癒瑜伽</b> (初) 13:50 🌿 with Casey C</p> </div>		
		<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 17:00 🌀 with Natalie P</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 18:10 🌿 with Carol I</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中吊環</b> (中) 18:15 🎵 with Natalie P</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 19:20 🌿 with Carol I</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 19:30 🌀 with Toby T</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 20:30 🌀 with Helen M</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎旋轉空中舞</b> (中) 20:40 小班 🎵 with Toby T</p> </div>			

		<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 11:00 小班 🌀 with Mr Curtis C</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 12:25 小班 🌀 with Emily L</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>香薰療癒瑜伽</b> (初) 12:05 🌿 with Mr Curtis C</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 13:35 🌿 with Emily L</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 13:15 🌀 with Christy K</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>頌鉢聲療瑜伽</b> (初) 14:30 🌿 with Christy K</p> </div>		
		<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 16:00 🌀 with Carol I</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 17:00 🌿 with Mr Curtis C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 17:10 🌀 with Ringo W</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 18:10 🌿 with Mr Curtis C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>Lv.2 空中瑜伽</b> (高) 18:20 🌀 with Ringo W</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中吊環</b> (中) 19:20 小班 🎵 with Di L</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>輪瑜伽</b> (中) 19:30 🌀 with Ringo W</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>哈達瑜伽</b> (中) 20:30 🌀 with Di L</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 20:40 🌀 with Ringo W</p> </div>			

			<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 12:20 🌀 with Winze M</p> </div>		
			<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中瑜伽</b> (初) 13:30 小班 🌀 with Winze M</p> </div>		
			<div style="text-align: center;"> <p><b>哈達瑜伽</b> (中) 14:40 🌀 with Sunny W</p> </div>		
			<div style="text-align: center;"> <p><b>輪瑜伽</b> (中) 15:50 🌀 with Sunny W</p> </div>		
		<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 17:05 🌿 with Samantha H</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 17:00 小班 🌿 with Christy K</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎地面瑜伽</b> (初) 18:15 🌀 with Samantha H</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>空中療癒瑜伽</b> (初) 18:15 🌿 with Christy K</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 18:30 🌿 with Renee L</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎手平衡瑜伽</b> (中) 19:25 🌀 with Samantha H</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 19:30 🌿 with Jessica C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>瘦身瑜伽</b> (中) 19:40 🌀 with Jass M</p> </div>			
<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎空中吊環</b> (中) 20:40 小班 🎵 with Micki C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 20:35 小班 🌿 with Jessica C</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 20:45 🌿 with Jass M</p> </div>			

# FRI 週五



# APRIL SCHEDULE



## KT 觀塘

## LCK 荔枝角

## MK 旺角

## TST 尖沙咀

(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

開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌿 with Mr Roy Y			
基礎地面瑜伽 (初) 11:20 🏋️ with Tsui Tsui T	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 小班 🌿 with Mr Roy Y		
伸展輪瑜伽 (初) 12:25 🌿 with Tsui Tsui T			
基礎空中瑜伽 (初) 13:20 🏋️ with Natalie P		基礎地面瑜伽 (初) 13:30 小班 🏋️ Christy K	
基礎空中吊環 (中) 14:30 🏋️ with Natalie P		伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌿 with Christy K	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Christy K		輪瑜伽 (中) 17:40 小班 🏋️ with Cora C	
開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Helly W	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🏋️ with Man N	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🏋️ with Christy K	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:50 🌿 with Cora C
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🏋️ with Helly W	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🏋️ with Man N	溫和流瑜伽 (初) 19:30 🏋️ with Katrina N	
頸部聲療瑜伽 (初) 20:35 小班 🌿 with Helly W	Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🏋️ with Man N	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Katrina N	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:00 🌿 with Cora C

開肩舒痛瑜伽 (初) 11:50 🌿 with Phoebe N	
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🏋️ with Di L	
基礎空中吊環 (中) 13:40 小班 🏋️ with Di L	
放鬆舒展瑜伽 (初) 14:50 🌿 with Di 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
輪瑜伽 (中) 18:20 🏋️ with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🏋️ with Anna C
基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🏋️ with Carol I	伸展輪瑜伽 (初) 19:35 🌿 with Di L
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Carol I	基礎空中吊環 (中) 20:45 小班 🏋️ with Di L

基礎髖關節伸展瑜伽 (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 🌿 with Tsui Tsui T	
基礎地面瑜伽 (初) 16:05 🏋️ with Mavis W	
輪瑜伽 (中) 17:05 🏋️ with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 🌿 with Mavis W
髖關節伸展瑜伽 (中) 18:15 🌿 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🏋️ with Zita K
哈達瑜伽 (中) 19:25 🏋️ with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 小班 🏋️ with Shirley S
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Sunny W	香薰療愈瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Shirley S

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🏋️ with Sunny W		
基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🏋️ with Tina T	開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Sunny W	
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🏋️ with Tina T		
放鬆舒展瑜伽 (初) 14:10 小班 🌿 with Zita K		
輪瑜伽 (中) 15:20 🏋️ with Zita K		
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 小班 🏋️ with Natalie P	基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🏋️ with Mr Curtis C	
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 🌿 with Tammy C	溫和流瑜伽 (初) 18:10 🏋️ with Tsui Tsui T	地面普拉提 (初) 18:25 🏋️ with Minnie F
基礎空中瑜伽 (初) 19:10 🏋️ with Tammy C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Tsui Tsui T	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Minnie F
基礎地面瑜伽 (初) 20:20 🏋️ with Anny W	伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 🏋️ with Ching T



# SAT 週六



# APRIL SCHEDULE



## KT 觀塘

## LCK 荔枝角

## MK 旺角

## TST 尖沙咀

<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 09:40 🌱 with Sunny W			
<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 10:40 🌱 with Helly W	<b>排毒瑜伽</b> (中) 10:50 🐉 with Sunny W	<b>香薰療癒瑜伽</b> (初) 10:00 🌱 with Renee L	
<b>溫和流瑜伽</b> (初) 11:50 🐉 with Helly W	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 11:10 🐉 with Renee L	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 11:20 🐉 with Rainy N	
<b>肌筋膜放鬆瑜伽</b> (初) 13:00 🌱 with Helly W	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 12:00 🐉 with Sunny W	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 12:20 🌱 with Jass M	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 12:30 🐉 with Rainy N
<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 13:10 🌱 with Winze M	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 13:40 🐉 with Man N	<b>基礎旋轉空中舞</b> (中) 13:45 🎶 with Rainy N	
<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 14:40 🌱 with Carol I	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 14:20 🌱 with Winze M	<b>哈達瑜伽</b> (中) 14:50 🐉 with Man N	
<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 15:50 🐉 with Carol I	<b>基礎旋轉空中舞</b> (中) 15:30 小班 🎶 with Micki C	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 15:00 小班 🐉 with Anna C	
<b>基礎空中吊環</b> (中) 16:45 小班 🎶 with Micki C	<b>輪瑜伽</b> (中) 16:00 🐉 with Man N	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 16:10 小班 🐉 with Anna C	
<b>頤鉢聲療瑜伽</b> (初) 17:10 🌱 with Man N			

<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 09:50 🐉 with Samantha H	
<b>輪瑜伽</b> (中) 10:00 🐉 with Natalie P	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 11:10 🐉 with Natalie P
<b>髖關節伸展瑜伽</b> (中) 12:20 🌱 with Natalie P	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 12:10 小班 🐉 with Veronica L
<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 13:30 🌱 with Zita K	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 13:20 🐉 with Anny W
<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 14:40 🐉 with Zita K	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 14:30 🌱 with Anny W
<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 15:50 🌱 with Zita K	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 15:40 🐉 with Emerald L
<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 17:00 🐉 with Tsui Tsui T	<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 16:50 小班 🐉 with Emerald L
<b>輪瑜伽</b> (中) 18:10 🐉 with Tsui Tsui T	

<b>Lv.1 空中瑜伽</b> (中) 09:40 小班 🐉 with Tina T	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 09:50 小班 🌱 with Zita K
<b>輪瑜伽</b> (中) 10:50 🐉 with Tina T	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 11:00 🐉 with Zita K
<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 12:00 🐉 with Tina T	<b>瘦身瑜伽</b> (中) 12:10 🐉 with Caryn T
<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 13:10 🌱 with Jessica C	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 13:20 🐉 with Caryn T
<b>溫和流瑜伽</b> (初) 14:20 🐉 with Jessica C	<b>輪瑜伽</b> (中) 14:30 🐉 with Caryn T
<b>頤鉢聲療瑜伽</b> (初) 15:30 🌱 with Casey C	<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 15:40 🌱 with Caryn T
<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 16:40 小班 🐉 with Casey C	<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 16:50 🌱 with Cora C
<b>基礎空中吊環</b> (中) 17:50 🎶 with Di L	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 18:00 🌱 with Cora C

<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 09:50 🌱 with Carol I	<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 09:30 🌱 with Mr Curtis C	
	<b>瘦身瑜伽</b> (中) 10:40 🐉 with Mr Curtis C	
<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 11:00 🐉 with Carol I	<b>溫和流瑜伽</b> (初) 11:40 🐉 with Samantha H	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 11:50 小班 🐉 with Ching T
<b>開肩舒痛瑜伽</b> (初) 12:10 🌱 with Tsui Tsui T	<b>放鬆舒展瑜伽</b> (初) 12:50 🌱 with Samantha H	
<b>伸展輪瑜伽</b> (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T		<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 13:00 🌱 with Ching T
<b>髖關節伸展瑜伽</b> (中) 14:30 🌱 with Sunny W	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 14:00 🐉 with Tina T	<b>基礎地面瑜伽</b> (初) 14:25 🐉 with Jass M
<b>輪瑜伽</b> (中) 15:40 🐉 with Sunny W	<b>空中普拉提</b> (中) 15:10 🐉 with Tina T	<b>基礎空中瑜伽</b> (初) 15:30 小班 🐉 with Jass M
<b>哈達瑜伽</b> (中) 16:50 🐉 with Sunny W		<b>溫和流瑜伽</b> (初) 16:40 🐉 with Chu Chu C
		<b>基礎髖關節伸展瑜伽</b> (初) 17:45 小班 🌱 with Chu Chu C

(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

# SUN 週日



# APRIL SCHEDULE



## KT 觀塘

## LCK 荔枝角

## MK 旺角

## TST 尖沙咀

基礎地面瑜伽 (初) 10:15 📍 with Natalie P	哈達瑜伽 (中) 10:00 📍 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 小班 🌿 with Chu Chu C
放鬆舒展瑜伽 (初) 11:25 🌿 with Natalie P	Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:00 小班 📍 with Fiona Y	髖關節伸展瑜伽 (中) 11:10 🌿 with Sunny W
基礎空中吊環 (中) 12:40 小班 📍 with Natalie P	基礎空中瑜伽 (初) 12:05 📍 with Fiona Y	後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 📍 with Sunny W
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:10 🌿 with Fiona Y	基礎地面瑜伽 (初) 12:30 📍 with Alice Y	香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Alice Y
基礎地面瑜伽 (初) 14:00 📍 with Cora C	排毒瑜伽 (中) 14:30 📍 with Di L	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 小班 🌿 with Mr Roy Y
基礎空中吊環 (中) 15:40 📍 with Di L	溫和流瑜伽 (初) 15:20 小班 📍 with Mr Roy Y	Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:00 📍 with Tina T
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 小班 🌿 with Di L	Lv.2 空中瑜伽 (高) 16:10 📍 with Tina T	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:20 🌿 with Tina T

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 📍 with Ringo W	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:50 🌿 with Ringo W	溫和流瑜伽 (初) 11:00 📍 with Helly W
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 小班 📍 with Rainy N	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 🌿 with Helly W	基礎地面瑜伽 (初) 13:10 📍 with Zita K
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 小班 📍 with Rainy N	基礎地面瑜伽 (初) 13:10 📍 with Zita K	輪瑜伽 (中) 14:20 📍 with Helen M
基礎旋轉空中舞 (中) 14:25 📍 with Rainy N	開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 🌿 with Helen M	頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 🌿 with Carina F
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:55 小班 📍 with Natalie P	基礎空中吊環 (中) 16:55 小班 📍 with Natalie P	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:05 小班 📍 with Natalie P

基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:10 🌿 with Cora C	基礎地面瑜伽 (初) 10:00 小班 📍 with Di L	伸展輪瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Cora C	基礎空中吊環 (中) 11:10 📍 with Di L	開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Ching T	哈達瑜伽 (中) 12:20 📍 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 📍 with Ching T	療癒瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 14:50 小班 📍 with Natalie P	排毒瑜伽 (中) 15:00 📍 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 16:30 🌿 with Jessica C	哈達瑜伽 (中) 16:10 📍 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 17:40 📍 with Jessica C	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 🌿 with Sunny W
---	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---	-------------------------------------	---	---------------------------------------

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) 11:20 📍 with Emerald L	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:20 🌿 with Christy K	Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:30 小班 📍 with Emerald L	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 📍 with Jessica C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:00 🌿 with Christy K	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:50 🌿 with Jessica C	基礎空中瑜伽 (初) 15:10 小班 📍 with Tammy C	放鬆舒展瑜伽 (初) 15:00 🌿 with Zita K	基礎地面瑜伽 (初) 16:00 小班 📍 with Christy K	伸展輪瑜伽 (初) 16:10 🌿 with Zita K	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Christy K
---	---------------------------------------	---	---	---	---	--	---	--	--------------------------------------	--	-------------------------------------	---

(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