

Kwun Tong | Tsim Sha Tsui | Mong Kok | Lai Chi Kok | Causeway Bay

April

www.byogahk.com

ALL BRANCHES

Schedule



		基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🐾 with Mr Roy Y				基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🐾 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		伸展輪瑜伽 (初) 12:20 小班 🐾 with Janbi F		基礎地面瑜伽 (初) 12:35 小班 🐾 with Tammy C	
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🐾 with Sunny W		基礎旋轉空中舞 (中) 13:50 小班 🐾 with Elsie W		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:30 🐾 with Janbi F		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:30 🐾 with Tsui Tsui T	
		基礎空中瑜伽 (初) 15:00 小班 🐾 with Elsie W					
		香薰療癒瑜伽 (初) 17:05 🐾 with Winze M		基礎空中瑜伽 (初) 17:40 🐾 with Ringo W			
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 🐾 with Janbi F		地面普拉提 (初) 18:15 🐾 with Winze M		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:50 🐾 with Ringo W		核心床-入門伸展 (初) 18:15 🐾 with Tin W	
基礎地面瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Janbi F		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:25 🐾 with Tin W		核心床-核心強化 (初) 19:30 🐾 with Isabel A		基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🐾 with Cora C	
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:25 小班 🐾 with Janbi F		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 🐾 with Tin W		核心床-體態矯正 (初) 20:40 🐾 with Isabel A		基礎空中吊環 (初) 19:10 小班 🐾 with Toby T	
				基礎旋轉空中舞 (中) 20:20 小班 🐾 with Toby T		基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🐾 with Tsui Tsui T	
						Lv.1 空中普拉提 (中) 18:10 🐾 with Tina T	
						基礎地面瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Rachel N	
						基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Tina T	
						伸展輪瑜伽 (初) 19:35 🐾 with Rachel N	
						開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 🐾 with Tina T	
						美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:40 小班 🐾 with Rachel N	

April 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 🐾 with Hilary T			
		美臀瘦腿瑜伽 (初) 12:25 小班 🐾 with Sarah W		開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Hilary T	
		放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 🐾 with Sarah W			
		基礎空中瑜伽 (初) 15:45 小班 🐾 with Gemini W			
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🐾 with Sunny W		基礎旋轉空中舞 (中) 17:00 小班 🐾 with Gemini W			
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🐾 with Sunny W		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Kathy L		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:35 🐾 with Sarah W	
後彎開胸瑜伽 (高) 19:10 🐾 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Kathy L		頌鉢聲療瑜伽 (初) 19:45 🐾 with Sarah W	
哈達瑜伽 (中) 20:20 🐾 with Sunny W		纖腰塑身瑜伽 (初) 20:40 小班 🐾 with Kathy L		基礎地面瑜伽 (初) 17:10 小班 🐾 with Tammy C	
				開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Tammy C	
				基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Kasey Y	
				基礎地面瑜伽 (初) 18:40 🐾 with Charlotte W	
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Jenny C	
				伸展輪瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Kasey Y	
				內觀流瑜伽 (中) 19:50 小班 🐾 with Charlotte W	
				放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🐾 with Jenny C	
				Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 🐾 with Kasey Y	

<p>基礎地面瑜伽 (初) 07:30 📍 with Tze Lok C</p> <p>開肩舒痛瑜伽 (初) 08:40 小班 🌱 with Tze Lok C</p> <p>伸展輪瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Maggie L</p> <p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Maggie L</p>			<p>地面普拉提 (初) 13:30 📍 with Winze M</p> <p>開肩舒痛瑜伽 (初) 14:35 🌱 with Winze M</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 16:05 📍 with Tina T</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:25 📍 with Tina T</p>			<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 小班 🌱 with Samantha H</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 11:10 📍 with Samantha H</p>			<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C</p> <p>基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 📍 with Tze Lok C</p>					
<p>筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Samantha H</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 18:20 📍 with Samantha H</p> <p>纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 📍 with Alley W</p> <p>放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Alley W</p>			<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:15 📍 with Tina T</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) 19:35 📍 with Tina T</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 📍 with Kasey Y</p> <p>核心床-入門伸展 (初) 20:45 🌱 with Kasey Y</p>			<p>地面普拉提 (初) 17:10 📍 with Ringo W</p> <p>基礎空中瑜伽 (初) 19:20 📍 with Yan L</p> <p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Yan L</p>			<p>地面普拉提 (初) 17:10 📍 with Ringo W</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 18:20 📍 with Ringo W</p> <p>美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 📍 with Ringo W</p> <p>基礎空中瑜伽 (初) 20:40 📍 with Ringo W</p>			<p>伸展輪瑜伽 (初) 15:20 小班 🌱 with Lucille L</p> <p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:30 🌱 with Lucille L</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 19:25 📍 with Cora C</p> <p>地面普拉提 (初) 20:35 小班 📍 with Cora C</p>			<p>地面普拉提 (初) 17:15 📍 with Winze M</p> <p>基礎空中瑜伽 (初) 18:25 📍 with Winze M</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 19:25 📍 with Cora C</p> <p>基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 📍 with Gemini W</p>		
<p>基礎空中瑜伽 (初) 16:05 📍 with Tina T</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 📍 with Kasey Y</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 📍 with Kasey Y</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:20 📍 with Yan L</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:25 📍 with Winze M</p>								
<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 📍 with Tina T</p>			<p>基礎空中瑜伽 (中) 19:40 小班 📍 with Kasey Y</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:20 📍 with Yan L</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:30 📍 with Ringo W</p>			<p>基礎空中瑜伽 (中) 19:35 📍 with Gemini W</p>								



<p>基礎地面瑜伽 (初) 10:20 小班 📍 with Hilary T</p> <p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Hilary T</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 12:40 📍 with Carol I</p> <p>經絡瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Carol I</p>			<p>地面普拉提 (初) 15:00 📍 with Cora C</p>			<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 11:25 小班 🌱 with Cora C</p> <p>地面普拉提 (初) 12:35 📍 with Cora C</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 🌱 with Tsui Tsui T</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 17:45 📍 with Michelle C</p> <p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:55 🌱 with Michelle C</p>			<p>溫和流瑜伽 (初) 17:50 小班 📍 with Janbi F</p>		
<p>哈達瑜伽 (中) 18:15 📍 with Rachel N</p> <p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Rachel N</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 20:30 小班 📍 with Rachel N</p>			<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Lucille L</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 19:30 📍 with Lucille L</p> <p>低空拉伸瑜伽 20:35 with Lucille L</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 小班 📍 with Anna C</p> <p>伸展輪瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Carmen L</p> <p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Carmen L</p>			<p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:55 🌱 with Michelle C</p> <p>基礎地面瑜伽 (初) 19:20 📍 with Tin W</p> <p>地面普拉提 (初) 20:30 📍 with Tin W</p>			<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Tin W</p> <p>放鬆舒展瑜伽 (初) 19:00 🌱 with Janbi F</p> <p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:10 🌱 with Ada Y</p>					



April 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



基礎觀開伸展瑜伽 (初) 10:20 小班 🌱 with Ringo W				哈達瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Sunny W				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T							
Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 🌱 with Ringo W		基礎地面瑜伽 (初) 11:40 🌱 with Maggie L		伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Cora C		伸展輪瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Tin W		基礎地面瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Tsui Tsui T					
基礎空中瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Ringo W		開肩舒痛瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Maggie L		放鬆舒展瑜伽 (初) 14:40 小班 🌱 with Cora C		放鬆舒展瑜伽 (初) 14:50 🌱 with Tin W									
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Maggie L				伸展輪瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Yan L				基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Sunny W							
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🌱 with Maggie L		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 小班 🌱 with Gemini W		伸展輪瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Tammy C		核心床-美臀普拉提 (初) 18:20 🌱 with Tin W		基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Tze Lok C		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Yan L		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 Gemini W		基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Tammy C		核心床-入門伸展 (初) 19:30 🌱 with Tin W		Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 🌱 with Tze Lok C		基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Yan L		哈達瑜伽 (中) 19:25 🌱 with Sunny W		基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Kasey Y	
基礎觀開伸展瑜伽 (初) 20:20 🌱 with Tina P		基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 🌱 with Gemini W		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Tammy C		核心床-核心強化 (初) 20:40 🌱 with Tin W		伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tze Lok C		香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Yan L		觀開伸展瑜伽 (中) 20:35 🌱 with Sunny W		伸展輪瑜伽 (初) 20:45 🌱 with Kasey Y	

April 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



開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 小班 🌱 with Hilary T				基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 🌱 with Isabel A				基礎觀開伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Tsui Tsui T							
基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Hilary T				基礎地面瑜伽 (初) 11:25 🌱 with Samantha H				放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Samantha H		基礎瑜伽(椅子輔助) (初) 12:40 小班 🌱 with Janbi F		香薰療癒瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Janbi F			
				基礎空中瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Ringo W											
基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Tsui Tsui T		Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:40 🌱 with Ringo W													
伸展輪瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Tsui Tsui T				開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Caryn T						伸展輪瑜伽 (初) 17:20 小班 🌱 with Hilary T					
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Cora C		溫和流瑜伽 (初) 18:40 🌱 with Alley W		基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Caryn T						基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Carmen L		基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Hilary T			
基礎觀開伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Cora C		開肩舒痛瑜伽 (初) 19:50 小班 🌱 with Alley W		地面普拉提 (初) 19:35 🌱 with Isabel A						基礎空中瑜伽 (初) 19:25 小班 🌱 with Elsie W		伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Carmen L		基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Jenny C	
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Cora C						頹鉢聲療瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Isabel A		基礎旋轉空中舞 (中) 20:35 小班 🌱 with Elsie W		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Carmen L		美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Jenny C			

伸展輪瑜伽 (初) 09:40 🌱 with Sunny W	核心床-核心強化 (初) 09:50 🌱 with Tin W		溫和流瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Sarah W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:40 🌱 with Tina T	放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 小班 🌱 with Isabel A
基礎地面瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 10:40 🌱 with Helly W	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	核心床-體態矯正 (初) 11:00 🌱 with Tin W	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Sarah W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Natalie P
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Sunny W		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Renee L	核心床-入門伸展 (初) 12:10 🌱 with Tin W	頌鉢聲療瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Sarah W	髖關節伸展瑜伽 (中) 12:20 🌱 with Natalie P
基礎地面瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Carol I	筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Helly W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 🌱 with Man N	核心床-美臀普拉提 (初) 13:20 🌱 with Isabel A	基礎空中瑜伽 (初) 13:20 小班 🌱 with Anna C	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Janbi F
伸展輪瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 14:10 🌱 with Mitin K	哈達瑜伽 (中) 14:50 🌱 with Man N	核心床-體態矯正 (初) 14:30 🌱 with Isabel A	溫和流瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Kasey Y	伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Janbi F
纖腰塑身瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Yan L	基礎空中吊環 (初) 15:20 🌱 with Mitin K			放鬆舒展瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Kasey Y	基礎地面瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Mr Roy Y
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Yan L	基礎旋轉空中舞 (中) 16:30 小班 🌱 with Mitin K	輪瑜伽 (中) 16:00 🌱 with Man N		基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Kasey Y	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Mr Roy Y
		頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Mr Roy Y
					地面普拉提 (初) 15:30 🌱 with Tin W
					開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Caryn T
					香薰療癒瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Tin W
					基礎地面瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Cora C
					哈達瑜伽 (初) 17:50 🌱 with Tsui Tsui T
					放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 小班 🌱 with Cora C
					開肩舒痛瑜伽 (初) 19:00 🌱 with Tsui Tsui T



		放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Carol I			
	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tammy C		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tina P		溫和流瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Tze Lok C
基礎空中瑜伽 (初) 11:35 🌱 with Kasey Y	溫和流瑜伽 (初) 11:45 🌱 with Tammy C	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 11:45 🌱 with Tina P	纖腰塑身瑜伽 (初) 11:55 🌱 with Cora C	
Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:45 小班 🌱 with Kasey Y	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Tammy C	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Tsui Tsui T	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:55 🌱 with Tina P		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tze Lok C
		瘦手臂瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T		基礎瑜伽(椅子輔助) (初) 13:05 小班 🌱 with Cora C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 🌱 with Tze Lok C
基礎空中瑜伽 (初) 14:00 小班 🌱 with Hilary T	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:55 🌱 (4, 11/4) Isabel A	髖關節伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 14:10 🌱 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:15 🌱 with Cora C	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:10 🌱 with Hilary T	基礎地面瑜伽 (初) 15:05 🌱 (4, 11/4) Isabel A	輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Sunny W	筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Michelle C	基礎旋轉空中舞 (中) 15:40 小班 🌱 with Gemini W
基礎地面瑜伽 (初) 16:30 🌱 with Janbi F		哈達瑜伽 (中) 16:50 🌱 with Sunny W		頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:35 小班 🌱 with Michelle C	基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Gemini W
開肩舒痛瑜伽 (初) 17:40 小班 🌱 with Janbi F					

April 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



基礎地面瑜伽 (初) 09:40 📍 with Yan L				Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 📍 with Ringo W		經絡瑜伽 (初) 09:50 📍 with Ming L			
伸展輪瑜伽 (初) 10:50 📍 with Yan L		Lv.2 哈達瑜伽 2小時 (扣2堂) (高) 10:00 📍 with Sunny W *需 WhatsApp 預約		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 📍 with Lucille L		核心床-全身塑形 (初) 10:20 📍 with Tin W			
				溫和流瑜伽 (初) 11:20 📍 with Lucille L		核心床-入門伸展 (初) 11:30 📍 with Tin W		溫和流瑜伽 (初) 11:00 📍 with Ming L	
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 📍 with Yan L		後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 📍 with Sunny W		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 📍 with Lucille L		核心床-美臀普拉提 (初) 12:40 📍 with Tin W		地面普拉提 (初) 12:00 📍 with Ringo W	
						放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 📍 with Ming L		哈達瑜伽 (中) 12:20 📍 with Carol I	
哈達瑜伽 (中) 13:10 📍 with Yan L		纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 📍 with Cora C		伸展輪瑜伽 (初) 13:45 小班 📍 with Michelle C				基礎觀開伸展瑜伽 (初) 12:30 📍 with Ada Y	
						纖腰塑身瑜伽 (初) 13:15 📍 with Janbi F		療癒瑜伽 (初) 13:30 📍 with Carol I	
溫和流瑜伽 (初) 14:20 📍 with Mr Roy Y				基礎地面瑜伽 (初) 14:55 📍 with Michelle C				基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 📍 with Ada Y	
						基礎觀開伸展瑜伽 (初) 14:25 📍 with Janbi F		開肩舒痛瑜伽 (初) 14:50 📍 with Alley W	
基礎觀開伸展瑜伽 (初) 15:30 📍 with Mr Roy Y						基礎旋轉空中舞 (中) 15:30 小班 📍 with Toby T		香薰療癒瑜伽 (初) 15:35 📍 with Jenny C	
						基礎空中吊環 (初) 16:45 📍 with Toby T		排毒瑜伽 (中) 15:00 📍 with Sunny W	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 📍 with Mr Roy Y		基礎空中吊環 (初) 16:15 小班 📍 with Mitin K		頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 📍 with Michelle C				哈達瑜伽 (中) 16:10 📍 with Sunny W	
						基礎地面瑜伽 (初) 16:45 📍 with Jenny C		基礎地面瑜伽 (初) 16:00 📍 with Alley W	
		基礎空中瑜伽 (初) 17:25 小班 📍 with Mitin K				伸展輪瑜伽 (初) 17:50 小班 📍 with Jenny C		開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 📍 with Sunny W	
								基礎觀開伸展瑜伽 (初) 17:10 小班 📍 with Alley W	
		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:35 小班 📍 with Mitin K				Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:00 小班 📍 with Toby T			



基礎觀開伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 📍 with Carmen L		基礎地面瑜伽 (初) 09:20 📍 with Carol I	
伸展輪瑜伽 (初) 10:00 小班 📍 with Tammy C		經絡瑜伽 (初) 10:30 📍 with Carol I	
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 📍 with Carmen L		地面普拉提 (初) 10:50 📍 with Isabel A	
基礎地面瑜伽 (初) 11:10 📍 with Tammy C		基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 📍 with Anna C	
基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 📍 with Tammy C		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 📍 with Isabel A	
基礎地面瑜伽 (初) 13:25 📍 with Rachel N		基礎地面瑜伽 (初) 12:10 📍 with Samantha H	
基礎觀開伸展瑜伽 (初) 14:25 📍 with Isabel A		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 📍 with Anna C	
溫和流瑜伽 (初) 15:35 📍 with Isabel A		頌鉢聲療瑜伽 (初) 13:10 📍 with Man N	
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 📍 with Isabel A		肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 📍 with Samantha H	
		基礎觀開伸展瑜伽 (初) 14:10 小班 📍 with Tammy C	
		伸展輪瑜伽 (初) 14:20 📍 with Man N	
		香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 📍 with Tammy C	
		基礎空中瑜伽 (初) 15:30 📍 with Man N	
		基礎地面瑜伽 (初) 15:40 📍 with Ada Y	
		基礎地面瑜伽 (初) 16:40 📍 with Kasey Y	
		開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 📍 with Ada Y	
		基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 📍 with Kasey Y	

April 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

