

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

July

www.byogahk.com

ALL BRANCHES

Schedule

			基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班 with Mr Roy Y		核心床-美臀普拉提 (初) 11:25 小班 with Emily P			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	核心床-體態矯正 (初) 12:35 with Emily P			放鬆舒展瑜伽 (初) 12:20 with Tsui Tsui T
			開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 with Sunny W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:50 小班 with Elsie W			開肩舒痛瑜伽 (初) 13:45 小班 with Tammy C	基礎體開伸展瑜伽 (初) 13:30 with Tsui Tsui T
					基礎空中瑜伽 (初) 15:00 小班 with Elsie W			
			伸展輪瑜伽 (初) 17:05 小班 with Joann S	基礎空中瑜伽 (初) 17:40 with Ringo W	核心床-美臀普拉提 (初) 17:05 小班 with Tin W			
			放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 with Janbi F	地面普拉提 (初) 18:15 with Joann S	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:50 with Ringo W	核心床-上肢雕塑 (初) 18:15 with Tin W	基礎地面瑜伽 (初) 18:00 with Cora C	基礎體開伸展瑜伽 (初) 18:10 with Tsui Tsui T
			基礎地面瑜伽 (初) 19:20 with Janbi F	基礎體開伸展瑜伽 (初) 19:25 with Tin 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
			開肩舒痛瑜伽 (初) 20:25 with Janbi F	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 小班 with Tin W	基礎空中吊環 (初) 20:00 小班 with Ringo W	核心床-體態矯正 (初) 20:40 小班 with Isabel A	基礎旋轉空中舞 (中) 20:20 小班 with Toby T	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:25 with Tsui Tsui T
								頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:15 with Sarah W
								基礎地面瑜伽 (初) 18:30 with Rachel N
								基礎地面瑜伽 (初) 19:25 with Sarah W
								伸展輪瑜伽 (初) 19:35 with Rachel N
								開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 小班 with Sarah W
								美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:40 with Rachel N



			美臀瘦腿瑜伽 (初) 12:25 🧘 with Joann S						基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🧘 with Hilary T	
			放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 小班 🌱 with Joann S						開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Hilary T	
					基礎空中瑜伽 (初) 15:45 🧘 with Gemini W				基礎體開伸展瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Janbi F	
			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				伸展輪瑜伽 (初) 15:00 小班 🌱 with Janbi F	
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🧘 with Sunny W			放鬆舒展瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Kathy L		基礎體開伸展瑜伽 (初) 18:40 🌱 with Bella Y				基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🧘 with Tammy C	
後彎開胸瑜伽 (高) 19:10 🧘 with Sunny W			基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🧘 with Kathy L		開肩舒痛瑜伽 (初) 19:50 🌱 with Bella Y		纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🧘 with Cindy C		基礎體開伸展瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Kasey Y	
哈達瑜伽 (中) 20:20 🧘 with Sunny W			纖腰塑身瑜伽 (初) 20:40 🧘 with Kathy L				放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Cindy C		基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🧘 with Kasey Y	

July 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) 07:30 🐾 with Tze Lok C								
開肩舒痛瑜伽 (初) 08:40 小班 🌱 with Tze Lok C								
伸展輪瑜伽 (初) 11:20 小班 🌱 with Maggie L						基礎地面瑜伽 (初) 11:20 小班 🐾 with Samantha H		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Maggie L			基礎空中瑜伽 (初) 12:25 🐾 with Toby T			放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Samantha H		
基礎地面瑜伽 (初) 13:35 🐾 with Maggie L								
			地面普拉提 (初) 14:40 🐾 with Cora C					
			頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:50 小班 🌱 with Cora C					
筋膜膜放鬆瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Samantha H						地面普拉提 (初) 17:10 🐾 with Ringo W		
基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Samantha H	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Tammy C	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Kasey Y	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 🐾 with Yan L	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Ringo W	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Gemini W		
纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 19:35 🐾 with Tammy C	基礎空中瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Kasey Y	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Yan L	美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🐾 with Cora C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🐾 with Gemini W		
筋膜膜放鬆瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Samantha H	伸展輪瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Tammy C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 🐾 with Kasey Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Yan L	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 🐾 with Ringo W	地面普拉提 (初) 20:35 🐾 (28/6) Cora C	基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🎵 with Gemini W		

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 小班 🐾 with Hilary T					
頌鉢聲療瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Hilary T					
基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Carol I					
經絡瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Carol I					
			開肩舒痛瑜伽 (初) 11:25 小班 🌱 with Cora C		
			地面普拉提 (初) 12:35 🐾 with Cora C		
			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		

July 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



基礎體關節伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Ringo W																	
Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 🧘 with Ringo W		基礎地面瑜伽 (初) 11:40 🧘 with Maggie L		基礎空中瑜伽 (初) 12:40 🧘 with Ringo W		開肩舒痛瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Maggie L		核心床-核心強化 (初) 12:30 🧘 with Tze Lok C									
										哈達瑜伽 (中) 11:10 🧘 with Sunny W							
基礎空中瑜伽 (初) 12:40 🧘 with Ringo W						伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Sunny W				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T							
						基礎地面瑜伽 (初) 13:30 🧘 with Cora C				伸展輪瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Joann S		基礎地面瑜伽 (初) 13:50 🧘 with Tsui Tsui T					
						放鬆舒展瑜伽 (初) 14:40 小班 🌱 with Cora C				放鬆舒展瑜伽 (初) 14:50 🌱 with Joann S							
基礎地面瑜伽 (初) 15:55 小班 🧘 with Maggie L																	
												伸展輪瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Yan L					
								基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🧘 with Sunny W									
放鬆舒展瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Maggie L		香薰療癒瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Katrina N		基礎空中瑜伽 (初) 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) 18:15 🧘 with Tin W		基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🧘 with Tze Lok C							
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🧘 with Katrina N		基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🧘 with Gemini W		美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:35 🧘 with Tammy C		核心床-入門伸展 (初) 19:25 🌱 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							
基礎體關節伸展瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Katrina N		基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 🎵 with Gemini W		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Tammy C		核心床-核心強化 (初) 20:35 🧘 with Tin W		伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tze Lok C		香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 🌱 (29/6) Yan L							
								瘦身瑜伽 (中) 18:15 🧘 with Sunny W		開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Kasey Y							
								哈達瑜伽 (中) 19:25 🧘 with Sunny W		基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🧘 with Kasey Y							
								體關節伸展瑜伽 (中) 20:35 🌱 with Sunny W		伸展輪瑜伽 (初) 20:45 🌱 with Kasey Y							



			基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 🐾 with Isabel A					
						基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Tsui Tsui T		
			基礎地面瑜伽 (初) 11:25 小班 🐾 with Samantha H					
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Hilary T						[椅子] 基礎瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Janbi F		
基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🐾 with Hilary T						香薰療癒瑜伽 (初) 13:50 小班 🌱 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 小班 🐾 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		
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Cora C			美臀瘦腿瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Cindy C			基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Caryn T		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Cora C			開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Cindy C			地面普拉提 (初) 19:35 🐾 with Isabel A		
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🐾 with Cora C						放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Isabel A		
						頤鉢聲療瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Sarah W		
						放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Carmen L		
						基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🎵 with Elsie W		

July 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



伸展輪瑜伽 (初) 08:20 小班 with Tze Lok C					
放鬆舒展瑜伽 (初) 09:30 with Tze Lok C	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 小班 with Mr Roy Y				
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 with Mr Roy Y		基礎地面瑜伽 (初) 11:50 小班 with Janbi F			
溫和流瑜伽 (初) 12:35 with Mr Roy Y				放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 with Tsui Tsui T	
		放鬆舒展瑜伽 (初) 13:00 with Janbi F		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:40 with Tsui Tsui T	
		核心床-核心強化 (初) 13:45 with Mr Roy Y			
				地面普拉提 (初) 12:30 with Cora C	
				開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 with Cora C	
				纖腰塑身瑜伽 (初) 14:45 with Tsui Tsui T	
				放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 小班 with Tsui Tsui T	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:00 小班 with Tze Lok C					
基礎地面瑜伽 (初) 17:10 with Tze Lok C		核心床-體態矯正 (初) 17:05 小班 with Emily P		輪瑜伽 (中) 17:10 with Carol I	
				Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 with Gemini W	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:10 with Lucille L	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 with Katrina N代課	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 with Man N	核心床-美臀普拉提 (初) 18:15 with Emily P	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 Gemini W
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 with Lucille L	纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 with Katrina N代課	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 with Man N	核心床-全身塑形 (中) 19:25 with Emily P	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Carol I	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:35 with Cora C
伸展輪瑜伽 (初) 20:25 with Lucille L	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 with Katrina N代課	Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 with Man N	核心床-核心強化 (初) 20:35 with Emily P	筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:40 with Carol I	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 with Cora C
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 小班 with Caryn T	
				基礎地面瑜伽 (初) 20:00 with Ming L	

		放鬆舒展瑜珈 (初) 07:05 小班 🌿 with Isabel A	
基礎地面瑜珈 (初) 10:20 🌿 with Sunny W			
開肩舒痛瑜珈 (初) 11:30 🌿 with Sunny W			
		基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 12:30 🌿 with Joann S	
		伸展輪瑜珈 (初) 13:40 小班 🌿 with Joann S	
基礎地面瑜珈 (初) 14:15 小班 🌿 with Samantha H			
放鬆舒展瑜珈 (初) 15:20 🌿 with Samantha H			
基礎空中吊環 (初) 17:00 小班 🎵 with Natalie P		香薰療癒瑜珈 (初) 17:50 小班 🌿 with Janbi F	
基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 18:15 🌿 with Tsui Tsui T		頌鉢聲療瑜珈 (初) 18:25 🌿 with Kathy L	
哈達瑜珈 (中) 19:20 🌿 with Tsui Tsui T		纖腰塑身瑜珈 (初) 19:00 🌿 with Janbi F	
伸展輪瑜珈 (初) 20:30 🌿 with Tsui Tsui T		基礎空中瑜珈 (初) 20:10 小班 🌿 with Anna C	
		香薰療癒瑜珈 (初) 20:40 🌿 with Kathy L	

July 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



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

基礎地面瑜伽 (初) 09:40 🧘 with Yan L		
伸展輪瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Yan L	香薰療愈瑜伽 (初) 10:00 🌱 with Janbi F 代課	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 🌱 with Lucille L
	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Sarah W 代課	溫和流瑜伽 (初) 12:30 🧘 with Lucille L
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🧘 with Yan L	基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🧘 with Sarah W 代課	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Lucille L
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:10 小班 🌱 with Yan L	纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 🧘 with Cora C	伸展輪瑜伽 (初) 13:45 🌱 with Michelle C
溫和流瑜伽 (初) 14:20 🧘 with Mr Roy Y		基礎地面瑜伽 (初) 14:55 🧘 with Michelle C
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Mr Roy Y		核心床-核心強化 (初) 14:00 🧘 with Emily P
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Mr Roy Y	基礎旋轉空中舞 (中) 16:15 小班 🎵 with Mitin K	頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 🌱 with Michelle C
	基礎空中吊環 (初) 17:25 🎵 with Mitin K	
	基礎空中瑜伽 (初) 18:35 🧘 with Mitin K	

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🧘 with Ringo W	經絡瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Ming L
開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 🌱 with Ringo W	
	溫和流瑜伽 (初) 11:00 🧘 with Ming L
地面普拉提 (初) 12:00 🧘 with Ringo W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 🌱 with Ming L
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 小班 🧘 with Elsie W	纖腰塑身瑜伽 (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
基礎旋轉空中舞 (中) 15:30 小班 🎵 with Toby T	香薰療愈瑜伽 (初) 15:35 🌱 with Jenny C
基礎空中吊環 (初) 16:45 🎵 with Toby T	基礎地面瑜伽 (初) 16:45 🧘 with Jenny C
	伸展輪瑜伽 (初) 17:50 🌱 with Jenny C
Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:00 小班 🧘 with Toby T	

開肩舒痛瑜伽 (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 🧘 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 Ada Y
療愈瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🧘 with Ada Y
排毒瑜伽 (中) 14:50 🧘 (19/6) Tsui Tsui T 代課	基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🧘 (5, 26/6) Lucille L 代課
哈達瑜伽 (中) 16:00 🧘 (19/6) Tsui Tsui T 代課	頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:00 🌱 (5, 26/6) Lucille L 代課
	低空拉伸瑜伽 (初) 17:10 🌱 (5, 26/6) Lucille L 代課



Yoga Teacher Training 08:30 - 19:00 with Sunny W	基礎髖關節伸展瑜伽 (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	地面普拉提 (初) 10:50 🧘 with Isabel A
	開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Carmen L	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	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 🧘 with Anna C	基礎地面瑜伽 (初) 12:10 🧘 with Samantha H
	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:25 🌱 with Isabel A		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 🌱 with Tammy C	伸展輪瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Man N
	溫和流瑜伽 (初) 15:35 🧘 with Isabel A		香薰療愈瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Tammy C	基礎空中瑜伽 (初) 15:30 🧘 with Man N
	放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 🌱 with Isabel A			基礎地面瑜伽 (初) 15:40 小班 🧘 with Ada Y
				開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 小班 🌱 with Ada Y
				基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 🧘 with Kasey Y

July 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

