



B Yoga
BREATHE

August 八月 & Schedule

Tsim
Sha
Tsui

Kwun
Tong

Mong
Kok

Lai
Chi
Kok

Causeway
Bay

尖沙咀

觀塘

銅鑼灣

旺角

荔枝角



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

August 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

			☀️美臀瘦腿瑜伽 (初) 12:25👤 with Joyce L			基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班👤 with Hilary T					
			放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30🌱 with Joyce L			開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40🌱 with Hilary T					
			基礎旋轉空中舞 (中) 14:30 小班👤 with Gemini W								
			基礎空中瑜伽 (初) 15:40 小班👤 with Gemini W								
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50🌱 with Sunny W											
			香薰療癒瑜伽 (初) 17:40🌱 with Quorra S			基礎地面瑜伽 (初) 17:10👤 with Tammy C代課					
基礎地面瑜伽 (初) 18:00👤 with Sunny W		頤鉢聲療瑜伽 (初) 18:25🌱 with Kathy L		☀️瘦手臂瑜伽 (初) 18:50👤 with Quorra S		開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20🌱 with Tammy C代課		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	
後彎開胸瑜伽 (高) 19:10👤 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 19:30👤 with Kathy L				☀️美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30👤 with Tammy C代課		基礎地面瑜伽 (初) 19:40👤 with Tze Lok C		伸展輪瑜伽 (初) 19:50🌱 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		基礎空中瑜伽 (初) 20:00 小班👤 with Quorra S		放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班🌱 with Tammy C代課		基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班👤 with Tze Lok C			



				基礎地面瑜珈 (初) 08:50 小班 🦶 with Samantha H					
				開肩舒痛瑜珈 (初) 10:00 🌿 with Samantha H					
				基礎地面瑜珈 (初) 11:25 🦶 with Samantha H					
基礎空中瑜珈 (初) 12:20 小班 🦶 with Winze M		基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 12:30 🌿 with Maggie L		基礎空中瑜珈 (初) 12:25 🦶 with Tina T		伸展輪瑜珈 (初) 13:05 小班 🌿 with Joyce L		伸展輪瑜珈 (初) 12:30 🌿 with Tze Lok C	
地面普拉提 (初) 13:30 🦶 with Winze M		伸展輪瑜珈 (初) 13:40 小班 🌿 with Maggie L				基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 14:15 🌿 with Joyce L		基礎空中瑜珈 (初) 13:40 小班 🦶 with Tze Lok C	
				基礎空中瑜珈 (初) 16:05 🦶 with Tina T					
溫和流瑜珈 (初) 17:45 小班 🦶 with Michelle C		肌筋膜放鬆瑜珈 (初) 17:00 小班 🌿 with Samantha H		基礎地面瑜珈 (初) 17:15 🦶 with Tina T		肌筋膜放鬆瑜珈 (初) 17:10 🌿 with Ringo W		基礎地面瑜珈 (初) 17:15 🦶 with Winze M	
頌鉢聲療瑜珈 (初) 18:55 🌿 with Michelle C		放鬆舒展瑜珈 (初) 18:00 🌿 with Tsui Tsui T		基礎地面瑜珈 (初) 18:10 🦶 with Samantha H		基礎地面瑜珈 (初) 18:20 🦶 with Ringo W		放鬆舒展瑜珈 (初) 18:15 🌿 with Cora C	
		哈達瑜珈 (中) 19:10 🦶 with Tsui Tsui T		Lv.1 空中瑜珈 (中) 19:20 🦶 with Sirilux L		基礎空中瑜珈 (初) 19:20 🦶 with Yan L		基礎空中瑜珈 (初) 18:25 🦶 with Winze M	
		Lv.1 空中瑜珈 (中) 19:20 🦶 with Sirilux L		基礎空中瑜珈 (初) 19:35 🦶 with Tina T		基礎空中瑜珈 (初) 19:30 🌿 with Ringo W		基礎地面瑜珈 (初) 19:25 🦶 with Cora C	
基礎地面瑜珈 (初) 20:05 🦶 with Michelle C		開肩舒痛瑜珈 (初) 20:15 🌿 with Tsui Tsui T		基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 🌿 (12, 26/8) Sirilux L		開肩舒痛瑜珈 (初) 20:30 🌿 with Yan L		Lv.1 空中瑜珈 (中) 19:35 🦶 with Gemini W	
						基礎空中瑜珈 (初) 20:40 🦶 with Ringo W		地面普拉提 (初) 20:35 🦶 with Cora C	
								基礎空中瑜珈 (初) 20:45 小班 🦶 with Gemini W	

August 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

基礎地面瑜伽 (初) 12:40 with Carol I			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:20 小班 with Janet L		
筋膜膜放鬆瑜伽 (初) 13:50 with Carol I			基礎地面瑜伽 (初) 12:30 with Janet L		
放鬆舒展瑜伽 (初) 15:00 小班 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 with Tsui Tsui T		
哈達瑜伽 (中) 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) 19:25 with Rachel N	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Lucille L	溫和流瑜伽 (初) 19:40 with Ada Y代課	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 with Rachel N	香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 小班 with Lucille L	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:45 小班 with Ada Y代課			開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 小班 with Janet L
					基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 with Mr Curtis C



				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Cora C				基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🐾 with Ringo W			
				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Cora C				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 小班 🌱 with Samantha H			
				地面普拉提 (初) 13:50 🐾 with Cora C				基礎空中瑜伽 (初) 11:30 🐾 with Ringo W			
				基礎空中瑜伽 (初) 13:00 小班 🐾 with Anna C				基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐾 with Samantha H			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Maggie L							
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:30 🌱 with Maggie L							
				基礎空中瑜伽 (初) 17:40 小班 🐾 with Anna C							
頤鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				基礎地面瑜伽 (初) 17:10 小班 🐾 with Joyce L				基礎空中瑜伽 (初) 17:10 🐾 with Ringo W			
髖關節伸展瑜伽 (中) 18:10 🌱 with Sunny W				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Carol I				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Lucille L			
基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Man N				✨瘦手臂瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Joyce L				基礎空中吊環 (初) 18:20 小班 🐾 with Ringo W			
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:40 🌱 with Charlotte W				基礎旋轉空中舞 (中) 18:50 小班 🐾 with Elsie W							
瘦身瑜伽 (中) 19:20 🐾 with Sunny W				基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Carol I				基礎地面瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Lucille L			
伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Man N				✨瘦手臂瑜伽 (初) 19:45 🐾 with Charlotte W				✨美腎瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Ringo W			
輪瑜伽 (中) 20:30 🐾 with Sunny W				基礎空中瑜伽 (初) 20:00 小班 🐾 with Elsie W				基礎空中瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Toby T			
香薰療癒瑜伽 (初) 20:50 小班 🌱 with Charlotte W				基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 🐾 with Toby T				頤鉢聲療瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Lucille L			
								Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 🐾 with Ringo W			

August 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

				開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌱 with Sunny W							
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 🌱 with Sunny W							
				伸展輪瑜伽 (初) 12:25 🌱 with Carol I				基礎地面瑜伽 (初) 12:35 🐾 with Sunny W			
				頤鉢聲療瑜伽 (初) 13:35 🌱 with Carol I							
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							
				哈達瑜伽 (中) 14:40 🐾 with Sunny W							
				輪瑜伽 (中) 15:50 🐾 with Sunny W							
放鬆舒展瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Samantha H				基礎地面瑜伽 (初) 17:40 🐾 with Michelle C				基礎空中瑜伽 (初) 17:20 小班 🐾 with Gemini W			
基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🐾 with Samantha H				基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Rachel N				開肩舒痛瑜伽 (初) 18:50 🌱 with Michelle C			
				伸展輪瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Renee L				溫和流瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Tze Lok C			
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:30 小班 🐾 with Gemini W							
哈達瑜伽 (中) 19:25 🐾 with Samantha H				基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Rachel N				基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐾 with Tze Lok C			
				開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Kathy L				基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Tina P			
基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 小班 🐾 with Gemini W				頤鉢聲療瑜伽 (初) 20:00 小班 🌱 with Michelle C				Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 🐾 with Tze Lok C			
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Rachel N				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Tina P			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 20:45 🌱 with Kathy L							



MK 旺角

[illegible]

CWB 銅鑼灣

Fri 逢星期五

【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 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 小班 🐼
with Tina T

基礎地面瑜伽
(初) 14:15 🐼
with Samantha H

放鬆舒展瑜伽
(初) 15:20 小班 🌿
with Samantha H

基礎空中瑜伽
(初) 17:00 🐼
with Natalie P

哈達瑜伽
(中) 18:15 🐼
with Tsui Tsui T

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 19:20 🌿
with Tsui Tsui T

伸展輪瑜伽
(初) 20:30 🌿
with Tsui Tsui T

開肩舒痛瑜伽
(初) 16:00 🌿
with Tze Lok C

基礎地面瑜伽
(初) 17:10 🐼
with Tze Lok C

溫和流瑜伽
(初) 18:25 🐼
with Kathy L

✳️美臀瘦腿瑜伽
(初) 19:30 🐼
with Kathy L

香薰療癒瑜伽
(初) 20:40 小班 🌿
with Kathy L

開肩舒痛瑜伽
(初) 12:30 🌿
with Tze Lok C

香薰療癒瑜伽
(初) 13:40 🌿
with Tze Lok C

基礎地面瑜伽
(初) 14:50 🐼
with Ringo W

肌筋膜放鬆瑜伽
(初) 15:55 🌿
with Ringo W

髖關節伸展瑜伽
(中) 17:05 🌿
with Sunny W

輪瑜伽
(中) 18:15 🐼
with Sunny W

哈達瑜伽
(中) 19:25 🐼
with Sunny W

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:35 🌿
with Sunny W

放鬆舒展瑜伽
(初) 17:10 🌿
with Samantha H

基礎地面瑜伽
(初) 18:20 🐼
with Samantha H

溫和流瑜伽
(初) 19:30 🐼
with Ada Y

放鬆舒展瑜伽
(初) 20:40 小班 🌿
with Ada Y

基礎空中瑜伽
(初) 17:00 🐼
with Ringo W

Lv.1 空中瑜伽
(中) 18:25 🐼
with Kasey Y

基礎空中瑜伽
(初) 19:35 🐼
with Kasey Y

✳️瘦手臂瑜伽
(初) 20:40 小班 🐼
with Kasey Y

伸展輪瑜伽 (初) 09:40 🌱 with Sunny W 基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Ada Y		基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Quorra S 輪瑜伽 (中) 10:00 🌱 with Natalie P		Lv.1 空中瑜珈 (中) 09:40 🌱 with Tina T 基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Isabel A	
放鬆舒展瑜珈 (初) 10:40 🌱 with Helly W	基礎地面瑜珈 (初) 10:50 🌱 with Sunny W	香薰療癒瑜珈 (初) 10:00 🌱 with Renee L 輪瑜伽 (中) 10:50 🌱 with Tina T		基礎地面瑜珈 (初) 11:00 🌱 with Isabel A 基礎空中瑜珈 (初) 12:00 🌱 with Tina T	
溫和流瑜珈 (初) 11:50 🌱 with Helly W	開肩舒痛瑜珈 (初) 11:00 🌱 with Ada Y 伸展輪瑜伽 (初) 11:10 🌱 with Renee L		放鬆舒展瑜珈 (初) 11:00 🌱 with Quorra S	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 🌱 w Sunny W 基礎地面瑜珈 (初) 12:10 🌱 with Mitin K 代課 基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 12:20 🌱 with Renee L		基礎空中瑜珈 (初) 12:10 🌱 with Quorra S	髖關節伸展瑜珈 (中) 12:20 🌱 with Natalie P	基礎空中瑜珈 (初) 12:00 🌱 with Tina T	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Yan L
肌筋膜放鬆瑜珈 (初) 13:00 🌱 with Helly W	★美臀瘦腿瑜珈 (初) 13:10 🌱 with Winze M	基礎空中瑜珈 (初) 13:20 🌱 with Mitin K 代課	Lv.1 空中瑜珈 (中) 13:40 🌱 with Man N	Lv.1 空中瑜珈 (中) 13:20 小班 🌱 with Quorra S	開肩舒痛瑜珈 (初) 13:30 🌱 with Janbi F
伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Carol I	地面普拉提 (初) 14:20 🌱 with Winze M	基礎旋轉空中舞 (中) 14:35 小班 🌱 with Mitin K 代課	哈達瑜珈 (中) 14:50 🌱 with Man N	★纖腰塑身瑜珈 (初) 14:30 🌱 with Kasey Y	伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Janbi F
基礎地面瑜珈 (初) 15:50 🌱 with Carol I	★纖腰塑身瑜珈 (初) 15:30 小班 🌱 with Yan L	Lv.1 空中瑜珈 (中) 15:50 小班 🌱 with Anna C	放鬆舒展瑜珈 (初) 15:40 🌱 with Kasey Y 溫和流瑜珈 (初) 15:50 🌱 with Mr Roy Y		香薰療癒瑜珈 (初) 15:30 🌱 with Quorra S
開肩舒痛瑜珈 (初) 16:40 🌱 with Yan L 輪瑜伽 (中) 16:00 🌱 with Man N		基礎空中瑜珈 (初) 17:00 小班 🌱 with Anna C	頌鉢聲療瑜珈 (初) 17:10 🌱 with Man N	基礎空中瑜珈 (初) 16:40 🌱 with Quorra S	基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 16:50 🌱 with Cora C
				哈達瑜珈 (中) 17:50 🌱 with Tsui Tsui T	放鬆舒展瑜珈 (初) 18:00 🌱 with Cora C
				輪瑜伽 (中) 19:00 🌱 with Tsui Tsui T	

★纖腰塑身瑜珈 (初) 09:30 小班 🌱 with Janet L 放鬆舒展瑜珈 (初) 09:50 🌱 with Carol I		基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 10:35 小班 🌱 with Tina P 溫和流瑜珈 (初) 10:50 🌱 with Tze Lok C	
開肩舒痛瑜珈 (初) 10:35 🌱 with Janet L 基礎空中瑜珈 (初) 11:35 🌱 with Kasey Y		溫和流瑜珈 (初) 11:45 🌱 with Janet L	基礎地面瑜珈 (初) 11:00 🌱 with Carol I
基礎空中瑜珈 (初) 11:35 🌱 with Kasey Y	溫和流瑜珈 (初) 11:45 🌱 with Janet L	基礎地面瑜珈 (初) 11:00 🌱 with Carol I	基礎地面瑜珈 (初) 11:45 🌱 with Tina P
Lv.1 空中瑜珈 (中) 12:45 小班 🌱 with Kasey Y	放鬆舒展瑜珈 (初) 12:50 🌱 with Janet L	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Tsui Tsui T	★纖腰塑身瑜珈 (初) 11:55 🌱 with Cora C
開肩舒痛瑜珈 (初) 13:55 🌱 with Isabel A	★瘦手臂瑜珈 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T 基礎空中瑜珈 (初) 14:00 🌱 with Tina T		基礎空中瑜珈 (初) 12:00 🌱 with Tze Lok C
基礎空中瑜珈 (初) 14:00 🌱 with Tina T 髖關節伸展瑜珈 (中) 14:30 🌱 with Sunny W		基礎地面瑜珈 (初) 14:05 小班 🌱 Samantha H	開肩舒痛瑜珈 (初) 14:15 🌱 with Cora C
基礎地面瑜珈 (初) 15:05 🌱 with Isabel A	空中普拉提 15:10 🌱 with Tina T	輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Sunny W	肌筋膜放鬆瑜珈 (初) 15:10 🌱 Samantha H
基礎空中瑜珈 (初) 16:20 小班 🌱 with Joyce L ★美臀瘦腿瑜珈 (初) 17:30 🌱 with Joyce L		哈達瑜珈 (中) 16:50 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜珈 (初) 15:25 🌱 with Michelle C
		基礎空中瑜珈 (初) 16:50 🌱 with Gemini W	基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 16:25 🌱 with Pandora C
			經絡瑜珈 (初) 17:35 小班 🌱 with Pandora C

August 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



MK 旺角

基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🧘 with Yan L				Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🧘 with Ringo W	經絡瑜伽 (初) 09:50 🌿 with Helly W		
		哈達瑜伽 (中) 10:00 🧘 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 🌿 with Lucille L	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 🌿 with Ringo W			開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 小班 🌿 with Rachel N
基礎地面瑜伽 (初) 11:50 小班 🧘 with Pandora C	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	溫和流瑜伽 (初) 11:00 🧘 with Helly W		基礎空中瑜伽 (初) 11:10 🧘 with Rachel N	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Cora C
基礎空中瑜伽 (初) 12:10 🧘 with Anna C		後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 🧘 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Lucille L	伸展輪瑜伽 (初) 12:00 🌿 with Ringo W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 🌿 with Helly W	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
香薰療癒瑜伽 (初) 13:00 🌿 with Pandora C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:20 小班 🧘 Anna C	頌鉢聲療癒瑜伽 (初) 13:45 🌿 with Michelle C	🌟纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 🧘 with Cora C	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	療癒瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Carol I	🌟瘦手臂瑜伽 (初) 13:40 🧘 with Ada Y
溫和流瑜伽 (初) 14:10 🧘 with Mr Roy Y	基礎地面瑜伽 (初) 14:55 🧘 with Michelle C			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	基礎空中瑜伽 (初) 14:50 🧘 with Hilary T	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:20 🌿 with Mr Roy Y	Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:00 🧘 with Mitin K			基礎空中瑜伽 (初) 15:30 小班 🧘 with Toby T	🌟瘦手臂瑜伽 (初) 15:35 小班 🧘 with Janbi F	排毒瑜伽 (中) 15:00 🧘 with Sunny W	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:30 🌿 with Mr Roy Y	Lv.2 空中瑜伽 (高) 16:10 🧘 with Mitin K	療癒瑜伽 (初) 16:05 🌿 with Michelle C	基礎空中瑜伽 (初) 16:10 小班 🧘 with Joyce L	基礎空中吊環 (初) 16:45 🕺 with Toby T			基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🧘 with Hilary T
基礎空中吊環 (初) 17:25 小班 🕺 with Mitin K		🌟瘦手臂瑜伽 (初) 17:20 🧘 with Joyce L		地面普拉提 (初) 17:15 🧘 with Cora C		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
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:00 小班 🕺 with Toby T	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 小班 🌿 with Cora C		

CWB 銅鑼灣

Sun 逢星期日

【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) 09:50 小班 🌱 with Carmen L		基礎地面瑜伽 (初) 09:20 🐼 with Carol I		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Tze Lok C	
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) 10:50 🌱 with Isabel A	
基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🐼 with Tammy C		開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Carmen L		基礎空中瑜伽 (初) 11:00 🐼 with Tze Lok 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 小班 🐼 with Rachel N				基礎地面瑜伽 (初) 12:10 🐼 with Samantha H	
伸展輪瑜伽 (初) 14:35 🌱 with Rachel N		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:25 小班 🌱 with Isabel A		基礎空中瑜伽 (初) 13:10 🐼 with Man N	
基礎空中瑜伽 (初) 15:45 小班 🐼 with Rachel N		溫和流瑜伽 (初) 15:35 🐼 with Isabel A		筋膜膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Samantha H	
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 🌱 with Isabel A				伸展輪瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Man N	
		美臀瘦腿瑜伽 (初) 14:10 🐼 with Tammy C		香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 小班 🌱 with Tammy C	
				頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Man N	
				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	