

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

September

www.byogahk.com

ALL BRANCHES

Schedule



				基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🐾 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						基礎地面瑜伽 (初) 12:35 🐾 with Tammy C		香薰療癒瑜伽 (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 🌱 with Tammy C		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											
						開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Cora C									
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-上肢雕塑 (初) 17:05 小班 🐾 with Tin W						基礎地面瑜伽 (初) 17:00 小班 🐾 with Pansy P					
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-美臀普拉提 (初) 18:15 🐾 with Tin W		基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🐾 with Cora C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:10 🌱 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) 19:20 🐾 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) 20:25 小班 🌱 with Janbi F	地面普拉提 (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		開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Sarah W		美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:40 小班 🐾 with Rachel N			

September 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 Joann S					
			放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Joann S					
			基礎空中瑜伽 (初) 15:45 🐾 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) 18:40 🌿 with Bella 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			開肩舒痛瑜伽 (初) 19:50 小班 🌿 with Bella Y		
哈達瑜伽 (中) 20:20 🐾 with Sunny W			纖腰塑身瑜伽 (初) 20:40 🐾 with Kathy L					



MK 旺角

[illegible]

Tue 逢星期二

【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

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🐾 with Hilary T 頌鉢聲療瑜伽 (初) 11:30 小班 🌱 with Hilary T 基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Janbi F 香薰療癒瑜伽 (初) 13:50 小班 🌱 with Janbi F			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		
哈達瑜伽 (中) 18:15 🐾 with Rachel N 香薰療癒瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Lucille L 基礎空中瑜伽 (初) 18:30 小班 🐾 with Anna C			基礎地面瑜伽 (初) 17:45 🐾 with Michelle C 頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:55 🌱 with Michelle C 開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Tin W 溫和流瑜伽 (初) 17:55 🐾 with Ming L		
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 伸展輪瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Carmen L			基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🐾 with Tin W 基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:05 🌱 with Anna C		
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🐾 with Rachel N 低空拉伸瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Lucille L 開肩舒痛瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Carmen L			放鬆舒展瑜伽 (初) 20:05 🌱 with Michelle C 地面普拉提 (初) 20:35 小班 🐾 with Tin W 基礎空中瑜伽 (初) 20:15 小班 🐾 with Anna C		



基礎體開伸展瑜伽 (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						哈達瑜伽 (中) 11:10 🐼 with Sunny W			
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				伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Sunny W		開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T	
				核心床-入門伸展 (初) 13:40 小班 🌱 with Tze Lok C				基礎地面瑜伽 (初) 13:30 🐼 with Cora C		伸展輪瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Joann S	
								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	
				放鬆舒展瑜伽 (初) 16:05 小班 🌱 with Maggie L							
				基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🐼 with Maggie L							
香薰療癒瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Katrina N		基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🐼 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		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Yan L	
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	
伸展輪瑜伽 (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 小班 🌱 with Tammy C		核心床-核心強化 (初) 20:35 🐼 with Tin W		伸展輪瑜伽 (初) 20:30 小班 🌱 with Tze Lok C		香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 🌱 (2,30) Yan L	
								伸展輪瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Yan L		基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🐼 with Sunny W	
								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	
								體開伸展瑜伽 (中) 20:35 🌱 with Sunny W		伸展輪瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Kasey Y	

September 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

								基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 🐼 with Isabel A			
								基礎體開伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Tsui Tsui 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			
								【椅子】基礎瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Janbi F			
								香薰療癒瑜伽 (初) 13:50 小班 🌱 with Janbi F			
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Hilary T											
基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🐼 with Hilary T											
				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				基礎空中吊環 (初) 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 小班 🌱 with Pansy P			
								基礎體開伸展瑜伽 (初) 17:40 🌱 with Sarah W			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Cora C				基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🐼 with Pansy P			
								基礎地面瑜伽 (初) 18:50 🐼 with Sarah W			
基礎體開伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Cora C				香薰療癒瑜伽 (初) 19:00 🌱 with Cindy C							
				地面普拉提 (初) 19:35 🐼 with Isabel A				伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Carmen L			
								基礎空中瑜伽 (初) 19:35 小班 🐼 with Elsie W			
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🐼 with Cora C				開肩舒痛瑜伽 (初) 20:10 🌱 with Cindy C				頤鉢聲療瑜伽 (初) 20:00 🌱 with Sarah W			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Isabel A				放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Carmen L			
								基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🐼 with Elsie W			





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 🌱 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				放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Tsui Tsui T			
		溫和流瑜伽 (初) 12:35 🌱 with Mr Roy Y				核心床-美臀普拉提 (初) 12:25 小班 🌱 with Tze Lok C		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T		地面普拉提 (初) 12:30 🌱 with Cora C	
基礎地面瑜伽 (初) 13:35 🌱 with Tze Lok C				放鬆舒展瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Janbi F		核心床-核心強化 (初) 13:50 🌱 with Mr Roy Y				開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Cora C	
		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Tze Lok C								纖腰塑身瑜伽 (初) 14:45 🌱 with Tsui Tsui T	
		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		Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🌱 with Gemini W		放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 🌱 with Tsui Tsui T	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Lucille L				基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Man N		核心床-全身塑形(初) (初) 18:15 with Emily P		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Samantha H		基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Gemini W	
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🌱 with Lucille L		基礎空中瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Elsie W		Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🌱 with Man N		核心床-核心強化 (初) 19:25 🌱 with Emily P		基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Samantha H		開肩舒痛瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Cora C	
伸展輪瑜伽 (初) 20:25 🌱 with Lucille L		基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 小班 🌱 with Elsie W		Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🌱 with Man N		核心床-美臀普拉提 (初) 20:35 小班 🌱 with Emily P		筋膜放鬆輪瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Samantha H		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 🌱 with Caryn T		基礎地面瑜伽 (初) 20:00 小班 🌱 with Ming L	

September 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

				放鬆舒展瑜伽 (初) 07:05 小班 🌿 with Isabel A			
基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🧘 with Sunny W							
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Sunny W							
				伸展輪瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Tammy C			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Joann S							
伸展輪瑜伽 (初) 13:40 小班 🌿 with Joann S				香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Tammy C			
基礎地面瑜伽 (初) 14:15 小班 🧘 with Samantha H						基礎地面瑜伽 (初) 14:40 🧘 with Ringo W	
放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌿 with Samantha H						Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:45 小班 🧘 with Ringo W	
				基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🧘 with Ringo W			
基礎空中吊環 (初) 17:00 小班 🧘 with Natalie P		香薰療癒瑜伽 (初) 17:50 小班 🌿 with Janbi F		髖關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌿 with Sunny W			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Tsui Tsui T				輪瑜伽 (中) 18:15 🧘 with Sunny W		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:25 小班 🧘 with Kasey Y	
哈達瑜伽 (中) 19:20 🧘 with Tsui Tsui T		纖腰塑身瑜伽 (初) 19:00 🧘 with Janbi F		頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Kathy L			
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Tsui Tsui T		基礎空中瑜伽 (初) 20:10 🧘 with Anna C		香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 🧘 with Kathy L		基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🧘 with Kasey Y	
				哈達瑜伽 (中) 19:25 🧘 with Sunny W		纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🧘 with Ada Y	
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Sunny W		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Ada Y		伸展輪瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Kasey Y			

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



September 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 Ada Y						
		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 Cindy C		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 小班 🌱 with Tammy C		基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Ada Y		基礎地面瑜伽 (初) 11:45 🌱 with Cindy C		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		基礎髖關節伸展瑜伽 (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 小班 🌱 with Cindy C		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tze Lok C	
				基礎地面瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T				[椅子] 基礎瑜伽 (初) 13:05 🌱 with Cora C	
基礎空中瑜伽 (初) 14:00 🌱 with Hilary T				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		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:15 🌱 with Cora C	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:10 🌱 with Hilary T		纖腰塑身瑜伽 (初) 15:00 小班 🌱 with Cindy C		輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Sunny W		肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Samantha H		基礎地面瑜伽 (初) 15:25 小班 🌱 with Michelle C	
基礎地面瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Janbi F		放鬆舒展瑜伽 (初) 16:10 🌱 with Cindy C		哈達瑜伽 (中) 16:50 🌱 with Sunny W				頤鉢聲療瑜伽 (初) 16:35 🌱 with Michelle C	
開肩舒痛瑜伽 (初) 17:50 小班 🌱 with Janbi F		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:20 🌱 with Cindy C						基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Gemini W	

基礎地面瑜伽 (初) 09:40 🦶 with Yan L		核心床-全身塑形(初) (初) 09:40 with Tracy T		Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🦶 with Ringo W		香薰療癒瑜伽 (初) 09:50 🌿 with Katrina N代課					
伸展輪瑜伽 (初) 10:50 🌿 with Yan L		基礎空中吊環 (初) 10:20 小班 🦶 with Natalie P代課		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 🌿 with Lucille L		核心床-入門伸展 (初) 10:50 🌿 with Tracy T		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 🌿 with Ringo W		地面普拉提 (初) 10:10 🦶 with Cora C	
		基礎旋轉空中舞 (中) 11:30 小班 🦶 with Natalie P代課		溫和流瑜伽 (初) 11:20 🦶 with Lucille L				溫和流瑜伽 (初) 11:00 🦶 with Katrina N代課		放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Cora C	
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🦶 with Yan L				放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Lucille L		核心床-美臀普拉提 (初) 12:00 🦶 with Tracy T		地面普拉提 (初) 12:00 🦶 with Ringo W		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 🌿 with Katrina N代課	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 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 🌿 with Michelle C				Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 🦶 with Elsie W		基礎地面瑜伽 (初) 13:15 🦶 with Janbi F	
溫和流瑜伽 (初) 14:20 🦶 with Mr Roy Y				基礎地面瑜伽 (初) 14:55 🦶 with Michelle C		核心床-核心強化 (初) 14:00 🦶 with Emily P		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	
基礎髖關節伸展瑜伽 (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 Tsui Tsui T	
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 Pansy P		頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 🌿 with Michelle C				基礎空中吊環 (初) 16:45 🦶 with Toby T		基礎地面瑜伽 (初) 16:40 🦶 with Tsui Tsui T	
		基礎地面瑜伽 (初) 17:25 🦶 with Pansy P									
								基礎空中瑜伽 (初) 18:00 小班 🦶 with Toby T			



September 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

基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 🌿 with Carmen L		基礎地面瑜伽 (初) 09:40 小班 🦶 with Isabel A	
伸展輪瑜伽 (初) 10:00 小班 🌿 with Tammy C		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) 13:30 🦶 with Natalie P	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	基礎空中吊環 (初) 14:40 小班 🦶 with Natalie P	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 🌿 with Tammy C	筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 小班 🌿 with Samantha H
溫和流瑜伽 (初) 15:35 🦶 with Isabel A		香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 🌿 with Tammy C	基礎地面瑜伽 (初) 15:40 🦶 with Ada Y
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 🌿 with Isabel A			基礎地面瑜伽 (初) 16:40 🦶 with Kasey Y
		基礎空中瑜伽 (初) 17:50 🦶 with Kasey Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 小班 🌿 with Ada Y