

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

October

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						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 🌱 with Maggie L								基礎地面瑜伽 (初) 11:20 🐾 (6/10) 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 小班 🐾 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								基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🐾 with Tze Lok C			
				地面普拉提 (初) 14:40 🐾 with Cora C							
				頤鉢聲療瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Cora C							
								基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C			
								基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🐾 with Tze Lok C			
								開肩舒痛瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Lucille L			
								頤鉢聲療瑜伽 (初) 16:30 🌱 with Lucille L			
筋膜膜放鬆瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Samantha H				核心床-核心強化 (初) 17:40 🐾 with Tracy T				地面普拉提 (初) 17:10 🐾 with Ringo W			
基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Samantha H				基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Pansy P				基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Ringo W			
纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Samantha H				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Amber S			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P			
基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 with Pansy P				基礎空中吊環 (初) 19:30 🌱 							

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🧘 with Hilary T			[椅子] 基礎瑜伽 11:25 小班 with Cora C		
頤鉢聲療瑜伽 (初) 11:30 小班 🌱 with Hilary T			地面普拉提 (初) 12:35 🧘 with Cora C		
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			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		

October 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



基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Ringo W				哈達瑜伽 (中) 11:10 🧘 with Sunny W				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:30 🌱 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									
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		基礎空中瑜伽 (初) 12:30 小班 🧘 with Amber S		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) 13:40 小班 🧘 with Amber S				伸展輪瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Joann S	
				基礎地面瑜伽 (初) 14:00 🧘 with Cora C		基礎旋轉空中舞 (中) 14:50 小班 🎵 with Amber S				放鬆舒展瑜伽 (初) 14:50 🌱 with Joann S	
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:10 小班 🌱 with Cora C							
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:05 🌱 with Maggie L											
基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🧘 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	
伸展輪瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Tammy C		基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🧘 with Gemini W		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Katrina N		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	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Tammy C		基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🧘 with Gemini W		基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🧘 with Katrina N		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	
美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:40 小班 🧘 with Tammy C		基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 🎵 with Gemini W		伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Katrina N		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		基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 🧘 with Yan L	
										瘦身瑜伽 (中) 18:15 🧘 with Sunny W	
										哈達瑜伽 (中) 19:25 🧘 with Sunny W	
										基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Sunny W	
										開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Kasey Y	
										基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🧘 with Kasey Y	
										髖關節伸展瑜伽 (中) 20:35 🌱 with Sunny W	
										伸展輪瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Kasey Y	

				基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 🧘 with Isabel A			
				基礎地面瑜伽 (初) 11:25 🧘 with Samantha H			
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		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			





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			
			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	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Tsui Tsui T		
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	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T		
						基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🦵 (9, 16, 23/10) Bella Y		
						開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 (9, 16, 23/10) Bella Y		
						纖腰塑身瑜伽 (初) 14:45 🦵 with Tsui Tsui T		
						放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 🌱 with Tsui Tsui T		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:00 🌱 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			Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🦵 with Gemini W		放鬆舒展瑜伽 (初) 17:50 🌱 with Ming L
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) 18:15 🦵 with Amber S
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	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Amber S	伸展輪瑜伽 (初) 19:00 🌱 with Ming L
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	基礎空中瑜伽 (初) 20:35 小班 🦵 with Amber S	基礎地面瑜伽 (初) 20:10 🦵 with Ming L

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🦵 with Sunny W								
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Sunny W						開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 小班 🌱 with Cora C		
			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Samantha H			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Cora C	伸展輪瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tammy C	
			基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🦵 with Samantha H			香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Tammy C		
						基礎地面瑜伽 (初) 14:40 🦵 with Ringo W		
						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 🌱 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			頰膝聲療瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Kathy L			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	美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🦵 with Kathy L	哈達瑜伽 (中) 19:25 🦵 with Sunny W			基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🦵 with Ada Y	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🦵 with Kasey Y	
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 20:10 小班 🦵 with Anna C	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Kathy L	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Ada Y	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Kasey Y			

October 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			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														
			肌筋膜放鬆瑜伽 (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 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			頤鉢聲療瑜伽 (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					
			伸展輪瑜伽 (初) 13:00 小班 🌱 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 🐢 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 🌱 with Bella Y			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 Amber S					
基礎空中吊環 (初) 15:30 小班 🎵 with Pansy P			纖腰塑身瑜伽 (初) 15:30 🐢 with Yan L						核心床-全身塑形(初) (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			基礎空中瑜伽 (初) 15:40 小班 🐢 with Amber S					
伸展輪瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Pansy P			開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Yan L			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					
						頤鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N									基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:00 小班 🌱 with Mr Roy Y						哈達瑜伽 (中) 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 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 🌱 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			Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 🐢 with Tze Lok 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 小班 🌱 with Cora C					
纖腰塑身瑜伽 (初) 15:00 小班 🐢 with Cindy C			低空拉伸瑜伽 (初) 15:10 小班 🌱 with Hilary T			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 小班 🐢 with Michelle C			基礎旋轉空中舞 (中) 15:40 小班 🎵 with Gemini W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:10 🌱 with Cindy C			基礎地面瑜伽 (初) 16:40 🐢 with Janbi F			哈達瑜伽 (中) 16:50 🐢 with Sunny W						頤鉢聲療瑜伽 (初) 16:35 🌱 with Michelle C			基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🐢 with Gemini W		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:20 🌱 with Cindy C			開肩舒痛瑜伽 (初) 17:50 小班 🌱 with Janbi F														

October 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			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			伸展輪瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Ming L			基礎地面瑜伽 (初) 09:10 小班 🧘 with Amber S														
伸展輪瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Yan L			基礎空中吊環 (初) 10:00 🎵 with Toby T			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						基礎空中瑜伽 (初) 10:20 小班 🧘 with Amber S			地面普拉提 (初) 10:10 🧘 with Cora C					
			基礎旋轉空中舞 (中) 11:10 小班 🎵 with Toby T			溫和流瑜伽 (初) 11:20 🧘 with Lucille L									溫和流瑜伽 (初) 11:00 🧘 with Ming L			基礎旋轉空中舞 (中) 11:30 小班 🎵 with Amber S			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 Ming L			哈達瑜伽 (中) 12:40 🧘 with Man N			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Ada Y		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Yan L			開肩舒痛瑜伽 (初) 13:45 🌱 with Michelle C			纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 🧘 with Cora 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			頌鉢聲療瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Man N			基礎地面瑜伽 (初) 13:40 🧘 with Ada Y					
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			伸展輪瑜伽 (初) 15:35 🌱 with Natalie P			基礎空中瑜伽 (初) 15:00 🧘 with Man N					
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Mr Roy Y			頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 🌱 with Michelle C			基礎空中吊環 (初) 16:15 小班 🎵 with Pansy P						基礎空中吊環 (初) 16:45 🎵 with Toby T			基礎地面瑜伽 (初) 16:45 🧘 with Natalie P											
						基礎地面瑜伽 (初) 17:25 小班 🧘 with Pansy P																				



October 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	伸展輪瑜伽 (初) 10:00 🌱 with Natalie P代課	基礎地面瑜伽 (初) 09:40 小班 🧘 with Isabel A	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 Natalie P代課	基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 🧘 with Anna C	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Isabel A
		基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 🧘 with Natalie P代課	基礎地面瑜伽 (初) 12:10 🧘 with Samantha H
		基礎地面瑜伽 (初) 13:30 🧘 with Amber S	肌肉膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Samantha H
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:25 🌱 with Isabel A	基礎旋轉空中舞 (中) 14:40 小班 🎵 with Amber S	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 🧘 with Anna C	基礎地面瑜伽 (初) 15:40 小班 🧘 with Ada Y
溫和流瑜伽 (初) 15:35 🧘 with Isabel A			開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 🌱 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
		香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Tammy C	基礎空中瑜伽 (初) 17:50 🧘 with Kasey Y