

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

June

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	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	基礎空中瑜伽 (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 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 🐾 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	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:10 🌱 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) 20:25 🌱 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	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



						基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🐾 with Hilary T	
		美臀瘦腿瑜伽 (初) 12:25 🐾 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				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Janbi F	
			基礎空中瑜伽 (初) 15:45 🐾 with Gemini W				伸展輪瑜伽 (初) 15:00 小班 🌱 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				
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) 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
哈達瑜伽 (中) 20:20 🐾 with Sunny W	纖腰塑身瑜伽 (初) 20:40 🐾 with Kathy L				纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Cindy C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Kasey Y	內觀流瑜伽 (中) 19:50 🐾 with Charlotte W
					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	

June 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



<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 小班 📍 with Maggie L</p>						<p>基礎地面瑜伽 (初) 11:20 📍 (16,23,30) Samantha H</p>		
<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 📍 with Maggie L</p>						<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:25 📍 with Tina T</p>		
<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:35 📍 with Maggie L</p>						<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 📍 with Samantha H</p>		
			<p>地面普拉提 (初) 14:40 📍 with Cora C</p>					
			<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 15:50 小班 📍 with Cora C</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>開肩舒痛瑜伽 (初) 15:20 小班 📍 with Lucille L</p>		
						<p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:30 📍 with Lucille L</p>		
<p>基礎空中瑜伽 (初) 16:05 📍 with Tina T</p>								
<p>筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:15 📍 with Samantha H</p>			<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:15 📍 with Tina T</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 Samantha H</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) 18:10 📍 with Yan L</p>		
<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:20 📍 with Samantha H</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 📍 with Kasey Y</p>			<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:20 📍 with Ringo W</p>		
<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:20 📍 with Samantha H</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:25 📍 with Tina T</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:20 📍 with Yan L</p>		
<p>纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 📍 with Samantha H</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 📍 with Tina T</p>			<p>美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 📍 with Ringo W</p>		
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 19:30 📍 with Samantha H</p>			<p>基礎空中瑜伽 (中) 19:40 小班 📍 with Kasey Y</p>			<p>美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 📍 with Ringo W</p>		
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 📍 with Samantha H</p>						<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:25 📍 with Cora C</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>基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 📍 with Gemini W</p>		
			<p>核心床-入門伸展 (初) 20:45 小班 📍 with Kasey Y</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 20:40 📍 with Ringo W</p>		
						<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 📍 with Yan L</p>		
						<p>基礎空中瑜伽 (初) 20:40 📍 with Ringo W</p>		
						<p>美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:45 小班 📍 with Sarah 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>放鬆舒展瑜伽 (初) 11:25 小班 📍 with Cora C</p>		
<p>基礎地面瑜伽 (初) 12:40 📍 with Carol I</p>						<p>地面普拉提 (初) 12:35 📍 with Cora C</p>		
<p>經絡瑜伽 (初) 13:50 📍 with Carol I</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 小班 📍 with Tsui Tsui T</p>		
						<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:45 📍 with Michelle C</p>		
						<p>溫和流瑜伽 (初) 17:55 小班 📍 with Ming L</p>		
<p>哈達瑜伽 (中) 18:15 📍 with Rachel N</p>			<p>香薰療癒瑜伽 (初) 18:25 📍 with Lucille L</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 小班 📍 with Anna C</p>		
<p>頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:55 📍 with Michelle C</p>			<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 📍 with Tin W</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) 19:30 📍 with Lucille L</p>			<p>伸展輪瑜伽 (初) 19:40 📍 with Carmen L</p>		
<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:20 📍 with Tin W</p>			<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 19:05 📍 with Ming L</p>					
<p>基礎地面瑜伽 (初) 20:30 小班 📍 with Rachel N</p>			<p>低空拉伸瑜伽 (初) 20:35 📍 with Lucille L</p>			<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:45 小班 📍 with Carmen L</p>		
<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:05 📍 with Michelle C</p>			<p>地面普拉提 (初) 20:30 📍 with Tin W</p>			<p>基礎空中瑜伽 (初) 20:15 小班 📍 with Anna C</p>		

June 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



<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Ringo W</p>											
<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 🌱 with Ringo W</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 11:40 🌱 with Maggie L</p>				<p>哈達瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Sunny W</p>			
<p>基礎空中瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Ringo W</p>				<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Maggie L</p>				<p>核心床-核心強化 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C</p>			
				<p>核心床-體態矯正 (初) 13:40 小班 🌱 with Tze Lok C</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Cora C</p>			
<p>基礎地面瑜伽 (初) 15:55 小班 🌱 with Maggie L</p>								<p>伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Sunny W</p>			
								<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T</p>			
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Maggie L</p>								<p>伸展輪瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Joann S</p>			
								<p>基礎地面瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Tsui Tsui T</p>			
<p>香薰療愈瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Katrina N</p>				<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:10 小班 🌱 with Gemini W</p>				<p>伸展輪瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Tammy C</p>			
				<p>核心床-美臀普拉提 (初) 18:15 🌱 with Tin W</p>				<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Tze Lok C</p>			
								<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Yan L</p>			
<p>溫和流瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Katrina N</p>				<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Gemini W</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Tammy C</p>			
				<p>核心床-入門伸展 (初) 19:25 🌱 with Tin W</p>				<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 🌱 with Tze Lok C</p>			
								<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Yan L</p>			
<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Katrina N</p>				<p>基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 🌱 with Gemini W</p>				<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Tammy C</p>			
				<p>核心床-核心強化 (初) 20:35 🌱 with Tin W</p>				<p>伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tze Lok C</p>			
								<p>香薰療愈瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Yan L</p>			
								<p>伸展輪瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Yan L</p>			
								<p>基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Sunny W</p>			
								<p>瘦身瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Sunny W</p>			
								<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Kasey Y</p>			
								<p>哈達瑜伽 (中) 19:25 🌱 with Sunny W</p>			
								<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Kasey Y</p>			
								<p>髖關節伸展瑜伽 (中) 20:35 🌱 with Sunny W</p>			
								<p>伸展輪瑜伽 (初) 20:45 🌱 with Kasey Y</p>			



				<p>基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 🌱 with Isabel A</p>							
								<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Tsui Tsui T</p>			
								<p>基礎地面瑜伽 (初) 11:25 小班 🌱 with Samantha H</p>			
<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Hilary T</p>								<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Samantha H</p>			
								<p>[椅子] 基礎瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Janbi F</p>			
								<p>香薰療愈瑜伽 (初) 13:50 小班 🌱 with Janbi F</p>			
				<p>基礎空中瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Ringo W</p>							
<p>基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Tsui Tsui T</p>				<p>Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:40 小班 🌱 with Ringo W</p>							
<p>伸展輪瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Tsui Tsui T</p>								<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Caryn T</p>			
<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Cora C</p>				<p>美臀瘦腿瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Cindy C</p>				<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Caryn T</p>			
<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Cora C</p>				<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Cindy C</p>				<p>地面普拉提 (初) 19:35 🌱 with Isabel A</p>			
<p>基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Cora C</p>								<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Isabel A</p>			
								<p>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Sarah W</p>			
								<p>基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Carmen L</p>			
								<p>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Hilary T</p>			
								<p>基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Sarah W</p>			
								<p>伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Carmen L</p>			
								<p>基礎空中瑜伽 (初) 19:35 小班 🌱 with Elsie W</p>			
								<p>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Sarah W</p>			
								<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Carmen L</p>			
								<p>基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🌱 with Elsie W</p>			

June 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			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					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
				放鬆舒展瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Janbi F	核心床-核心強化 (初) 13:45 🌱 with Mr Roy Y			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 🌱 with Tsui Tsui T
		基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Tin W			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	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:40 🌱 with Ming L
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 Tin W	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) 18:15 🌱 with Caryn T	伸展輪瑜伽 (初) 18:50 🌱 with Ming L	
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🌱 with Lucille L	地面普拉提 (初) 19:30 🌱 with Tin W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🌱 with Man N	核心床-全身塑形 (初) 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	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Caryn T		
伸展輪瑜伽 (初) 20:25 🌱 with Lucille L	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Tin W	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	肌筋膜放鬆瑜伽 (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	



		基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Sunny W				放鬆舒展瑜伽 (初) 07:05 小班 🌱 with Isabel A	
基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Tina T	開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Sunny W					[椅子] 基礎瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C	
		空中普拉提 12:30 小班 🌱 with Tina T				香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Tze Lok 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 小班 🌱 with Ringo W	
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:00 小班 🌱 with Tze Lok C			
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	基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Tze Lok C	髖關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌱 with Sunny W	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:15 小班 🌱 with Samantha H			
哈達瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Tsui Tsui T			開肩舒痛瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Kathy L	輪瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Samantha H	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:25 🌱 with Kasey Y	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 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	纖腰塑身瑜伽 (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 🌱 with Kathy L	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Ada Y	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Kasey Y		

June 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 🌱 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 Joann S	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 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		基礎觀開伸展瑜伽 (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	觀開伸展瑜伽 (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 Joann S	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 🌱 with Man N	核心床-美背普拉提 (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		核心床-核心強化 (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
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	基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Man N	核心床-全身塑形 (初) 16:50 小班 🌱 with Emily P	基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Kasey Y	
		頤鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N		基礎觀開伸展瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Mr Roy 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
					哈達瑜伽 (中) 17:50 🌱 with Tsui Tsui T
					放鬆舒展瑜伽 18:00 (20,27/6) 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			基礎觀開伸展瑜伽 (初) 10:35 小班 🌱 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 🌱 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 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	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:50 小班 🌱 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	
		基礎地面瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T			基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tze Lok C
基礎空中瑜伽 (初) 14:00 小班 🌱 with Hilary T		觀開伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 14:10 🌱 with Samantha H	[椅子] 基礎瑜伽 (初) 13:05 🌱 with Cora C
基礎觀開伸展瑜伽 (初) 15:10 🌱 with Hilary T	纖腰塑身瑜伽 (初) 15:00 🌱 with Cindy C	輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Michelle C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 🌱 with Tze Lok 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		筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Michelle C
開肩舒痛瑜伽 (初) 17:50 小班 🌱 with Janbi F	基礎觀開伸展瑜伽 (初) 17:20 小班 🌱 with Cindy C				頤鉢聲療瑜伽 (初) 16:35 🌱 with Michelle C
					基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Gemini W

June 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				經絡瑜伽 (初) 09:50 🟢 with Ming L			
伸展輪瑜伽 (初) 10:50 🟢 with Yan L		香薰療癒瑜伽 (初) 10:00 🟢 with Janbi F代課		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	
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🟢 with Yan L				溫和流瑜伽 (初) 11:00 🟢 with Ming L			
哈達瑜伽 (中) 13:10 小班 🟢 with Yan L		基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🟢 with Hilary T代課		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🟢 with Lucille L		核心床-入門伸展 (初) 11:30 🟢 with Tin W	
溫和流瑜伽 (初) 14:20 🟢 with Mr Roy Y				基礎空中吊環 (初) 16:15 小班 🟢 with Mitin K			
基礎觀關伸展瑜伽 (初) 15:30 🟢 with Mr Roy Y		伸展輪瑜伽 (初) 13:45 🟢 with Michelle C		核心床-美臀普拉提 (初) 12:40 🟢 with Tin W		哈達瑜伽 (中) 12:20 🟢 with Carol I	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 🟢 with Mr Roy Y				基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🟢 with Lucille L			
基礎空中吊環 (初) 17:25 🟢 with Mitin K		頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 🟢 with Michelle C		核心床-核心強化 (初) 14:00 🟢 with Emily P		療癒瑜伽 (初) 13:30 🟢 with Carol I	
基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K				基礎旋轉空中舞 (中) 15:30 小班 🟢 with Toby T			
				基礎空中吊環 (初) 16:45 🟢 with Mitin K		香薰療癒瑜伽 (初) 15:35 🟢 with Jenny C	
				基礎空中吊環 (初) 16:45 🟢 with Mitin K		基礎地面瑜伽 (初) 16:45 🟢 with Jenny C	
				基礎空中吊環 (初) 17:25 🟢 with Mitin K		伸展輪瑜伽 (初) 17:50 🟢 with Jenny C	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K		排毒瑜伽 (中) 15:00 🟢 (7,14,21/6) Ming L	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K		基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🟢 (7,14,28/6) Lucille L	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K		哈達瑜伽 (中) 16:10 🟢 (7,14,21/6) Ming L	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K		頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:00 🟢 (7,14,28/6) Lucille L	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K		開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 🟢 (7,14,21/6) Ming L	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K		低空拉伸瑜伽 (初) 17:10 🟢 (7,14,28/6) Lucille L	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:35 🟢 with Mitin K		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:00 小班 🟢 with Toby T	



Yoga Teacher Training 08:30 - 19:00 with Sunny W	基礎觀關伸展瑜伽 (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	
	基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 🟢 with Tammy C		基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 🟢 with Anna C	
	基礎地面瑜伽 (初) 13:25 🟢 with Rachel N		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🟢 with Isabel A	
	基礎觀關伸展瑜伽 (初) 14:25 🟢 with Isabel A		基礎地面瑜伽 (初) 12:10 🟢 with Samantha H	
	溫和流瑜伽 (初) 15:35 🟢 with Isabel A		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 🟢 with Anna C	
	放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 🟢 with Isabel A		頌鉢聲療瑜伽 (初) 13:10 🟢 with Man N	
			基礎觀關伸展瑜伽 (初) 14:10 🟢 with Tammy C	
			香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 🟢 with Tammy C	
		伸展輪瑜伽 (初) 14:20 🟢 with Man N		
		基礎地面瑜伽 (初) 15:40 小班 🟢 with Ada Y		
		基礎地面瑜伽 (初) 16:40 🟢 with Kasey 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		

June 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

