



MERRY
CHRISTMAS

December

1 2 月
時 間 表



觀塘 | 旺角 | 尖沙咀 | 荔枝角



MON 週一

KT 觀塘

2023

DECEMBER SCHEDULE



5th B Yoga
BREATHE

LCK 荔枝角

MK 旺角

TST 尖沙咀

(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

瘦身瑜伽

(中) 12:30 🧘
with Sunny W

開肩舒痛瑜伽

(初) 13:40 🌿
with Sunny W

基礎地面瑜伽

(初) 14:40 🧘
with Christy K

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 16:00 🌿
with Christy K

基礎空中瑜伽

(初) 17:35 小班 🧘
with Peggy W

開肩舒痛瑜伽

(初) 17:00 小班 🌿
with Casey C

香薰療癒瑜伽

(初) 18:10 🌿
with Casey C

基礎地面瑜伽

(初) 18:30 🧘
with Christy K

Lv.1 空中瑜伽

(中) 18:45 🧘
with Peggy W

基礎空中瑜伽

(初) 19:10 🧘
with Winze M

髖關節伸展瑜伽

(中) 19:20 🌿
with Cici Y

開肩舒痛瑜伽

(初) 19:40 🌿
with Christy K

頌鉢聲療瑜伽

(初) 20:00 🌿
with Carina F

基礎地面瑜伽

(初) 20:25 小班 🧘
with Winze M

後彎開胸瑜伽

(高) 20:30 🌿
with Cici Y

基礎地面瑜伽

(初) 10:50 小班 🧘
with Emily L

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 12:00 🌿
with Emily L

基礎空中瑜伽

(初) 13:10 小班 🧘
with Emily L

筋膜舒展瑜伽環

(初) 16:50 小班 🌿
with Mavis W

伸展輪瑜伽

(初) 18:00 小班 🌿
with Mavis W

基礎空中瑜伽

(初) 19:10 小班 🧘
with Fiona Y

基礎地面瑜伽

(初) 19:00 🧘
with Tsui Tsui T

基礎旋轉空中舞

(中) 20:20 小班 🎵
with Fiona Y

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 20:10 🌿
with Tsui Tsui T

開肩舒痛瑜伽

(初) 11:20 小班 🌿
with Minnie F

基礎地面瑜伽

(初) 12:30 小班 🧘
with Minnie F

伸展輪瑜伽

(初) 12:20 🌿
with Sumi Y

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 13:30 小班 🌿
with Sumi Y

基礎空中瑜伽

(初) 14:50 小班 🧘
with Yuki L

基礎空中瑜伽

(初) 15:50 小班 🧘
with Winze M

放鬆舒展瑜伽

(初) 17:00 🌿
with Winze M

空中普拉提

(中) 18:10 小班 🧘
with Tina T

基礎空中瑜伽

(初) 19:20 🧘
with Tina T

放鬆舒展瑜伽

(初) 20:30 🌿
with Tina T

開肩舒痛瑜伽

(初) 17:10 🌿
with Stella M

基礎地面瑜伽

(初) 18:20 🧘
with Stella M

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 19:30 🌿
with Stella M

基礎地面瑜伽

(初) 20:40 🧘
with Veronica L

輪瑜伽

(中) 12:30 小班 🧘
with Cora C

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 13:00 🌿
with Cici Y

基礎地面瑜伽

(初) 14:00 小班 🧘
with Cora C

放鬆舒展瑜伽

(初) 16:50 🌿
with Sunny W

基礎空中瑜伽

(初) 16:00 小班 🧘
with Emily L

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 17:10 🌿
with Emily L

基礎地面瑜伽

(初) 18:00 🧘
with Sunny W

基礎空中瑜伽

(初) 18:10 🧘
with Anna C

頌鉢聲療瑜伽

(初) 18:20 🌿
with Emily L

後彎開胸瑜伽

(高) 19:10 🧘
with Sunny W

輪瑜伽

(中) 19:20 🧘
with Micki C

開肩舒痛瑜伽

(初) 19:30 小班 🌿
with Charlotte W

哈達瑜伽

(中) 20:20 🧘
with Sunny W

基礎空中瑜伽

(初) 20:30 🌿
with Micki C

香薰療癒瑜伽

(初) 20:40 🌿
with Charlotte W

TUE 週二

2023

DECEMBER SCHEDULE



5th B Yoga
BREATHE

KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角

TST 尖沙咀

(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

頌鉢聲療瑜伽
(初) 12:30 🌿
with Helen M

開肩舒痛瑜伽
(初) 13:40 小班 🌿
with Helen M

基礎地面瑜伽
(初) 13:00 🌿
with Shirley S

基礎空中瑜伽
(初) 15:50 🌿
with Elaine C

經絡瑜伽
(初) 17:00 小班 🌿
with Samantha H

筋膜舒展瑜伽環
(初) 17:00 🌿
with Elaine C

放鬆舒展瑜伽
(初) 18:00 🌿
with Tsui Tsui T

基礎地面瑜伽
(初) 18:10 🌿
with Samantha H

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 18:25 🌿
with Tina T

哈達瑜伽
(中) 19:05 🌿
with Tsui Tsui T

Lv.1 空中瑜伽
(中) 19:20 🌿
with Sirilux L

輪瑜伽
(中) 19:25 🌿
with Joanne C

基礎手平衡瑜伽
(中) 19:35 🌿
with Tina T

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:15 🌿
with Tsui Tsui T

基礎地面瑜伽
(初) 20:30 小班 🌿
with Renee L

基礎空中瑜伽
(初) 20:35 🌿
with Man N

哈達瑜伽
(中) 11:20 🌿
with Suki W

基礎空中瑜伽
(初) 12:30 小班 🌿
with Suki W

基礎地面瑜伽
(初) 12:35 🌿
with Samantha H

開肩舒痛瑜伽
(初) 13:45 🌿
with Samantha H

基礎空中瑜伽
(初) 14:50 小班 🌿
with Tina T

基礎地面瑜伽
(初) 16:00 小班 🌿
with Tina T

筋膜舒展瑜伽環
(初) 17:10 🌿
with Ringo W

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 18:10 🌿
with Emily L

基礎地面瑜伽
(初) 18:20 🌿
with Ringo W

基礎空中瑜伽
(初) 19:20 🌿
with Emily L

瘦身瑜伽
(中) 19:30 🌿
with Ringo W

基礎空中吊環
(中) 20:30 🌿
with Micki C

基礎空中瑜伽
(初) 20:40 小班 🌿
with Fiona Y

伸展輪瑜伽
(初) 12:30 🌿
with Emily L

基礎地面瑜伽
(初) 13:30 🌿
with Mavis W

基礎空中瑜伽
(初) 13:40 小班 🌿
with Emily L

香薰療癒瑜伽
(初) 14:40 小班 🌿
with Mavis W

放鬆舒展瑜伽
(初) 17:05 小班 🌿
with Winze M

基礎地面瑜伽
(初) 17:15 🌿
with Shirley S

基礎空中瑜伽
(初) 18:15 🌿
with Winze M

開肩舒痛瑜伽
(初) 18:25 🌿
with Shirley S

基礎地面瑜伽
(初) 19:25 🌿
with Bonnie M

Lv.1 空中瑜伽
(中) 19:35 🌿
with Casey C

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 20:35 小班 🌿
with Bonnie M

頌鉢聲療瑜伽
(初) 20:45 🌿
with Casey C

基礎地面瑜伽
(初) 12:40 🌿
with Carol I

開肩舒痛瑜伽
(初) 13:50 🌿
with Carol I

基礎空中瑜伽
(初) 14:00 小班 🌿
with Anna C

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 15:00 小班 🌿
with Cora C

基礎空中瑜伽
(初) 17:30 小班 🌿
with Kumiko C

基礎旋轉空中舞
(中) 18:10 🌿
with Wincie L

開肩舒痛瑜伽
(初) 18:20 🌿
with Karen C

基礎地面瑜伽
(初) 19:10 🌿
with Alice Y

放鬆舒展瑜伽
(初) 19:20 🌿
with Veronica L

哈達瑜伽
(中) 19:30 🌿
with Karen C

基礎空中瑜伽
(初) 20:20 🌿
with Alice Y

基礎地面瑜伽
(初) 20:30 🌿
with Veronica L

療癒瑜伽
(初) 20:40 小班 🌿
with Karen C

WED 週三

2023

DECEMBER SCHEDULE



5th B Yoga
BREATHE

KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角

TST 尖沙咀

(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) 09:10 🌀
with Tung L

伸展輪瑜伽
(初) 10:20 🌿
with Tung L

Lv.1 空中瑜伽
(中) 11:30 小班 🌀
with Elaine C

基礎地面瑜伽
(初) 11:40 🌀
with Maggie L

基礎空中瑜伽
(初) 12:40 🌀
with Elaine C

開肩舒痛瑜伽
(初) 12:50 🌿
with Maggie L

頌鉢聲療瑜伽
(初) 13:50 🌿
with Elaine C

放鬆舒展瑜伽
(初) 16:50 🌿
with Maggie L

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 16:10 小班 🌿
with Winze M

基礎空中吊環
(中) 17:00 小班 🎵
with Toby T

基礎空中瑜伽
(初) 17:20 小班 🌀
with Winze M

瘦身瑜伽
(中) 18:00 🌀
with Maggie L

Lv.1 空中瑜伽
(中) 18:10 小班 🌀
with Anna C

筋膜舒展瑜伽環
(初) 18:20 🌿
with Yan Y

溫和流瑜伽
(初) 18:30 🌀
with Helen M

開肩舒痛瑜伽
(初) 19:10 🌿
with Tung L

基礎空中瑜伽
(初) 19:20 🌀
with Anna C

基礎地面瑜伽
(初) 19:30 🌀
with Yan Y

放鬆舒展瑜伽
(初) 19:40 🌿
with Helen M

伸展輪瑜伽
(初) 20:20 🌿
with Tung L

基礎空中瑜伽
(初) 20:30 小班 🌀
with Emerald L

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 20:40 🌿
with Yan Y

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 12:30 🌿
with Sumi Y

伸展輪瑜伽
(初) 12:20 小班 🌿
with Bonnie C

放鬆舒展瑜伽
(初) 13:30 🌿
with Bonnie C

基礎地面瑜伽
(初) 14:40 🌀
with Mavis W

基礎地面瑜伽
(初) 17:00 小班 🌀
with Chi C

開肩舒痛瑜伽
(初) 17:10 小班 🌿
with Emily L

經絡瑜伽
(初) 18:10 小班 🌿
with Chi C

基礎空中瑜伽
(初) 18:20 🌀
with Emily L

輪瑜伽
(中) 19:20 🌀
with Anny W

基礎地面瑜伽
(初) 19:30 🌀
with Yolanda H

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:30 🌿
with Anny W

頌鉢聲療瑜伽
(初) 20:40 小班 🌿
with Yolanda H

基礎空中瑜伽
(初) 10:20 小班 🌀
with Ringo W

瘦身瑜伽
(中) 11:30 小班 🌀
with Ringo W

基礎空中瑜伽
(初) 12:30 小班 🌀
with Tammy C

開肩舒痛瑜伽
(初) 12:40 🌿
with Tsui Tsui T

香薰療癒瑜伽
(初) 13:40 小班 🌿
with Tammy C

基礎地面瑜伽
(初) 13:50 🌀
with Tsui Tsui T

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 16:05 小班 🌿
with Anny W

基礎地面瑜伽
(初) 17:05 🌀
with Sunny W

放鬆舒展瑜伽
(初) 17:15 🌿
with Anny W

瘦身瑜伽
(中) 18:15 🌀
with Sunny W

開肩舒痛瑜伽
(初) 18:25 🌿
with Nickole L

哈達瑜伽
(中) 19:25 🌀
with Sunny W

基礎空中瑜伽
(初) 19:35 🌀
with Nickole L

髖關節伸展瑜伽
(中) 20:35 🌿
with Sunny W

香薰療癒瑜伽
(初) 20:45 🌿
with Nickole L

開肩舒痛瑜伽
(初) 12:30 小班 🌿
with Christy K

放鬆舒展瑜伽
(初) 13:40 🌿
with Christy K

基礎地面瑜伽
(初) 13:00 🌀
with Phoebe N

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 14:10 小班 🌿
with Phoebe N

基礎空中瑜伽
(初) 15:30 小班 🌀
with Ringo W

Lv.1 空中瑜伽
(中) 16:40 小班 🌀
with Ringo W

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 17:15 🌿
with Stella M

香薰療癒瑜伽
(初) 18:10 🌿
with Stephanie K

哈達瑜伽
(中) 18:15 🌀
with Christy K

基礎地面瑜伽
(初) 18:25 🌀
with Stella M

輪瑜伽
(中) 19:20 🌀
with Stephanie K

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 19:25 🌿
with Christy K

空中普拉提
(中) 19:35 小班 🌀
with Vicky F

基礎空中瑜伽
(初) 20:30 小班 🌀
with Ching T

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:35 🌿
with Amy T

頌鉢聲療瑜伽
(初) 20:40 🌿
with Vicky F

THU 週四

KT 觀塘

基礎地面瑜伽 (初) 10:45 ㊟ with Tung L		基礎地面瑜伽 (初) 10:45 ㊟ with Tung L	
經絡瑜伽 (初) 11:30 ㊟ with Mavis W	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:55 小班 ㊟ with Tung L		
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 ㊟ with Helen M	香薰療癒瑜伽 (初) 12:40 ㊟ with Mavis W		
基礎空中瑜伽 (初) 13:00 ㊟ with Anna C			
放鬆舒展瑜伽 (初) 14:50 ㊟ with Maggie L			
伸展輪瑜伽 (初) 16:00 ㊟ with Maggie L			
哈達瑜伽 (中) 17:10 ㊟ with Man N	基礎空中瑜伽 (初) 17:40 小班 ㊟ with Anna C		
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 ㊟ with Casey C	髖關節伸展瑜伽 (中) 18:10 ㊟ with Sunny W	空中療癒瑜伽 (初) 18:20 ㊟ with Man N	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:50 ㊟ with Charlotte W
基礎空中瑜伽 (初) 19:10 ㊟ with Casey C	瘦身瑜伽 (中) 19:20 ㊟ with Sunny W	Lv.2 空中瑜伽 (高) 19:30 ㊟ with Man N	基礎地面瑜伽 (初) 20:00 ㊟ with Charlotte W
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:20 ㊟ with Casey C	哈達瑜伽 (中) 20:30 ㊟ with Sunny W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 ㊟ with Man N	內觀流瑜伽 (中) 21:10 ㊟ with Charlotte W

2023

DECEMBER SCHEDULE



LCK 荔枝角

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 ㊟ with Ringo W			
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 小班 ㊟ with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 11:30 小班 ㊟ with Ringo W		
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 小班 ㊟ with Samantha H	輪瑜伽 (中) 12:40 ㊟ with Trista L		
放鬆舒展瑜伽 (初) 13:50 ㊟ with Trista L			
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:00 ㊟ with Suki W			
基礎空中吊環 (中) 16:50 小班 ㊟ with Natalie P	基礎空中瑜伽 (初) 17:10 ㊟ with Suki W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 ㊟ with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 ㊟ with Natalie P		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 ㊟ with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 19:30 ㊟ with Toby T		
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 ㊟ with Helen M	基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 小班 ㊟ with Toby T		

MK 旺角

基礎地面瑜伽 (初) 11:00 ㊟ with Mr Curtis C			
香薰療癒瑜伽 (初) 12:05 ㊟ with Mr Curtis C	基礎空中瑜伽 (初) 12:25 ㊟ with Tina T		
基礎地面瑜伽 (初) 13:15 小班 ㊟ with Christy K	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 ㊟ with Tina T		
頌鉢聲療瑜伽 (初) 14:30 ㊟ with Christy K			
基礎地面瑜伽 (初) 16:00 ㊟ with Carol I			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:00 小班 ㊟ with Mr Curtis C	基礎空中瑜伽 (初) 17:10 小班 ㊟ with Ringo W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 ㊟ with Mr Curtis C	Lv.2 空中瑜伽 (高) 18:20 ㊟ with Ringo W		
Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 ㊟ with Suki W	輪瑜伽 (中) 19:30 ㊟ with Ringo W		
哈達瑜伽 (中) 20:30 ㊟ with Suki W	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 ㊟ with Ringo W		

TST 尖沙咀

(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) 12:20 小班 ㊟ 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		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:00 小班 ㊟ with Christy K			
基礎地面瑜伽 (初) 18:15 ㊟ with Samantha H	空中療癒瑜伽 (初) 18:15 小班 ㊟ with Christy K	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 ㊟ with Renee L			
基礎手平衡瑜伽 (中) 19:25 ㊟ with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 19:30 ㊟ with Ella C	瘦身瑜伽 (中) 19:40 ㊟ with Cici Y			
香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 ㊟ with Layla W	基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 ㊟ with Micki C	髖關節伸展瑜伽 (中) 20:45 ㊟ with Cici Y			

FRI 週五

2023

DECEMBER SCHEDULE



5th B Yoga
BREATHE

KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角

TST 尖沙咀

(初), (中), (高) 代表難度

【小班】最多6人一班

基礎地面瑜伽

(初) 10:20 小
with Sunny W

每節一小時

舞蹈韻律

伸展舒緩

核心鍛鍊

開肩舒痛瑜伽

(初) 11:30 小
with Sunny W

基礎空中瑜伽

(初) 11:20 小
with Tina T

基礎地面瑜伽

(初) 12:30 小
with Tina T

放鬆舒展瑜伽

(初) 13:40 小
with Tung L

伸展輪瑜伽

(初) 14:50 小
with Tung L

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 16:30 小
with Carol I

哈達瑜伽

(中) 17:40 小
with Carol I

基礎空中瑜伽

(初) 17:00 小
with Natalie P

基礎地面瑜伽

(初) 17:10 小
with Mr Curtis C

放鬆舒展瑜伽

(初) 18:10 小
with Tammy C

輪瑜伽

(中) 18:20 小
with Andie C

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 19:10 小
with Tsui Tsui T

基礎空中瑜伽

(初) 19:20 小
with Tammy C

開肩舒痛瑜伽

(初) 19:30 小
with Andie C

伸展輪瑜伽

(初) 20:20 小
with Tsui Tsui T

基礎地面瑜伽

(初) 20:30 小
with Anny W

基礎旋轉空中舞

(中) 20:40 小
with Ella C

基礎地面瑜伽

(初) 11:15 小
with Tsui Tsui T

伸展輪瑜伽

(初) 12:20 小
Tsui Tsui T

基礎空中瑜伽

(初) 13:20 小
with Yuki L

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 13:30 小
Christy K

放鬆舒展瑜伽

(初) 14:30 小
with Yuki L

基礎地面瑜伽

(初) 14:40 小
with Christy K

經絡瑜伽

(初) 17:10 小
with Christy K

輪瑜伽

(中) 17:40 小
with Cora C

開肩舒痛瑜伽

(初) 18:15 小
with Bonnie C

基礎地面瑜伽

(初) 18:20 小
with Christy K

基礎空中瑜伽

(初) 18:25 小
with Man N

放鬆舒展瑜伽

(初) 18:50 小
with Cora C

溫和流瑜伽

(初) 19:30 小
with Katrina N

基礎空中瑜伽

(初) 19:35 小
with Man N

開肩舒痛瑜伽

(初) 20:00 小
with Cora C

頌鉢聲療瑜伽

(初) 20:35 小
with Carina F

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 20:40 小
with Katrina N

Lv.1 空中瑜伽

(中) 20:40 小
with Man N

基礎地面瑜伽

(初) 11:20 小
with Phoebe N

開肩舒痛瑜伽

(初) 12:30 小
with Phoebe N

基礎地面瑜伽

(初) 13:00 小
with Suki W

基礎空中瑜伽

(初) 14:10 小
with Suki W

Lv.1 空中瑜伽

(中) 17:10 小
with Anna C

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 17:10 小
with Tsui Tsui T

基礎空中瑜伽

(初) 18:20 小
with Anna C

放鬆舒展瑜伽

(初) 18:30 小
with Suki W

基礎地面瑜伽

(初) 19:30 小
with Carol I

伸展輪瑜伽

(初) 19:40 小
with Suki W

開肩舒痛瑜伽

(初) 20:40 小
with Carol I

基礎地面瑜伽

(初) 11:20 小
with Phoebe N

開肩舒痛瑜伽

(初) 12:30 小
with Phoebe N

基礎髖關節伸展瑜伽

(初) 12:30 小
with Cora C

開肩舒痛瑜伽

(初) 13:40 小
with Cora C

伸展輪瑜伽

(初) 14:30 小
with Tsui Tsui T

經絡瑜伽

(初) 15:00 小
with Canes C

基礎地面瑜伽

(初) 16:05 小
with Mavis W

哈達瑜伽

(中) 17:05 小
with Sunny W

開肩舒痛瑜伽

(初) 17:15 小
with Mavis W

輪瑜伽

(中) 18:15 小
with Sunny W

伸展輪瑜伽

(初) 18:25 小
with Tung L

瘦身瑜伽

(中) 19:25 小
with Sunny W

基礎空中瑜伽

(初) 19:35 小
with Tung L

基礎地面瑜伽

(初) 20:35 小
with Sunny W

空中療癒瑜伽

(初) 20:45 小
with Tung L

SAT 週六

2023

DECEMBER SCHEDULE



KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角

TST 尖沙咀

伸展輪瑜伽 (初) 09:40 🌱 with Sunny W			
放鬆舒展瑜伽 (初) 10:40 🌱 with Yuki C	排毒瑜伽 (中) 10:50 🌱 with Sunny W	香薰療癒瑜伽 (初) 10:00 🌱 with Renee L	
空中療癒瑜伽 (初) 11:55 🌱 with Yuki C		基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🌱 with Renee L	基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Rainy N
	基礎地面瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Sunny W	哈達瑜伽 (中) 12:20 小班 🌱 with Jass M	開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Rainy N
放鬆舒展瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Winze M	髖關節伸展瑜伽 (中) 13:30 🌱 with Jass M	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 🌱 with Man N	基礎旋轉空中舞 (中) 13:45 🌱 with Rainy N
基礎空中瑜伽 (初) 14:20 小班 🌱 with Winze M	基礎地面瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Carol I	哈達瑜伽 (中) 14:50 🌱 with Man N	
基礎旋轉空中舞 (中) 15:30 小班 🌱 with Micki C	放鬆舒展瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Carol I	Lv.2 空中瑜伽 (高) 15:00 小班 🌱 with Anna C	
基礎空中吊環 (中) 16:45 小班 🌱 with Micki C		輪瑜伽 (中) 16:00 🌱 with Man N	Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:10 小班 🌱 with Anna C
頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N			

基礎地面瑜伽 (初) 09:50 小班 🌱 with Samantha H	
輪瑜伽 (中) 10:00 🌱 with Natalie P	
Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Natalie P	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Veronica L
髖關節伸展瑜伽 (中) 12:20 🌱 with Natalie P	基礎空中瑜伽 (初) 12:10 小班 🌱 with Veronica L
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Nickole L	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Anny W
基礎地面瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Nickole L	香薰療癒瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Anny W
瘦身瑜伽 (中) 15:50 🌱 with Nickole L	基礎空中瑜伽 (初) 15:40 小班 🌱 with Emerald L
基礎地面瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Tsui Tsui T	
輪瑜伽 (中) 18:10 🌱 with Tsui Tsui T	

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:40 小班 🌱 with Tina T	排毒瑜伽 (中) 09:50 🌱 with Novia Y
輪瑜伽 (中) 10:50 🌱 with Tina T	
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Novia Y	
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tina T	瘦身瑜伽 (中) 12:10 🌱 with Joann S
基礎地面瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Christine L	筋膜舒展瑜珈環 (初) 13:20 🌱 with Joann S
經絡瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Christine L	基礎地面瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Caryn T
頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Casey C	開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Caryn T
基礎空中瑜伽 (初) 16:40 小班 🌱 with Casey C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Cora C
香薰療癒瑜伽 (初) 18:00 🌱 with Cora C	

放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Carol I		開肩舒痛瑜伽 (初) 09:30 小班 🌱 with Mr Curtis C
		瘦身瑜伽 (中) 10:40 🐢 with Mr Curtis C
基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🐢 with Carol I	溫和流瑜伽 (初) 11:40 🐢 with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 🐢 with Ching T
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:10 小班 🌱 with Carman N	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Samantha H	
伸展輪瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Carman N		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:00 小班 🌱 with Ching T
髖關節伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 14:00 🐢 with Tina T	基礎地面瑜伽 (初) 14:15 🐢 with Cici Y
輪瑜伽 (中) 15:40 🐢 with Sunny W	空中普拉提 (中) 15:10 小班 🐢 with Tina T	開肩舒痛瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Cici Y
哈達瑜伽 (中) 16:50 🐢 with Sunny W		基礎空中瑜伽 (初) 16:35 小班 🐢 with Sophia C
		香薰療癒瑜伽 (初) 17:45 🌱 with Sophia C

(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

(初), (中), (高) 代表難度
【小班】最多6人一班
每節一小時
🌱 舞韻律
🌱 伸展舒緩
🌱 核心鍛鍊

SUN 週日

2023

DECEMBER SCHEDULE



5th B Yoga
BREATHE

KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角

TST 尖沙咀

開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Stephanie K	哈達瑜伽 (中) 10:00 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 10:10 🌱 with Jass M
筋膜舒展瑜伽環 (初) 11:45 🌱 with Stephanie K	Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:00 小班 🌱 with Fiona Y	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Jass M
輪瑜伽 (中) 12:55 🌱 with Cora C	基礎地面瑜伽 (初) 12:05 🌱 with Fiona Y	後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 🌱 with Sunny W
基礎空中瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Fiona Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Canes C	空中療癒瑜伽 (初) 13:45 🌱 with Alice Y
基礎空中瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Shirley S	基礎地面瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Canes C	
開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 小班 🌱 with Shirley S		Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:00 🌱 with Tina T
伸展輪瑜伽 (初) 16:20 🌱 with Helen M	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Shirley S	Lv.2 空中瑜伽 (高) 16:10 🌱 with Tina T
基礎地面瑜伽 (初) 17:30 🌱 with Helen M		放鬆舒展瑜伽 (初) 17:20 🌱 with Tina T

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🌱 with Ringo W	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Ringo W	哈達瑜伽 (中) 11:00 小班 🌱 with Amy T
基礎地面瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Rainy N	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 🌱 with Yan Y	基礎地面瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Yan Y
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 🌱 with Rainy N	基礎旋轉空中舞 (中) 14:25 🌱 with Rainy N	輪瑜伽 (中) 14:20 🌱 with Helen M
開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Christine L	頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Carina F	
基礎空中吊環 (中) 16:55 🌱 with Natalie P	基礎空中瑜伽 (初) 16:40 小班 🌱 with Yuki L	
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:05 🌱 with Natalie P	基礎旋轉空中舞 (中) 17:50 🌱 with Yuki L	

基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:10 小班 🌱 with Tung L	基礎地面瑜伽 (初) 10:00 🌱 with Meko W	伸展輪瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Tung L	基礎空中瑜伽 (初) 11:10 小班 🌱 with Meko W
空中療癒瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tung L	哈達瑜伽 (中) 12:20 🌱 with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Joey M	療癒瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Carol I
放鬆舒展瑜伽 (初) 14:50 🌱 with Joey M			
基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Cora C	哈達瑜伽 (中) 16:10 🌱 with Sunny W		
磚治療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Cora C	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 🌱 with Sunny W		

療癒瑜伽 (初) 10:00 小班 🌱 Samantha H (sub)	基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🌱 Samantha H (sub)	基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Emerald L	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:40 🌱 with Christy K
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:20 小班 🌱 Samantha H (sub)	Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:30 小班 🌱 with Emerald L	溫和流瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Tammy C	
	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Mr Curtis C		
伸展輪瑜伽 (初) 14:00 🌱 with Christy K	香薰療癒瑜伽 (初) 14:50 🌱 with Mr Curtis C		
基礎空中瑜伽 (初) 15:10 小班 🌱 with Tammy C		放鬆舒展瑜伽 (初) 15:00 小班 🌱 with Layla W	
	基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Christy K	伸展輪瑜伽 (初) 16:10 🌱 with Layla W	
	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Christy K		

(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