

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

August

www.byogahk.com

ALL BRANCHES

Schedule



MK 旺角

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

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

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

基礎空中瑜伽
(初) 15:00 小班 🦶
with Elsie W

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

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) 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

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:25 小班 🌱
with Janbi F

地面普拉提
(初) 20:35 🦶
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

開肩舒痛瑜伽
(初) 16:50 🌱
with Cora C

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

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

基礎旋轉空中舞
(中) 20:20 小班 🦶
with Toby T

放鬆舒展瑜伽
(初) 20:25 🌱
(31/8) Tsui Tsui T

基礎地面瑜伽
(初) 11:10 🦶
with Tsui Tsui T

香薰療癒瑜伽
(初) 12:20 🌱
with Tsui Tsui T

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 13:30 🌱
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) 19:25 🦶
with Sarah W

伸展輪瑜伽
(初) 19:35 🌱
with Rachel N

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:30 小班 🌱
with Sarah W

美臀瘦腿瑜伽
(初) 20:40 🦶
with Rachel N

CWB 銅鑼灣

Mon 逢星期一

【小班】最多6人一班

舞蹈韻律

 伸展舒緩



核心鍛鍊

[illegible]



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 基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Maggie L 基礎地面瑜伽 (初) 13:35 🐾 with Maggie L 地面普拉提 (初) 14:40 🐾 with Cora C 頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:50 小班 🌱 with Cora C				基礎地面瑜伽 (初) 11:20 🐾 with Samantha H 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 基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🐾 with Tze Lok C 開肩舒痛瑜伽 (初) 15:20 小班 🌱 with Lucille L 頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:30 🌱 with Lucille L				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 地面普拉提 (初) 17:10 🐾 with Ringo W 地面普拉提 (初) 18:20 🐾 with Cora C 基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Gemini W 基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🐾 with Cora C 基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Cora C			
筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Samantha H 基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Samantha H 纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Samantha H 筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Samantha H				核心床-核心強化 (初) 17:40 🐾 with Tracy T 核心床-體態矯正 (初) 18:50 🌱 with Tracy T 基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Kasey Y 基礎空中瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Kasey Y Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 🐾 with Kasey Y				地面普拉提 (初) 17:10 🐾 with Ringo W 基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Ringo W 美腎瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Ringo W Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 🐾 with Ringo W			
基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Tammy C 基礎地面瑜伽 (初) 19:35 🐾 with Tammy C 伸展輪瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Tammy C				核心床-全身塑形(初) (初) 20:00 🌱 with Tracy T 基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Kasey Y Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 🐾 with Kasey Y				基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Gemini W Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🐾 with Gemini W 基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🐾 with Gemini W			

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

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



基礎靚關伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Ringo W Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 🐼 with Ringo W 基礎空中瑜伽 (初) 12:40 小班 🐼 with Ringo W 基礎地面瑜伽 (初) 11:40 小班 🐼 with Maggie L 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 核心床-入門伸展 (初) 13:40 小班 🌱 with Tze Lok 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			
香薰療癒瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Katrina N	基礎空中瑜伽 (初) 18:10 小班 🐼 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
基礎靚關伸展瑜伽 (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 🌱 with Tammy C	核心床-核心強化 (初) 20:35 🐼 with Tin W

哈達瑜伽 (中) 11:10 🐼 with Sunny W	伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 13:30 🐼 with Cora C	放鬆舒展瑜伽 (初) 14:40 小班 🌱 with Cora C
伸展輪瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Yan L	基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🐼 with Tze Lok C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 🐼 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tze Lok C
香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Yan L			

開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T	伸展輪瑜伽 (初) 13:50 🐼 with Tsui Tsui T	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	靚關伸展瑜伽 (中) 20:35 🌱 with Sunny W	伸展輪瑜伽 (初) 20:45 🌱 with Kasey Y	

August 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

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 小班 🐼 with Tsui Tsui T 伸展輪瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Tsui Tsui T 放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Cora C 基礎靚關伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Cora C 基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🐼 with Cora C			
	Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:40 小班 🐼 with Ringo W	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Caryn T	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🐼 with Caryn T
伸展輪瑜伽 (初) 17:20 🌱 with Hilary T	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐼 with Hilary T	地面普拉提 (初) 19:35 🐼 with Isabel A	伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Carmen L
基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🐼 with Elsie W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 🌱 (26/8) Carmen L	頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:00 小班 🌱 with Sarah W	基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🐼 with Elsie W

基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 🐼 with Isabel A	基礎靚關伸展瑜伽 (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
基礎地面瑜伽 (初) 18:50 🐼 with Sarah W	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐼 with Carmen L	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		



				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Cora C				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 小班 🌱 with Samantha H				基礎地面瑜伽 (初) 11:15 🦶 with Tze Lok C																			
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Cora C				基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🦶 with Samantha H		基礎空中吊環 (初) 12:45 小班 🦶 with Toby T		基礎空中瑜伽 (初) 12:25 小班 🦶 with Tze Lok C																			
基礎空中瑜伽 (初) 13:00 小班 🦶 with Anna C				地面普拉提 (初) 13:50 🦶 with Cora C								放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 🌱 with Tze Lok C																			
放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Maggie L																															
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:30 小班 🌱 with Maggie L																															
				頤鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N				核心床-全身塑形(中) (中) 17:10 with Ringo W				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Sarah W				基礎空中瑜伽 (初) 17:40 🦶 with Elsie W															
髖關節伸展瑜伽 (中) 18:10 🌱 with Sunny W				基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🦶 with Man N				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:40 🌱 with Charlotte W				核心床-核心強化 (初) 18:20 🦶 with Ringo W				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Lucille L				基礎旋轉空中舞 (中) 18:50 小班 🦶 with Elsie W											
哈達瑜伽 (中) 19:20 🦶 with Sunny W				伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Man N				基礎地面瑜伽 (初) 19:45 🦶 with Charlotte W				核心床-美臀普拉提 (初) 19:30 🦶 with Ringo W				基礎地面瑜伽 (初) 19:20 🦶 with Lucille L															
輪瑜伽 (中) 20:30 🦶 with Sunny W				Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 🦶 with Man N				香薰療癒瑜伽 (初) 20:50 小班 🌱 with Charlotte W				核心床-體態矯正 (初) 20:40 🌱 with Ringo W				伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Kathy L				基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 小班 🦶 with Toby T				低空拉伸瑜伽 20:30 小班 with Lucille L				Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:00 小班 🦶 with Elsie 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

基礎空中瑜伽 (初) 11:30 🐼 with Ringo W			開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌿 with Sunny W		
基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🐼 with Ringo W			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 🌿 with Sunny W		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:50 🌿 with Ringo W			頤鉢聲療瑜伽 (初) 12:25 🌿 with Bella Y		
			開肩舒痛瑜伽 (初) 13:35 小班 🌿 with Bella Y		
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) 17:10 🌿 with Samantha H			基礎地面瑜伽 (初) 17:40 🐼 with Michelle C		
基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🐼 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Rachel N	基礎旋轉空中舞 (中) 18:20 小班 🐼 with Gemini W	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:50 🌿 with Michelle C	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🐼 with Tze Lok C	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Joann S
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐼 with Rachel N	基礎空中瑜伽 (初) 19:30 🐼 with Gemini W			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 小班 🌿 with Rachel N			基礎空中瑜伽 (初) 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	地面普拉提 (初) 20:45 小班 🐼 with Joann S



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		
		溫和流瑜伽 (初) 12:35 🌱 with Mr Roy Y			
		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		
		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:00 小班 🌱 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		
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 Katrina N代課	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		
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🌱 with Lucille L	纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Katrina N代課	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🌱 with Man N	核心床-核心強化 (初) 19:25 🌱 (7, 14, 28/8) Emily P		
伸展輪瑜伽 (初) 20:25 🌱 with Lucille L	香薰療愈瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Katrina N代課	Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🌱 with Man N	核心床-美臀普拉提 (初) 20:35 🌱 with Emily P		

放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Tsui Tsui T			
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	
		開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 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
		Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🌱 with Gemini W	
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 Caryn T	伸展輪瑜伽 (初) 18:50 🌱 with Ming L
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 Caryn T	
肌筋膜放鬆瑜伽 (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

August 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					
				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	
基礎地面瑜伽 (初) 14:15 小班 🌱 with Samantha H				[椅子] 基礎瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C			
放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Samantha H				香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌱 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		觀關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌱 with Sunny W			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Tsui Tsui T		頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Kathy L		輪瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Sunny W		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:25 🌱 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		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:25 🌱 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		基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Kasey Y	
				開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Kasey Y	
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Ada 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 🌱 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			開肩舒痛瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Bella Y											
			溫和流瑜伽 (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 小班 🌱 with Bella Y			伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Yan L		
			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		
輪瑜伽 (中) 14:10 🌱 with Joann S			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) (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					



		放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Ada Y			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
		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tammy C			基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Ada Y	纖腰塑身瑜伽 (初) 11:55 🌱 with Cora 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			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
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				
		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 小班 🌱 with Hilary T			髖關節伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W			
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			基礎地面瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Michelle C	基礎旋轉空中舞 (中) 15:40 小班 🌱 with Gemini W
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			頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:35 🌱 with Michelle C	基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Gemini W
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					

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

基礎地面瑜伽 (初) 09:40 🦵 with Yan L 核心床-全身塑形(初) (初) 09:40 🦵 (2, 9, 16/8) Tracy T				Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🦵 with Ringo W 經絡瑜伽 (初) 09:50 🦵 with Ming L			
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 開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 🦵 with Lucille L 核心床-入門伸展 (初) 10:50 🦵 (2, 9, 16/8) Tracy T				開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 🦵 with Ringo W 溫和流瑜伽 (初) 11:00 🦵 with Ming L		地面普拉提 (初) 10:10 🦵 with Cora C 放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🦵 with Cora C	
	基礎旋轉空中舞 (中) 11:30 小班 🦵 with Natalie P 溫和流瑜伽 (初) 11:20 🦵 with Lucille L						
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 🦵 (2, 9, 16/8) 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 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		頤鉢聲療瑜伽 (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		基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🦵 (9, 23/8) Lucille L	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:30 🦵 with Mr Roy Y 頤鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 🦵 with Michelle C				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		基礎空中瑜伽 (初) 15:00 🦵 with Man N 頤鉢聲療瑜伽 (初) 16:00 🦵 (9, 23/8) Lucille L	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 🦵 with Mr Roy Y				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		低空拉伸瑜伽 (初) 17:10 🦵 (9, 23/8) Lucille L	
				基礎空中瑜伽 (初) 18:00 小班 🦵 with Toby T			



August 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 小班 🦵 with Tammy C		基礎地面瑜伽 (初) 09:40 🦵 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 基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 🦵 with Tammy C	基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🦵 with Tammy C 基礎空中吊環 (初) 14:40 小班 🦵 with Natalie P	基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 🦵 with Anna C Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 🦵 with Anna C	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🦵 with Isabel A 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 溫和流瑜伽 (初) 15:35 🦵 with Isabel A	基礎空中吊環 (初) 14:40 小班 🦵 with Natalie P 放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 🦵 with Isabel A	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 🦵 with Tammy C 香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 🦵 with Tammy C	肌肉放鬆瑜伽 (初) 13:20 小班 🦵 with Samantha H 基礎地面瑜伽 (初) 15:40 🦵 with Ada Y
		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