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

December

www.byogahk.com

ALL BRANCHES

Schedule

@byogahk

2026

B Yoga BREATHE

December 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

KT 觀塘

		基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班 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		
基礎地面瑜伽 (初) 17:00 小班 with Janbi F	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
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 19:25 with Tin W	基礎地面瑜伽 (初) 19:20 with Joann S		核心床-核心强化 (初) 19:30 with Isabel A
地面普拉提 (初) 20:35 小班 with Tin W	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 with Joann S	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

LCK 荔枝角

		基礎地面瑜伽 (初) 12:35 with Tammy C	
		開肩舒痛瑜伽 (初) 13:45 with Tammy C	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 with Cora C			
		基礎地面瑜伽 (初) 17:00 小班 with Pansy P	
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 with Cora C	基礎髖關伸展瑜伽 (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 with Tsui Tsui T		

MK 旺角

基礎地面瑜伽 (初) 11:10 with Tsui Tsui T			
伸展輪瑜伽 (初) 12:20 with Tsui Tsui T			
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 13:30 with Tsui Tsui T			
頌缽聲療瑜伽 (初) 18:15 小班 with Cathy C	基礎地面瑜伽 (初) 18:30 with Rachel N		
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 with Cathy C	伸展輪瑜伽 (初) 19:35 with Rachel N		
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:30 小班 with Cathy C	美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:40 with Rachel N		

TST 尖沙咀

美臀瘦腿瑜伽 (初) 12:25 with Sarah W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 小班 with Sarah W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 with Sunny 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 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	

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班 with Hilary T		
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 with Hilary T		
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 13:50 with Janbi F		
伸展輪瑜伽 (初) 15:00 小班 with Janbi F		
基礎地面瑜伽 (初) 17:10 小班 with Tammy C		
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
基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Jennifer Y	基礎髖關伸展瑜伽 (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 Jennifer Y	基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 with Kasey Y	

B Yoga BREATHE



December 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

KT 觀塘

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				
		頌缽聲療瑜伽 (初) 15:50 小班 with Cora C				
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:15 with Samantha H				核心床-全身塑形(初) (初) 17:50 with Tracy T		
基礎地面瑜伽 (初) 18:20 with Samantha H	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 18:25 with Pansy P	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 with Kasey Y				
纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:30 with Pansy P	基礎空中瑜伽 (初) 19:40 with Kasey Y		核心床-體態矯正 (初) 19:00 with Tracy T		
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:40 小班 with Samantha H	基礎空中吊環 (初) 20:40 小班 with Pansy P	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 with Kasey Y		核心床-全身塑形(初) (初) 20:10 with Tracy T		

LCK 荔枝角

				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		
基礎空中吊環 (初) 13:35 小班 with Ringo W						
Lv.1 空中瑜伽 (中) 14:45 with Ringo W						
				地面普拉提 (初) 17:10 with Ringo W		
Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 with Yan L				基礎地面瑜伽 (初) 18:20 with Ringo W		
基礎空中瑜伽 (初) 19:20 with Yan L				輪瑜伽 (中) 19:30 with Ringo W		
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 with Yan L				Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 with Ringo W		

MK 旺角

						基礎髖關伸展瑜伽 (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
						頌缽聲療瑜伽 (初) 16:30 with Lucille L
基礎地面瑜伽 (初) 17:10 with Amber S						
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 with Amber S				基礎空中瑜伽 (初) 18:25 with Gemini W		
基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Cora C				Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 with Gemini W		
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 20:35 with Cora C				基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 with Gemini W		

TST 尖沙咀

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 小班 with Hilary T						
頌缽聲療瑜伽 (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						
		基礎地面瑜伽 (初) 17:20 with Hilary 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 Hilary T				
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 19:25 with Rachel N	伸展輪瑜伽 (初) 19:30 with Lucille L	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 with Carmen L				
頌缽聲療瑜伽 (初) 20:30 小班 with Rachel N	低空拉伸瑜伽 (初) 20:35 小班 with Lucille L	伸展輪瑜伽 (初) 20:45 小班 with Carmen L				

CWB 銅鑼灣

				[椅子] 基礎瑜伽 11:25 小班 with Cora C		
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 with Jennifer Y				地面普拉提 (初) 12:35 with Cora C		
基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 with Jennifer Y						
基礎地面瑜伽 (初) 14:50 with Tsui Tsui T						
放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 with Tsui Tsui T						
基礎地面瑜伽 (初) 17:45 with Michelle C						
頌缽聲療瑜伽 (初) 18:55 with Michelle C				開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 with Tin W		溫和流瑜伽 (初) 18:05 with Ming L
				基礎地面瑜伽 (初) 19:25 with Tin W		基礎髖關伸展瑜伽 (初) 19:15 with Ming L
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 20:05 (29/12) Tammy C				地面普拉提 (初) 20:35 (1,22/12) Tin W		基礎空中瑜伽 (初) 20:25 小班 with Ming L

B Yoga BREATHE



December 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

KT 觀塘

基礎髖關伸展瑜伽 (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–核心强化 (初) 12:30 with Tze Lok C	
		核心床–入門伸展 (初) 13:40 小班 with Tze Lok C	
	基礎地面瑜伽 (初) 14:00 小班 with Cora C		
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 15:10 with Cora C		
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			
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
基礎髖關伸展瑜伽 (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–上肢雕塑 (初) 19:25 with Tin W
美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:40 小班 with Tammy C	基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 with Gemini W	伸展輪瑜伽 (初) 20:30 with Katrina N	核心床–核心强化 (初) 20:35 小班 with Tin W

LCK 荔枝角

		哈達瑜伽 (中) 11:10 with Sunny W
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	
基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 with Amber S		
基礎旋轉空中舞 (中) 14:50 小班 with Amber S		
		伸展輪瑜伽 (初) 17:10 with Yan L
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	
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 Tze Lok C	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 with Yan L	

MK 旺角

基礎髖關伸展瑜伽 (初) 11:30 with Tsui Tsui T		
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 with Tsui Tsui T		
基礎地面瑜伽 (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	
髖關伸展瑜伽 (中) 20:35 with Sunny W	伸展輪瑜伽 (初) 20:45 with Kasey Y	

TST 尖沙咀

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	
	Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:40 小班 with Ringo W	
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 17:50 with Amber S	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 小班 with Pansy P
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 with Cora C		基礎地面瑜伽 (初) 18:25 with Pansy P
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 19:20 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 19:00 小班 with Amber S	地面普拉提 (初) 19:35 with Isabel A
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 with Cora C	基礎旋轉空中舞 (中) 20:10 小班 with Amber S	地面普拉提 (初) 20:40 小班 with Isabel A

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 11:25 小班 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	
		頌缽聲療瑜伽 (初) 17:20 小班 with Hilary T
伸展輪瑜伽 (初) 18:15 with Jennifer Y	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 with Carmen L	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 with Hilary T
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 19:25 with Jennifer Y	伸展輪瑜伽 (初) 19:30 with Carmen L	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 with Elsie W
基礎地面瑜伽 (初) 20:35 小班 with Jennifer Y	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

B Yoga BREATHE

December 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

KT 觀塘

- 基礎空中瑜伽 (初) 13:00 小班 with Jennifer Y
- 開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 with Cora C
- 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:40 with Cora C
- 地面普拉提 (初) 13:50 with Cora C
- 放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 with Maggie L
- 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 16:30 with Maggie L
- 頌缽聲療瑜伽 (初) 17:10 with Man N
- 核心床-全身塑形(中) (中) 17:10 with Ringo W
- 髖關伸展瑜伽 (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) 18:30 with Charlotte W
- 核心床-核心强化 (初) 18:20 with Ringo 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) 19:35 with Charlotte W
- 核心床-美臀普拉提 (初) 19:30 with Ringo W
- 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) 20:40 小班 with Charlotte W
- 核心床-體態矯正 (初) 20:40 with Ringo W

LCK 荔枝角

- 肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 11:20 with Samantha H
- 基礎地面瑜伽 (初) 12:30 with Samantha H
- 基礎空中吊環 (初) 12:45 with Toby T
- 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 17:10 with Sarah W
- 放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 with Kathy L
- 基礎地面瑜伽 (初) 18:20 with Sarah W
- 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 19:20 with Kathy L
- 基礎空中瑜伽 (初) 19:30 with Toby T
- 開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 with Kathy L
- 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) 11:15 with Tze Lok C
- 基礎空中瑜伽 (初) 12:25 小班 with Tze Lok C
- 放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 with Tze Lok C
- 基礎空中瑜伽 (初) 17:40 with Elsie W
- 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 18:10 with Lucille L
- 基礎旋轉空中舞 (中) 18:50 小班 with Elsie W
- 基礎地面瑜伽 (初) 19:15 with Lucille L
- 低空拉伸瑜伽 20:20 (31/12) Lucille L
- 基礎空中瑜伽 (初) 20:00 小班 with Elsie W

TST 尖沙咀

- 基礎空中瑜伽 (初) 11:30 小班 with Ringo W
- 基礎地面瑜伽 (初) 11:15 小班 with Joann S
- 基礎地面瑜伽 (初) 12:40 with Ringo W
- 伸展輪瑜伽 (初) 12:20 with Joann S
- 地面普拉提 (初) 13:50 with Ringo W
- 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 小班 with Samantha H
- 基礎地面瑜伽 (初) 18:15 with Samantha H
- 開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 with Bella Y
- 基礎旋轉空中舞 (中) 18:20 小班 with Gemini W
- 肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 19:25 with Samantha H
- 基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Bella Y
- 基礎空中瑜伽 (初) 19:30 with Gemini W
- 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 20:35 小班 with Bella Y
- 基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 with Gemini W

CWB 銅鑼灣

- 開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 with Sunny W
- 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 11:25 with Sunny W
- 頌缽聲療瑜伽 (初) 12:25 with Bella Y
- 基礎地面瑜伽 (初) 12:35 with Sunny W
- 基礎地面瑜伽 (初) 13:35 小班 with Bella Y
- 基礎地面瑜伽 (初) 17:40 with Michelle C
- 地面普拉提 (初) 17:35 小班 with Joann S
- 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) 18:40 with Joann S
- 基礎空中瑜伽 (初) 19:35 with Tze Lok C
- 美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:45 with Joann S
- 頌缽聲療瑜伽 (初) 20:00 with Michelle C
- Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 with Tze Lok C
- 伸展輪瑜伽 (初) 20:50 小班 with Joann S

B Yoga BREATHE



December 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

KT 觀塘

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		
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 11:25 🌿 with Mr Roy Y		
	溫和流瑜伽 (初) 12:35 🦾 with Mr Roy Y	基礎地面瑜伽 (初) 12:20 小班 🦾 with Janbi F	核心床–美臀普拉提 (初) 12:25 小班 🦾 with Tze Lok C
基礎地面瑜伽 (初) 13:35 🦾 with Tze Lok C		放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Janbi F	核心床–核心强化 (初) 13:50 🦾 with Mr Roy Y
	基礎髖關伸展瑜伽 (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
基礎髖關伸展瑜伽 (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
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🦾 with Lucille L		Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🦾 with Man N	核心床–核心强化 (初) 19:25 🦾 with Emily P
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

LCK 荔枝角

放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Tsui Tsui T		
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:40 🌿 with Tsui Tsui T		
	Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🦾 with Gemini W	
基礎髖關伸展瑜伽 (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) 19:30 🦾 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:35 🌿 with Cora C	
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Samantha H	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 20:45 🌿 with Cora C	

MK 旺角

基礎地面瑜伽 (初) 12:30 小班 🦾 with Bella Y		
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌿 with 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	
	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:50 🌿 with Jennifer Y	
基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🦾 with Amber S		
放鬆舒展瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Amber S	伸展輪瑜伽 (初) 19:00 🌿 with Jennifer Y	
基礎空中瑜伽 (初) 20:35 小班 🦾 with Amber S	基礎地面瑜伽 (初) 20:10 小班 🦾 with Jennifer Y	

TST 尖沙咀

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🦾 with Sunny W		
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Sunny W		
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Samantha H	
	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 🦾 with Samantha H	
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	
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Tsui Tsui T		頌缽聲療瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Kathy L
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
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 20:10 小班 🦾 with Ming L	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Kathy L

CWB 銅鑼灣

開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 小班 🌿 with Cora C		
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:40 🌿 with Cora C	伸展輪瑜伽 (初) 12:30 小班 🌿 with Tammy C	
	香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Tammy C	
		Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:30 小班 🦾 with Ringo W
		基礎空中瑜伽 (初) 16:40 🦾 with Ringo W
髖關伸展瑜伽 (中) 17:05 🌿 with Sunny W		
輪瑜伽 (中) 18:15 🦾 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Ringo W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:25 小班 🦾 with Kasey Y
哈達瑜伽 (中) 19:25 🦾 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🦾 with Ringo W	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🦾 with Kasey Y
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Sunny W	基礎空中吊環 (初) 20:40 小班 🎶 with Ringo W	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Kasey Y

B Yoga BREATHE

December 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

KT 觀塘

伸展輪瑜伽 (初) 09:40 with Sunny W			核心床–核心强化 (初) 09:50 with Tin W
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	
	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
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 with Sunny W		基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:20 with Renee L	核心床–入門伸展 (初) 12:10 with Tin W
	伸展輪瑜伽 (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
	香薰療癒瑜伽 (初) 14:15 小班 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
纖腰塑身瑜伽 (初) 15:30 with Yan L	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 15:25 with Bella Y		核心床–全身塑形(初) (初) 15:40 with Emily 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–核心强化 (初) 16:50 小班 with Emily P
		頌缽聲療瑜伽 (初) 17:10 with Man N	

LCK 荔枝角

開肩舒痛瑜伽 (初) 09:50 with Sarah W		
	輪瑜伽 (中) 10:00 with Natalie P	
基礎地面瑜伽 (初) 11:00 with Sarah W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:10 with Natalie P	
頌缽聲療瑜伽 (初) 12:10 with Sarah W	髖關伸展瑜伽 (中) 12:20 with Natalie P	
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:20 小班 with Kasey Y	基礎地面瑜伽 (初) 13:30 with Janbi F	
基礎空中瑜伽 (初) 14:30 小班 with Kasey Y	伸展輪瑜伽 (初) 14:40 with Janbi F	
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	
基礎空中瑜伽 (初) 16:50 with Kasey Y		
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 17:00 with Mr Roy Y	

MK 旺角

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
開肩舒痛瑜伽 (初) 10:50 with Bella Y	
	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 with Isabel A
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:00 with Bella Y	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 小班 with Yan L
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
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:20 with Ada Y	基礎地面瑜伽 (初) 14:30 with Amber S
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
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 (初) 18:00 小班 with Cora C
開肩舒痛瑜伽 (初) 19:00 with Tsui Tsui T	

TST 尖沙咀

		放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 with Ada Y
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 10:25 小班 with Kasey Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 with Tammy 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 小班 with Ada Y
	基礎髖關伸展瑜伽 (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
	基礎空中瑜伽 (初) 14:00 小班 with Hilary T	髖關伸展瑜伽 (中) 14:30 with Sunny W
纖腰塑身瑜伽 (初) 15:00 with Cathy C	低空拉伸瑜伽 15:10 小班 with Hilary T	輪瑜伽 (中) 15:40 with Sunny W
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:10 with Cathy C	基礎地面瑜伽 (初) 16:40 with Janbi F	哈達瑜伽 (中) 16:50 with Sunny W
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 17:20 小班 with Cathy C	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:50 小班 with Janbi F	

CWB 銅鑼灣

基礎髖關伸展瑜伽 (初) 10:35 小班 with Cathy C		溫和流瑜伽 (初) 10:50 with Tze Lok C
基礎地面瑜伽 (初) 11:45 with Cathy C	纖腰塑身瑜伽 (初) 11:55 with Cora C	
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:55 小班 with Cathy C		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 with Tze Lok C
	[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
基礎地面瑜伽 (初) 14:10 with Samantha H	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:15 with Cora C	
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:20 with Samantha H	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
	頌缽聲療瑜伽 (初) 16:35 with Michelle C	基礎空中瑜伽 (初) 16:50 with Gemini W

B Yoga BREATHE

December 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

KT 觀塘

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
伸展輪瑜伽 (初) 10:50 with Yan L	基礎空中吊環 (初) 10:00 小班 with Toby T	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 with Lucille L	核心床–核心强化 (初) 10:50 with Tracy T
	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	
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 with Yan L	基礎地面瑜伽 (初) 12:35 with Cathy C	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
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 13:10 with Yan L	經絡瑜伽 (初) 13:45 小班 with Cathy C	纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 with Cora C	
溫和流瑜伽 (初) 14:20 with Mr Roy Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:55 with Michelle C	香薰療癒瑜伽 (初) 15:00 with Cora C	核心床–核心强化 (初) 14:00 with Emily P
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 15:30 with Mr Roy Y			
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 with Mr Roy Y	頌缽聲療瑜伽 (初) 16:05 with Michelle C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:10 with Natalie P	
		基礎空中吊環 (初) 17:20 小班 with Natalie P	

LCK 荔枝角

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 with Ringo W	伸展輪瑜伽 (初) 09:50 with Ming L
開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 with Ringo W	
	溫和流瑜伽 (初) 11:00 小班 with Ming L
地面普拉提 (初) 12:00 with Ringo W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 with Ming L
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 with Elsie W	基礎地面瑜伽 (初) 13:15 with Janbi F
基礎空中瑜伽 (初) 14:20 with Elsie W	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:25 with Janbi F
基礎旋轉空中舞 (中) 15:30 小班 with Toby T	放鬆舒展瑜伽 (初) 15:35 with Janbi F
基礎空中吊環 (初) 16:45 with Toby T	
	基礎空中瑜伽 (初) 17:00 with Jennifer Y
	基礎地面瑜伽 (初) 18:10 小班 with Jennifer Y

MK 旺角

基礎地面瑜伽 (初) 09:30 小班 with Amber S	
基礎空中瑜伽 (初) 10:40 小班 with Amber S	地面普拉提 (初) 10:10 with Cora C
基礎旋轉空中舞 (中) 11:50 小班 with Amber S	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 with Cora C
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:30 with Ada Y
哈達瑜伽 (中) 13:00 with Man N	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 with Ada Y
頌缽聲療瑜伽 (初) 14:10 with Man N	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:50 with Sarah W
基礎空中瑜伽 (初) 15:20 with Man N	
	基礎地面瑜伽 (初) 16:00 with Sarah W
	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 小班 with Sarah W

TST 尖沙咀

Yoga Teacher Training 08:30 - 19:00 with Sunny W	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 with Carmen L	
	伸展輪瑜伽 (初) 10:00 小班 with Tammy C	
	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) 12:20 小班 with Tammy C
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:25 with Isabel A	基礎地面瑜伽 (初) 14:00 小班 with Ming L
	溫和流瑜伽 (初) 15:35 with Isabel A	開肩舒痛瑜伽 (初) 15:10 with Ming L
	放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 with Isabel A	

CWB 銅鑼灣

肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 09:30 小班 with Cathy C	基礎地面瑜伽 (初) 09:40 小班 with Isabel A
伸展輪瑜伽 (初) 10:40 with Cathy C	地面普拉提 (初) 10:50 with Isabel A
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 with Isabel A	基礎地面瑜伽 (初) 12:10 with Samantha H
	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 with Samantha H
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:20 with Tammy C	基礎旋轉空中舞 (中) 14:30 小班 with Amber S
纖腰塑身瑜伽 (初) 15:40 with Ada Y	香薰療癒瑜伽 (初) 15:30 小班 with Tammy C
	基礎空中瑜伽 (初) 15:40 小班 with Amber S
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 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