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

November

www.byogahk.com

ALL BRANCHES

Schedule

@byogahk

2026

B Yoga BREATHE

November 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 (30/11) Tsui Tsui T		

MK 旺角

		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	
		基礎髖關伸展瑜伽 (初) 13:30 with Tsui Tsui T	
頌缽聲療瑜伽 (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 (2,9,23,30/11) Sarah W	伸展輪瑜伽 (初) 19:35 with Rachel N		
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:30 小班 (2,9,23,30/11) Sarah W	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 Joann S		
	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 with Joann S		
	基礎空中瑜伽 (初) 15:45 with Gemini W		
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 小班 with Janbi F	
		伸展輪瑜伽 (初) 15:00 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

November 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 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 (10,17,24) 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 小班 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 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		
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 Anna C
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 19:25 with Rachel N	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Lucille L	伸展輪瑜伽 (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 with Lucille L	開肩舒痛瑜伽 (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
		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
	地面普拉提 (初) 20:35 with Tin W	基礎空中瑜伽 (初) 20:25 小班 with Ming L

B Yoga BREATHE

November 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 with Cora C		
	基礎髖關伸展瑜伽 (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) 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 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 小班 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	
基礎地面瑜伽 (初) 16:00 with Tsui Tsui T	Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:40 小班 with Ringo W	
伸展輪瑜伽 (初) 17:05 with Tsui Tsui T	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) 07:00 小班 with Isabel A		
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	
		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 小班 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 小班 with Carmen L	基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 with Elsie W

B Yoga BREATHE

November 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 Anna C		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 小班 with Samantha H			
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		
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		

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) 19:20 with Lucille L			
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		

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 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	
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:35 小班 with Bella Y			
基礎地面瑜伽 (初) 17:40 小班 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 小班 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 20:50 小班 with Joann S	

B Yoga BREATHE



November Schedule

Fri 逢星期五

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 with Mr Roy Y		
	基礎髖關伸展瑜伽 (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
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	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-核心强化 (初) 19:25 with Emily P
伸展輪瑜伽 (初) 20:25 小班 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 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 with Bella Y		
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 小班 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 Ming L	
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 Ming L	
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	

(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

TST 尖沙咀

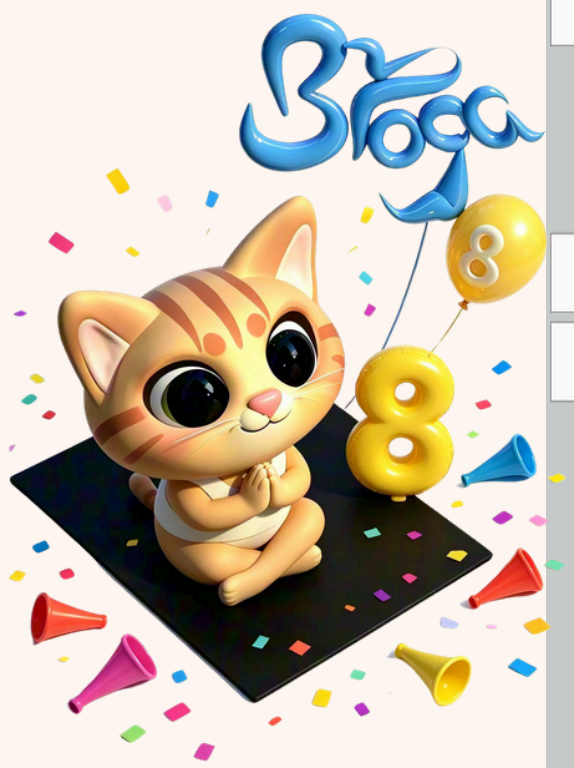
基礎地面瑜伽 (初) 10:20 with Sunny W			
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 with Sunny W			
		基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:30 with Samantha H	
		基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 with Samantha H	
基礎空中吊環 (初) 17:00 小班 with Natalie P	香薰療癒瑜伽 (初) 17:50 with Janbi F		
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 18:15 with Tsui Tsui T		頌缽聲療瑜伽 (初) 18:25 with Kathy L	
哈達瑜伽 (中) 19:20 with Tsui 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 Anna C	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 with Tammy C	
	香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 小班 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

November 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 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
	香薰療癒瑜伽 (初) 14:15 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

基礎髖關伸展瑜伽 (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	
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	
基礎地面瑜伽 (初) 14:30 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 小班 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 小班 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 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
	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 小班 with Tammy C	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 小班 with Ada Y
Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:45 小班 with Kasey 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 with Hilary T	髖關伸展瑜伽 (中) 14:30 with Sunny W
纖腰塑身瑜伽 (初) 15:00 小班 with Cindy 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 Cindy 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 with Cindy 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 with Cindy C		溫和流瑜伽 (初) 10:50 with Tze Lok C
基礎地面瑜伽 (初) 11:45 with Cindy C	纖腰塑身瑜伽 (初) 11:55 with Cora C	
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
	[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 小班 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

November 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 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
	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		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	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:45 with Michelle 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	基礎地面瑜伽 (初) 14:55 with Michelle 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 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 小班 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 with Natalie P代課
	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) 12:20 小班 with Natalie P代課
		基礎地面瑜伽 (初) 13:40 with Amber S
	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:25 with Isabel A	基礎旋轉空中舞 (中) 14:50 小班 with Amber S
	溫和流瑜伽 (初) 15:35 with Isabel A	
	放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 with Isabel A	

CWB 銅鑼灣

	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	
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	基礎地面瑜伽 (初) 12:10 小班 with Samantha H
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 with Anna C		肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 with Samantha H
		基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:25 with Samantha H代課
纖腰塑身瑜伽 (初) 15:40 小班 with Ada Y		
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	