

尖沙咀 觀塘 銅鑼灣 旺角 荔枝角

January

www.byogahk.com

ALL BRANCHES
Schedule



January 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

跳舞韻律

伸展舒緩

核心鍛鍊



基礎地面瑜伽 (初) 11:30 L with Mr Roy Y	伸展輪瑜伽 (初) 12:20 L with Janbi F	基礎地面瑜伽 (初) 11:10 L with Tsui Tsui T
瘦身瑜伽 (中) 12:30 L with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:40 L with Mr Roy Y	經絡瑜伽 (初) 12:20 L with Tsui Tsui T
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 L with Sunny W	基礎旋轉空中舞 (中) 13:50 小班 L with Elsie W	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 13:30 小班 L with Janbi F
	基礎空中瑜伽 (初) 15:00 小班 L with Elsie W	
香薰療癒瑜伽 (初) 17:05 小班 L with Winze M	基礎空中瑜伽 (初) 17:40 小班 L with Ringo W	地面普拉提 (初) 16:10 小班 L with Tin W
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 L with Janbi F	基礎地面瑜伽 (初) 17:50 小班 L with Hilary T	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 17:20 L with Tin W
基礎地面瑜伽 (初) 19:20 L with Janbi F	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 19:25 L with Tin W	基礎地面瑜伽 (初) 18:30 L with Rachel N
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:25 小班 L with Janbi F	香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 小班 L with Tin W	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 L with Tina T
	基礎空中瑜伽 (初) 20:00 小班 L with Ringo W	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 L with Rachel N
	基礎旋轉空中舞 (中) 20:20 L with Toby T	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 L with Tina T
	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 20:25 L with Tsui Tsui T	美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:40 小班 L with Joyce L

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班 L with Hilary T	基礎地面瑜伽 (初) 17:10 小班 L with Tammy C
美臀瘦腿瑜伽 (初) 12:25 L with Joyce L	開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 L with Hilary T
放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 小班 L with Joyce L	
基礎空中瑜伽 (初) 15:45 小班 L with Gemini W	
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 L with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:40 L with Quorra S
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 L with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 17:10 小班 L with Tammy C
後彎開胸瑜伽 (高) 19:10 L with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:25 L with Kathy L
	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 18:50 L with Quorra S
	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 L with Kathy L
哈達瑜伽 (中) 20:20 L with Sunny W	纖腰塑身瑜伽 (初) 20:40 小班 L with Kathy L
	伸展輪瑜伽 (初) 20:00 L with Quorra S
	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:45 小班 L with Jenny C
	基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 L with Kasey Y



January 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

LCK 荔枝角

MK 旺角

基礎地面瑜伽 (初) 07:30 小班 with Tze Lok C	開肩舒痛瑜伽 (初) 08:40 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 11:20 小班 with Maggie L	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 12:30 with Maggie L	地面普拉提 (初) 13:30 with Winze M	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:35 小班 with Winze M	基礎空中瑜伽 (初) 12:25 with Tina T	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 小班 with Samantha H	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 11:10 with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 12:30 with Tze Lok C
基礎空中瑜伽 (初) 16:05 with Tina T	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 17:15 with Tina T	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 18:15 with Samanatha H	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 with Kasey Y	基礎空中瑜伽 (初) 18:10 with Yan L	地面普拉提 (初) 17:10 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 with Ringo W	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 with Winze M	基礎地面瑜伽 (初) 17:15 小班 with Winze M
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 with Tsui Tsui T	哈達瑜伽 (中) 19:10 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 with Lux L	基礎地面瑜伽 (初) 19:35 with Tina T	香薰療癒瑜伽 (初) 19:40 with Kasey Y	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 with Yan L	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 with Cora C	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Ringo W	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 with Winze M	基礎地面瑜伽 (初) 17:15 小班 with Winze M
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 with Tsui Tsui T	基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 (6,13/1) Lux L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 with Kasey Y	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 with Kasey Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 with Yan L	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 19:25 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 小班 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) 17:15 小班 with Winze M

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 with Hilary T	頌詠聲療瑜伽 (初) 11:30 小班 with Hilary T	基礎地面瑜伽 (初) 12:40 with Carol I	經絡瑜伽 (初) 13:50 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 11:20 with Janet L	基礎地面瑜伽 (初) 12:30 with Janet L	伸展輪瑜伽 (初) 12:35 with Cora C
放鬆舒展瑜伽 (初) 15:00 with Cora C						
基礎地面瑜伽 (初) 17:45 小班 with Michelle C	頌詠聲療瑜伽 (初) 18:55 with Michelle C	伸展輪瑜伽 (初) 18:20 with Janet L	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 with Tin W	基礎地面瑜伽 (初) 17:45 小班 with Michelle C	伸展輪瑜伽 (初) 19:30 with Janet L	地面普拉提 (初) 19:20 with Tin W
基礎韻關伸展瑜伽 (初) 20:05 with Michelle C	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 20:40 小班 with Janet L	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 小班 with Janet L				





January 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

跳舞韻律

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	哈達瑜伽 (中) 11:10 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 with Tsui Tsui T
基礎韌關伸展瑜伽 (初) 10:20 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 11:40 with Maggie L	伸展輪瑜伽 (初) 12:20 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 13:50 with Tsui Tsui T
Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 with Ringo W	基礎空中瑜伽 (初) 12:40 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 13:30 小班 with Cora C	伸展輪瑜伽 (初) 13:40 with Tin W
基礎空中瑜伽 (初) 12:40 with Ringo W	開肩舒痛瑜伽 (初) 12:50 with Maggie L	放鬆舒展瑜伽 (初) 14:40 with Cora C	基礎地面瑜伽 (初) 14:50 小班 with Tin W
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 小班 with Maggie L	瘦身瑜伽 (中) 18:00 with Maggie L	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 with Helly W	瘦身瑜伽 (中) 18:15 with Sunny W
瘦身瑜伽 (中) 18:00 with Maggie L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 小班 with Gemini W	基礎空中瑜伽 (初) 18:20 with Katrina N	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 with Tammy C
開肩舒痛瑜伽 (初) 19:10 with Tina P	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 小班 with Gemini W	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Katrina N	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 with Tammy C
基礎韌關伸展瑜伽 (初) 20:20 小班 with Tina P	基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 with Gemini W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 with Katrina N	基礎空中瑜伽 (初) 20:30 小班 with Tze Lok C
基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 with Gemini W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 with Katrina N	伸展輪瑜伽 (初) 20:30 小班 with Tze Lok C	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 with Helly W
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 with Katrina N	基礎地面瑜伽 (初) 20:40 with Helly W	頸部聲療瑜伽 (初) 20:40 with Tze Lok C	基礎地面瑜伽 (初) 20:45 小班 with Kasey Y

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 with Isabel A	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 10:20 with Tsui Tsui T	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	基礎瑜伽:椅子輔助 (初) 12:40 with Janbi F	香薰療癒瑜伽 (初) 13:50 with Janbi F
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 with Joyce L	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 with Joyce L	基礎空中瑜伽 (初) 15:30 小班 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 with Ringo W	基礎空中瑜伽 (初) 17:20 with Hilary T
基礎地面瑜伽 (初) 13:40 小班 with Joyce L	基礎空中瑜伽 (初) 15:30 小班 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 17:15 小班 with Caryl T	伸展輪瑜伽 (初) 17:05 小班 with Tsui Tsui T	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 小班 with Caryl T	地面上拉提 (初) 17:05 小班 with Tin W
基礎空中瑜伽 (初) 16:00 with Tsui Tsui T	基礎地面瑜伽 (初) 17:15 小班 with Caryl T	地面上拉提 (初) 17:05 小班 with Tin W	伸展輪瑜伽 (初) 17:05 小班 with Tsui Tsui T	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 18:15 with Tin W	伸展輪瑜伽 (初) 18:20 with Carmen L
基礎地面瑜伽 (初) 17:15 小班 with Caryl T	基礎空中瑜伽 (初) 17:25 with Yan L	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 with Caryl T	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 with Cora C	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 with Jenny C
基礎空中瑜伽 (初) 17:25 with Yan L	地面上拉提 (初) 19:35 小班 with Isabel A	地面上拉提 (初) 19:35 with Elsie W	伸展輪瑜伽 (初) 18:15 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 19:25 小班 with Elsie W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 小班 with Carmen L
地面上拉提 (初) 18:25 with Caryl T	頸部聲療瑜伽 (初) 20:40 with Isabel A	頸部聲療瑜伽 (初) 20:40 with Elsie W	基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 with Cora C	基礎地面瑜伽 (初) 20:40 with Jenny C	美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:45 小班 with Jenny C
頸部聲療瑜伽 (初) 20:40 with Isabel A	基礎地面瑜伽 (初) 20:45 小班 with Carmen L	基礎地面瑜伽 (初) 20:45 with Jenny C	基礎旋轉空中舞 (中) 20:35 小班 with Carmen L	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:35 小班 with Carmen L	美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:45 小班 with Jenny C



KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角



January 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



伸展舒緩 核心鍛鍊



TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 12:40 with Winze M	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 with Sunny W
基礎空中瑜伽 (初) 13:50 小班 with Winze M	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 11:25 with Sunny W
哈達瑜伽 (中) 14:40 with Sunny W	伸展輪瑜伽 (初) 12:25 with Carol I
輪瑜伽 (中) 15:50 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 12:35 with Sunny W
放鬆舒展瑜伽 (初) 17:05 with Samantha H	頌頌聲療瑜伽 (初) 13:35 with Carol I
基礎地面瑜伽 (初) 18:15 with Samantha H	美臀瘦腿瑜伽 (初) 15:20 小班 with Tin W
基礎空中瑜伽 (初) 18:20 小班 with Rachel N	香薰療癒瑜伽 (初) 16:30 with Tin W
伸展輪瑜伽 (初) 18:30 with Renee L	基礎地面瑜伽 (初) 17:40 with Michelle C
基礎旋轉空中舞 (中) 17:20 小班 with Gemini W	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:50 with Michelle C
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 19:25 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 with Tze Lok C
基礎地面瑜伽 (初) 19:30 with Rachel N	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 with Tze Lok C
開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 with Kathy L	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 with Tina P
基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 小班 with Gemini W	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 with Tze Lok C
基礎韌關伸展瑜伽 (初) 20:35 (29/1) Rachel N	頌頌聲療瑜伽 (初) 20:00 with Michelle C
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:45 with Kathy L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:45 小班 with Tze Lok C
基礎地面瑜伽 (初) 20:45 with Tina P	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 with Tina P



January 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



開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌿 with Mr Roy Y	基礎韻關伸展瑜伽 (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	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:00 🌿 with Janbi F	基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🌿 with Hilary 代課	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Tsui Tsui T	哈達瑜伽 (中) 12:40 小班 🌿 with Tsui Tsui T	地面普拉提 (初) 12:30 🌿 with Cora C	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Cora C	伸展輪瑜伽 (初) 14:30 🌿 with Tsui Tsui T
伸展輪瑜伽 (初) 17:10 小班 🌿 with Janbi F	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 18:10 🌿 with Lucille L	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Helly W	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Janbi F	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Man N	輪瑜伽 (中) 17:10 🌿 with Carol I	Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🌿 with Gemini W	基礎地面瑜伽 (初) 15:00 🌿 with Mr Roy Y	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Gemini W	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:15 🌿 with Quorra S
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🌿 with Lucille L	頌頌聲療瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Helly W	地面普拉提 (初) 19:30 🌿 with Tin W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🌿 with Man N	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	基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Caryn T	伸展輪瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Quorra S	基礎地面瑜伽 (初) 19:35 🌿 with Quorra S	基礎地面瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Caryn T
伸展輪瑜伽 (初) 20:25 🌿 with Lucille L	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:35 🌿 (2/1) Helly W	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	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Carol I	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Cora C	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Caryn T	基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Anna C	基礎地面瑜伽 (初) 19:35 🌿 with Quorra S	基礎地面瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Anna C	放鬆舒展瑜伽 (初) 17:15 🌿 with Quorra S

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🌿 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Tina T	開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 07:05 小班 🌿 with Isabel A
空中普拉提 12:30 🌿 with Tina T	基礎地面瑜伽 (初) 14:15 小班 🌿 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 15:20 🌿 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Tze Lok C
基礎地面瑜伽 (初) 14:15 小班 🌿 with Samantha H	放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌿 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 16:00 🌿 with Tze Lok C	香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Tze Lok C
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌿 with Natalie P	哈達瑜伽 (中) 18:15 🌿 with Tsui Tsui T	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌿 with Joyce L	基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🌿 with Ringo W
哈達瑜伽 (中) 18:15 🌿 with Tsui Tsui T	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Tsui Tsui T	頌頌聲療瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Kathy L	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:55 🌿 with Ringo W
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌿 with Natalie P	基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🌿 with Joyce L	美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🌿 with Kathy L	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:05 🌿 with Sunny W
哈達瑜伽 (中) 19:25 🌿 with Tsui Tsui T	基礎地面瑜伽 (初) 20:35 小班 🌿 with Joyce L	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Kathy L	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 小班 🌿 with Samantha H
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌿 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Joyce L	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Kathy L	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Samantha H
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 (2/1) Ada Y	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Sunny 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) 20:40 小班 🌿 with Ada Y	瘦手臂瑜伽 (初) 20:40 小班 🌿 with Kasey Y	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌿 with Kasey Y

伸展輪瑜伽 (初) 09:40 🌱 with Sunny W	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Ada Y	基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Quorra S	Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:40 🌱 with Tina T	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 🌱 with Isabel A
放鬆舒展瑜伽 (初) 10:40 🌱 with Helly W	基礎地面瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Sunny W	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 🌱 with Helly W	開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Ada Y	伸展輪瑜伽 (初) 11:10 🌱 with Renee L	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Quorra S	Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Natalie P
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 12:15 🌱 with Mitin K	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Renee L	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Quorra S	基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tina T
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Helly W	美臀瘦腿瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Winze M	基礎空中吊環 (初) 13:30 🌱 with Mitin K	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 🌱 with Man N	基礎空中瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Quorra S
伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Carol I	地面普拉提 (初) 14:20 🌱 with Winze M	基礎旋轉空中舞 (中) 14:40 小班 🌱 with Mitin K	哈達瑜伽 (中) 14:50 🌱 with Man N	溫和流瑜伽 (初) 14:30 小班 🌱 with Kasey Y
基礎地面瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Carol I	纖腰塑身瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Yan L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:50 🌱 with Anna C	輪瑜伽 (中) 16:00 🌱 with Man N	放鬆舒展瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Kasey Y
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Yan L	基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Anna C	頸鍊聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N	基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Kasey Y	基礎地面瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Mr Roy Y
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Anna C	輪瑜伽 (中) 16:00 🌱 with Man N	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Mr Roy Y	基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Kasey Y	地面普拉提 (初) 15:30 🌱 with Tin W
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Anna C	頸鍊聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N	基礎韻關伸展瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Mr Roy Y	基礎空中瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Tin W	開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Caryn T
開肩舒痛瑜伽 (初) 19:00 🌱 with Tsui Tsui T				香薰療癒瑜伽 (初) 16:40 🌱 with Tin W
				基礎地面瑜伽 (初) 16:50 小班 🌱 with Cora C
				哈達瑜伽 (中) 17:50 小班 🌱 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

January 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



TST 尖沙咀

放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tina P	溫和流瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Tze Lok C
開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tammy C	基礎空中瑜伽 (初) 11:35 🌱 with Kasey Y	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Carol I
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) 11:45 🌱 with Tina P
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 Isabel A	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Tsui Tsui T
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:55 🌱 with Isabel A	瘦手臂瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:55 🌱 with Tina P
基礎空中瑜伽 (初) 14:00 🌱 with Joyce L	韻關伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W	基礎瑜伽:椅子輔助 (初) 13:05 🌱 with Cora C
基礎韻關伸展瑜伽 (初) 15:10 🌱 with Joyce L	基礎地面瑜伽 (初) 15:05 🌱 with Isabel A	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 🌱 with Tze Lok C
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:20 🌱 with Joyce L	輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 14:05 🌱 with Samantha H
美臀瘦腿瑜伽 (初) 17:30 小班 🌱 with Joyce L	哈達瑜伽 (中) 16:50 🌱 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:15 小班 🌱 with Cora C
		肌肉膜放鬆瑜伽 (初) 15:10 小班 🌱 with Michelle C
		基礎地面瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Gemini W
		基礎韻關伸展瑜伽 (初) 16:25 🌱 with Pandora C
		頸鍊聲療瑜伽 (初) 16:35 🌱 with Michelle C
		基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Gemini W
		經絡瑜伽 (初) 17:35 🌱 with Pandora C

CWB 銅鑼灣



January 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) 09:50 L with Yan L		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 L with Lucille L	
基礎地面瑜伽 (初) 11:50 L with Pandora C	伸展輪瑜伽 (初) 11:00 L with Yan L	溫和流瑜伽 (初) 11:20 L with Lucille L	
	基礎空中瑜伽 (初) 12:10 L with Yan L	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 L with Lucille L	
香薰療癒瑜伽 (初) 13:00 L with Pandora C	哈達瑜伽 (中) 13:20 小班 L with Yan L	伸展輪瑜伽 (初) 13:45 小班 L with Michelle C	纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 L with Cora C
溫和流瑜伽 (初) 14:10 L with Mr Roy Y		基礎地面瑜伽 (初) 14:55 L with Michelle C	
基礎韌關伸展瑜伽 (初) 15:20 L with Mr Roy Y	基礎空中瑜伽 (初) 15:00 小班 L with Joyce L		
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:30 L with Mr Roy Y	基礎地面瑜伽 (初) 16:10 L with Joyce L	頸頸聲療瑜伽 (初) 16:05 L with Michelle C	基礎空中吊環 (初) 16:15 小班 L with Mitin K
	美臀瘦腿瑜伽 (初) 17:20 L with Joyce L		基礎空中瑜伽 (初) 17:25 小班 L with Mitin K
			Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:35 小班 L with Mitin K

LCK 荔枝角

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 L with Ringo W	經絡瑜伽 (初) 09:50 L with Helly W
開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 L with Ringo W	溫和流瑜伽 (初) 11:00 L with Helly W
	地面普拉提 (初) 12:00 L with Ringo W
	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 L with Helly W
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 小班 L with Elsie W	纖腰塑身瑜伽 (初) 13:15 L with Janbi F
基礎空中瑜伽 (初) 14:20 L with Elsie W	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 14:25 L with Janbi F
Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:30 小班 L with Toby T	香薰療癒瑜伽 (初) 15:35 L with Jenny C
基礎空中吊環 (初) 16:45 L with Toby T	基礎地面瑜伽 (初) 16:45 L with Jenny C
	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 17:50 小班 L with Jenny C
	基礎旋轉空中舞 (中) 18:00 小班 L with Toby T

MK 旺角

開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 L with Rachel N	地面普拉提 (初) 10:10 L with Cora C
基礎空中瑜伽 (初) 11:10 L with Rachel N	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 L with Cora C
哈達瑜伽 (中) 12:20 L with Carol I	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 12:30 L with Ada Y
療癒瑜伽 (初) 13:30 L with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 L with Ada Y
	基礎空中瑜伽 (初) 14:50 小班 L with Hilary T
排毒瑜伽 (中) 15:00 L (11/1) Kathy L代課	
哈達瑜伽 (中) 16:10 L (11/1) Kathy L代課	基礎地面瑜伽 (初) 16:00 L with Hilary T
	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 17:10 L with Hilary T

TST 尖沙咀

基礎韌關伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 L with Carmen L	伸展輪瑜伽 (初) 10:00 小班 L with Tammy C
開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 L with Carmen L	基礎地面瑜伽 (初) 11:10 L with Tammy C
	基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 L with Tammy C
基礎韌關伸展瑜伽 (初) 13:25 L with Rachel N	基礎地面瑜伽 (初) 13:00 小班 L with Anna C
基礎空中瑜伽 (初) 14:25 L with Isabel A	基礎空中瑜伽 (初) 13:10 L with Man N
溫和流瑜伽 (初) 15:35 L with Isabel A	基礎韌關伸展瑜伽 (初) 14:10 小班 L with Tammy C
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 L with Isabel A	伸展輪瑜伽 (初) 14:20 L with Man N

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 09:20 L with Carol I	經絡瑜伽 (初) 10:30 L with Carol I	地面普拉提 (初) 10:50 L with Isabel A
基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 L with Anna C	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 小班 L with Isabel A	基礎地面瑜伽 (初) 12:10 L with Samantha H
Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 L with Anna C	基礎空中瑜伽 (初) 13:10 L with Man N	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 L with Samantha H
基礎韌關伸展瑜伽 (初) 14:10 小班 L with Tammy C	伸展輪瑜伽 (初) 14:20 L with Man N	
香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 L with Tammy C	頸頸聲療瑜伽 (初) 15:30 L with Man N	基礎地面瑜伽 (初) 15:40 小班 L with Ada Y
基礎地面瑜伽 (初) 16:40 L with Kasey Y	基礎地面瑜伽 (初) 16:50 L with Ada Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 L with Ada Y
基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 L with Kasey Y		