

尖沙咀 觀塘 銅鑼灣 旺角 荔枝角

B Yoga
BREATHE

January

www.byogahk.com

ALL BRANCHES
Schedule



基礎地面瑜伽
(初) 11:30 🦶
with Mr Roy Y

瘦身瑜伽
(中) 12:30 🦶
with Sunny W

放鬆舒展瑜伽
(初) 12:40 🌿
with Mr Roy Y

開肩舒痛瑜伽
(初) 13:40 🌿
with Sunny W

基礎旋轉空中舞
(中) 13:50 小班 🎶
with Elsie W

基礎空中瑜伽
(初) 15:00 小班 🦶
with Elsie W

香薰療愈瑜伽
(初) 17:05 小班 🌿
with Winze M

基礎空中瑜伽
(初) 17:40 小班 🦶
with Ringo W

基礎地面瑜伽
(初) 17:50 小班 🦶
with Hilary T

放鬆舒展瑜伽
(初) 18:10 🌿
with Janbi F

地面普拉提
(初) 18:15 🦶
with Winze M

Lv.1 空中瑜伽
(中) 18:50 🦶
with Ringo 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

基礎空中瑜伽
(初) 19:00 小班 🦶
with Hilary T

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:25 小班 🌿
with Janbi F

香薰療愈瑜伽
(初) 20:35 小班 🌿
with Tin W

基礎空中吊環
(初) 20:00 小班 🎶
with Ringo W

伸展輪瑜伽
(初) 12:20 🌿
with Janbi F

基礎地面瑜伽
(初) 12:35 🦶
with Tammy C

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 13:30 小班 🌿
with Janbi F

開肩舒痛瑜伽
(初) 16:50 🌿
with Cora C

基礎地面瑜伽
(初) 18:00 🦶
with Cora C

放鬆舒展瑜伽
(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 🎶
with Toby T

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 20:25 🌿
with Tsui Tsui T

基礎地面瑜伽
(初) 11:10 🦶
with Tsui Tsui T

經絡瑜伽
(初) 12:20 🌿
with Tsui Tsui T

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 13:30 小班 🌿
with Tsui Tsui T

地面普拉提
(初) 16:10 小班 🦶
with Tin W

基礎髖關節伸展瑜伽
(初) 17:20 🌿
with Tin W

Lv.1 空中普拉提
(中) 18:10 🦶
with Tina T

基礎地面瑜伽
(初) 18:30 🦶
with Rachel N

基礎空中瑜伽
(初) 19:20 🦶
with Tina T

伸展輪瑜伽
(初) 19:35 🌿
with Rachel N

開肩舒痛瑜伽
(初) 20:30 🌿
with Tina T

美臀瘦腿瑜伽
(初) 20:40 小班 🦶
with Rachel N

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

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

舞蹈韻律

 伸展舒緩

核心鍛鍊

[illegible]

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								開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 小班 🌱 with Samantha H			
伸展輪瑜伽 (初) 11:20 小班 🌱 with Maggie L								基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:10 🌱 with Samantha H			
基礎髖關節伸展瑜伽 (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			
				基礎空中瑜伽 (初) 16:05 🐾 with Tina T				伸展輪瑜伽 (初) 13:05 小班 🌱 with Joyce L			
								基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:15 🌱 with Joyce L			
筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Samantha H				基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🐾 with Tina T							
								地面普拉提 (初) 17:10 🐾 with Ringo W			
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 🌱 with Tsui Tsui T	基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🐾 with Samantha H	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Tina T	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Kasey Y	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 🐾 with Yan L	基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Ringo W	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Winze M				
哈達瑜伽 (中) 19:10 🐾 with Tsui Tsui T	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🐾 with Lux L	基礎空中瑜伽 (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	美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🐾 with Cora C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 小班 🐾 with Gemini W				
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	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Yan L	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 🐾 with Ringo W	地面普拉提 (初) 20:35 🐾 (27/1) Cora C	基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🎶 with Gemini W			



<div>基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🐾 with Hilary T</div>					
<div>頌鉢聲療瑜伽 (初) 11:30 小班 🌱 with Hilary T</div>			<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Janet L</div>		
<div>基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Carol I</div>			<div>基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐾 with Janet L</div>	<div>伸展輪瑜伽 (初) 12:35 🌱 with Cora C</div>	
<div>經絡瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Carol I</div>			<div>基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🐾 with Anna C</div>		
			<div>基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🐾 with Tsui Tsui T</div>		
<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 15:00 🌱 with Cora C</div>			<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 🌱 with Tsui Tsui T</div>		
			<div>基礎地面瑜伽 (初) 17:45 小班 🐾 with Michelle C</div>		
<div>哈達瑜伽 (中) 18:15 🐾 with Rachel N</div>	<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Lucille L</div>	<div>基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Anna C</div>	<div>頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:55 🌱 with Michelle C</div>	<div>伸展輪瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Janet L</div>	<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Tin W</div>
<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Rachel N</div>	<div>基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Lucille L</div>	<div>伸展輪瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Carmen L</div>			
<div>基礎地面瑜伽 (初) 20:30 小班 🐾 with Rachel N</div>	<div>香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Lucille L</div>	<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Carmen L</div>	<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:05 🌱 with Michelle C</div>	<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Janet L</div>	

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



				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							
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:20 🌱 with Ringo W				哈達瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Sunny W			
				Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:30 🌱 with Ringo W				伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Sunny W			
				基礎地面瑜伽 (初) 11:40 🌱 with Maggie L				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Tsui Tsui T			
				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			
				開肩舒痛瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Maggie L				伸展輪瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Tin W			
								放鬆舒展瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Cora C			
								放鬆舒展瑜伽 (初) 14:50 小班 🌱 with Tin W			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 小班 🌱 with Maggie L				開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Helly W			
								基礎地面瑜伽 (初) 17:05 🌱 with Sunny W			
				瘦身瑜伽 (中) 18:00 🌱 with Maggie L				基礎空中瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Tze Lok C			
				Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 小班 🌱 with Gemini W				放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Helly W			
				香薰療癒瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Katrina N				瘦身瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Sunny W			
				伸展輪瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Tammy C				開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Kasey Y			
				開肩舒痛瑜伽 (初) 19:10 🌱 with Tina P				Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:20 🌱 with Tze Lok C			
				基礎空中瑜伽 (初) 19:20 小班 🌱 with Gemini W				基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Helly W			
				基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Katrina N				哈達瑜伽 (中) 19:25 🌱 with Sunny W			
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Tammy C				基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Kasey Y			
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:20 小班 🌱 with Tina P				伸展輪瑜伽 (初) 20:30 小班 🌱 with Tze Lok C			
				基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 小班 🌱 with Gemini W				頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Helly W			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Katrina N				髖關節伸展瑜伽 (中) 20:35 🌱 with Sunny W			
								伸展輪瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Kasey Y			



			基礎地面瑜伽 (初) 07:00 小班 🐼 with Isabel A					
						基礎髖關節伸展瑜伽 (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 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		
			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 Caryn T		
			放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Cora C			伸展輪瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Yan L		
			基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🐼 with Caryn T					
			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Cora C			基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🐼 with Yan L		
			地面普拉提 (初) 19:35 🐼 with Isabel A					
			頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:40 🌿 with Isabel A					

				基礎地面瑜伽 (初) 10:20 ㊗️ with Ringo W			
				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 ㊗️ with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 11:30 ㊗️ with Ringo W		
				基礎地面瑜伽 (初) 12:30 ㊗️ with Samantha H			基礎地面瑜伽 (初) 11:15 ㊗️ with Tze Lok C
				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 ㊗️ with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 12:25 小班 ㊗️ with Tze Lok C		
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:40 ㊗️ with Cora C	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 ㊗️ with Tze Lok C		
				地面普拉提 (初) 13:50 小班 ㊗️ with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 13:00 ㊗️ with Anna 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 ㊗️ with Maggie L			
				頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 ㊗️ with Man N	基礎空中瑜伽 (初) 17:40 小班 ㊗️ with Elsie W	基礎地面瑜伽 (初) 17:10 ㊗️ with Joyce L	基礎空中瑜伽 (初) 17:10 ㊗️ with Ringo 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	基礎旋轉空中舞 (中) 18:50 小班 ㊗️ with Elsie W	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 ㊗️ with Carol I	瘦手臂瑜伽 (初) 18:20 ㊗️ with Joyce L	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 ㊗️ with Lucille L	基礎空中吊環 (初) 18:20 ㊗️ with Ringo W
瘦身瑜伽 (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	基礎空中瑜伽 (初) 20:00 小班 ㊗️ with Elsie W	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) 19:20 ㊗️ with Lucille L	美臀瘦腿瑜伽 (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) 20:50 小班 ㊗️ with Charlotte W		基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 小班 ㊗️ with Toby T		香薰療癒瑜伽 (初) 20:30 小班 ㊗️ with Lucille L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 ㊗️ with Ringo W

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

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

🎵 舞蹈韻律

🌿 伸展舒緩

🧘 核心鍛鍊



<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌱 with Mr Roy Y</div>											
<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 🌱 with Mr Roy Y</div>		<div>基礎地面瑜伽 (初) 11:50 小班 🌱 with Janbi F</div>						<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Tsui Tsui T</div>			
<div>溫和流瑜伽 (初) 12:35 🌱 with Mr Roy Y</div>								<div>哈達瑜伽 (中) 12:40 小班 🌱 with Tsui Tsui T</div>		<div>地面普拉提 (初) 12:30 🌱 with Cora C</div>	
		<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Janbi F</div>								<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Cora C</div>	
				<div>基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Hilary 代課</div>							
				<div>基礎地面瑜伽 (初) 15:00 🌱 with Mr Roy Y</div>							
								<div>伸展輪瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Tsui Tsui T</div>			
								<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 15:40 小班 🌱 with Tsui Tsui T</div>			
								<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Quorra S</div>			
<div>伸展輪瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Janbi F</div>				<div>輪瑜伽 (中) 17:10 🌱 with Carol I</div>		<div>Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🌱 with Gemini W</div>					
<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Lucille L</div>		<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Helly W</div>		<div>基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Janbi F</div>		<div>基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Man N</div>		<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Carol I</div>		<div>基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Gemini W</div>	
<div>基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🌱 with Lucille L</div>		<div>頌鉢聲療瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Helly W</div>		<div>地面普拉提 (初) 19:30 🌱 with Tin W</div>		<div>Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🌱 with Man N</div>		<div>基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Carol I</div>		<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Cora C</div>	
<div>伸展輪瑜伽 (初) 20:25 🌱 with Lucille L</div>		<div>肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:35 🌱 (2/1) Helly W</div>		<div>香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Tin W</div>		<div>Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🌱 with Man N</div>		<div>肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Carol I</div>		<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Cora C</div>	
								<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Caryn T</div>		<div>基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Anna C</div>	

			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					
基礎空中瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Tina T	開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Sunny W				
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) 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		
			基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🌱 with Ringo W		
			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			開肩舒痛瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Tze Lok C		
			基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Tze Lok C		
哈達瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Tsui Tsui T	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Joyce L	頌鉢聲療瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Kathy L	髖關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌱 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:15 小班 🌱 with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Ringo W
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Tsui Tsui T	基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Joyce L	美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Kathy L	輪瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Samantha H	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:25 小班 🌱 with Kasey Y
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Joyce L	香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Kathy L	哈達瑜伽 (中) 19:25 🌱 with Sunny W	纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Ada Y	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Kasey Y
			開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 (2/1) Ada Y	瘦手臂瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Kasey Y

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



	伸展輪瑜伽 (初) 09:40 🌱 with Sunny W	基礎髖關節伸展瑜伽 (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	基礎髖關節伸展瑜伽 (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		基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Isabel A
	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 12:15 🌱 with Mitin K	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Renee L	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Quorra S	髖關節伸展瑜伽 (中) 12:20 🌱 with Natalie P	基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tina T	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Yan L
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	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Janbi F	纖腰塑身瑜伽 (初) 13:10 🌱 with Ada Y	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Yan L
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	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
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		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		輪瑜伽 (中) 16:00 🌱 with Man N	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 小班 🌱 with Cora C
		基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Anna 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 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	

		放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Carol I					
	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tammy C			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tina P		溫和流瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Tze Lok 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 🌱 with Carol I		基礎地面瑜伽 (初) 11:45 🌱 with Tina P	纖腰塑身瑜伽 (初) 11:55 🌱 with Cora C		
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		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:55 🌱 with Tina P		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tze Lok C	
	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:55 🌱 with Isabel A	瘦手臂瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T			基礎瑜伽:椅子輔助 (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 🌱 with Joyce L		髖關節伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 14:05 🌱 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:15 小班 🌱 with Cora C		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:10 🌱 with Joyce L	基礎地面瑜伽 (初) 15:05 🌱 with Isabel A	輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Sunny W		筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:10 小班 🌱 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	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:20 🌱 with Joyce L		哈達瑜伽 (中) 16:50 🌱 with Sunny W		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:25 🌱 with Pandora C	頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:35 🌱 with Michelle C	基礎空中瑜伽 (初) 16:50 🌱 with Gemini W	
美臀瘦腿瑜伽 (初) 17:30 小班 🌱 with Joyce L				經絡瑜伽 (初) 17:35 🌱 with Pandora C			

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



基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🐼 with Yan L				Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🐼 with Ringo W		經絡瑜伽 (初) 09:50 🌿 with Helly W	
開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 🌿 with Lucille L				開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 🌿 with Ringo W		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 🌿 with Rachel N	
基礎地面瑜伽 (初) 11:50 🐼 with Pandora C		伸展輪瑜伽 (初) 11:00 🌿 with Yan L		溫和流瑜伽 (初) 11:20 🐼 with Lucille L		基礎空中瑜伽 (初) 11:10 🐼 with Rachel N	
基礎空中瑜伽 (初) 12:10 🐼 with Yan L		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Lucille L		溫和流瑜伽 (初) 11:00 🐼 with Helly W		放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Cora C	
香薰療癒瑜伽 (初) 13:00 🌿 with Pandora C		哈達瑜伽 (中) 13:20 小班 🐼 with Yan L		伸展輪瑜伽 (初) 13:45 小班 🌿 with Michelle C		哈達瑜伽 (中) 12:20 🐼 with Carol I	
溫和流瑜伽 (初) 14:10 🐼 with Mr Roy Y		基礎地面瑜伽 (初) 14:55 🐼 with Michelle C		纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 🐼 with Cora C		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) 15:20 🌿 with Mr Roy Y		基礎空中瑜伽 (初) 15:00 小班 🐼 with Joyce L		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 小班 🐼 with Elsie W		療癒瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Carol I	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:30 🌿 with Mr Roy Y		基礎地面瑜伽 (初) 16:10 🐼 with Joyce L		基礎空中瑜伽 (初) 14:20 🐼 with Elsie W		基礎空中瑜伽 (初) 14:25 🌿 with Janbi F	
美臀瘦腿瑜伽 (初) 17:20 🐼 with Joyce L		頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 🌿 with Michelle C		Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:30 小班 🐼 with Toby T		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:50 小班 🐼 with Hilary T	
		基礎空中吊環 (初) 16:15 小班 🐼 with Mitin K		基礎空中吊環 (初) 16:45 🐼 with Toby T		排毒瑜伽 (中) 15:00 🐼 (11/1) Kathy L代課	
		基礎空中瑜伽 (初) 17:25 小班 🐼 with Mitin K		基礎地面瑜伽 (初) 16:45 🐼 with Jenny C		哈達瑜伽 (中) 16:10 🐼 (11/1) Kathy L代課	
		Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:35 小班 🐼 with Mitin K		基礎旋轉空中舞 (中) 18:00 小班 🐼 with Toby T		基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🐼 with Hilary T	
						基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Hilary T	



<div>Yoga Teacher Training 08:30 - 19:00 with Sunny W</div>	<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 ㊟ with Carmen L</div>	<div>基礎地面瑜伽 (初) 09:20 ㊟ with Carol I</div>	
	<div>伸展輪瑜伽 (初) 10:00 小班 ㊟ with Tammy C</div>	<div>經絡瑜伽 (初) 10:30 ㊟ with Carol I</div>	<div>地面普拉提 (初) 10:50 ㊟ with Isabel A</div>
	<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 ㊟ with Carmen L</div>	<div>基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 ㊟ with Tammy C</div>	<div>基礎空中瑜伽 (初) 11:50 小班 ㊟ with Anna C</div>
	<div>基礎空中瑜伽 (初) 13:25 ㊟ with Rachel N</div>	<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 小班 ㊟ with Isabel A</div>	<div>基礎地面瑜伽 (初) 12:10 ㊟ with Samantha H</div>
	<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:25 ㊟ with Isabel A</div>	<div>Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:00 小班 ㊟ with Anna C</div>	<div>基礎空中瑜伽 (初) 13:10 ㊟ with Man N</div>
	<div>溫和流瑜伽 (初) 15:35 ㊟ with Isabel A</div>	<div>基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 小班 ㊟ with Tammy C</div>	<div>伸展輪瑜伽 (初) 14:20 ㊟ with Man N</div>
	<div>放鬆舒展瑜伽 (初) 16:45 ㊟ with Isabel A</div>	<div>香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 ㊟ with Tammy C</div>	<div>頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 ㊟ with Man N</div>
		<div>基礎地面瑜伽 (初) 15:40 小班 ㊟ with Ada Y</div>	<div>基礎地面瑜伽 (初) 16:40 ㊟ with Kasey Y</div>
		<div>開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 ㊟ with Ada Y</div>	<div>基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 ㊟ with Kasey Y</div>

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

