

十月

October Schedule

Tsim
Sha
Tsui

Kwun
Tong

Mong
Kok

Lai
Chi
Kok

Causeway
Bay

尖沙咀

觀塘

銅鑼灣

旺角

荔枝角

				基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🦵 with Mr Roy Y						基礎地面瑜伽 (初) 11:10 小班 🦵 with Tsui Tsui T			
				瘦身瑜伽 (中) 12:30 🦵 with Sunny W		放鬆舒展瑜伽 (初) 12:40 🌿 with Mr Roy Y		伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌿 with Janbi F		基礎地面瑜伽 (初) 12:35 小班 🦵 with Tammy C		伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🌿 with Tsui Tsui T	
				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		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:30 小班 🌿 with Janbi F		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Tsui Tsui T			

				開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 🌱 with Samantha H			
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:10 小班 🌱 with Samantha H			
基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 🐾 with Winze M		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Maggie L		基礎空中瑜伽 (初) 12:25 🐾 with Tina T		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C	
地面普拉提 (初) 13:30 小班 🐾 with Winze M		伸展輪瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Maggie L		伸展輪瑜伽 (初) 13:05 🌱 with Joyce L		基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🐾 with Tze Lok C	
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:15 小班 🌱 with Joyce L			
						基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:20 小班 🌱 with Lucille L	
						頤鉢聲療瑜伽 (初) 16:30 🌱 with Lucille L	
基礎空中瑜伽 (初) 16:05 🐾 with Tina T				基礎空中瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Ringo W		基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🐾 with Winze M	
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:05 小班 🌱 with Samantha H		基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🐾 with Tina T					
基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Kasey Y	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	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 小班 🐾 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
伸展輪瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Kasey Y	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	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 🐾 with Gemini W
基礎地面瑜伽 (初) 20:45 小班 🐾 with Kasey Y	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 🌱 with Tsui Tsui T	基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 🎵 (14,28/10) Lux L		開肩舒痛瑜伽 (初) 20:30 小班 🌱 with Yan L	基礎空中瑜伽 (初) 20:40 小班 🐾 with Ringo W	地面普拉提 (初) 20:35 🐾 with Cora C	基礎旋轉空中舞 (中) 20:45 小班 🎵 with Gemini W



October 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



			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:20 小班 🌱 with Janet L		
基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Carol I			基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐾 with Janet L		
肌肉膜放鬆瑜伽 (初) 13:50 🌱 with Carol I			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) 15:00 🌱 with Cora C			放鬆舒展瑜伽 (初) 15:55 🌱 with Tsui Tsui T		
			基礎地面瑜伽 (初) 17:45 小班 🐾 with Michelle C		
哈達瑜伽 (中) 18:15 🐾 with Rachel N	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Lucille L	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Anna C	香薰療癒瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Janet L	頤鉢聲療瑜伽 (初) 18:55 🌱 with Michelle C
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Rachel N	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Lucille L	★美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Carmen L	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Tze Lok C	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Janet L	
基礎地面瑜伽 (初) 20:30 🐾 with Rachel N	香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 小班 🌱 with Lucille L	開肩舒痛瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Carmen L			
			開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Janet L		
			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:05 🌱 with Michelle C		

				基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🐾 with Ringo W			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Cora C				開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 小班 🌱 with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 11:30 🐾 with Ringo W		
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌱 with Cora C				基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐾 with Samantha H		基礎地面瑜伽 (初) 12:25 小班 🐾 with Tze Lok C	
地面普拉提 (初) 13:50 🐾 with Cora C		基礎空中瑜伽 (初) 13:00 🐾 with Anna C				放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 🌱 with Tze Lok C	
						基礎空中瑜伽 (初) 14:45 小班 🐾 with Tze Lok C	

			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			
基礎地面瑜伽 (初) 12:20 🐾 with Winze M			伸展輪瑜伽 (初) 12:25 🌱 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 12:35 🐾 with Sunny W		
基礎空中瑜伽 (初) 13:30 小班 🐾 with Winze M			頤鉢聲療瑜伽 (初) 13:35 🌱 with Carol I			
哈達瑜伽 (中) 14:40 🐾 with Sunny W					✨美臀瘦腿瑜伽 (初) 15:20 🐾 with Tin W	
輪瑜伽 (中) 15:50 🐾 with Sunny W			香薰療癒瑜伽 (初) 16:30 小班 🌱 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	
放鬆舒展瑜伽 (初) 17:05 🌱 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	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:50 🌱 with Michelle C	溫和流瑜伽 (初) 18:25 🐾 with Tze Lok C	基礎空中瑜伽 (初) 18:30 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 Rachel N	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Kathy 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 🌱 with Rachel N	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:45 🌱 with Kathy L	頤鉢聲療瑜伽 (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 🌱 with Tina P	

October 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



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								放鬆舒展瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Tsui Tsui T			
溫和流瑜伽 (初) 12:35 🐢 with Mr Roy Y								哈達瑜伽 (中) 12:40 小班 🐢 with Tsui Tsui T			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Janbi F							
				基礎地面瑜伽 (初) 14:10 小班 🐢 with Janbi F				基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🐢 with Toby T代課			
								基礎地面瑜伽 (初) 15:00 小班 🐢 with Mr Roy Y			
				伸展輪瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Janbi F				輪瑜伽 (中) 17:10 🐢 with Carol I			
				基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🐢 with Man N				Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🐢 with Gemini W			
開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Helly W				基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🐢 with Man N				基礎空中瑜伽 (初) 18:25 小班 🐢 with Gemini W			
基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🐢 with Janbi F				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Lucille L				基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🐢 with Caryn T			
頌鉢聲療瑜伽 (初) 19:25 🌱 (24,31/10) Helly W				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Tin W				Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🐢 with Man N			
放鬆舒展瑜伽 (初) 19:15 🌱 with Lucille L				基礎地面瑜伽 (初) 19:30 🐢 with Carol I				放鬆舒展瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Cora C			
基礎地面瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Helly W				伸展輪瑜伽 (初) 20:25 小班 🌱 with Lucille L				基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🐢 with Anna C			
基礎地面瑜伽 (初) 20:40 小班 🐢 with Tin W				Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🐢 with Man N				基礎地面瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Caryn T			
筋膜放鬆瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Helly W				基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🐢 with Anna C				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Caryn T			



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		
基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🐢 with Tina T					
			開肩舒痛瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C		
			香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Tze Lok C		
基礎地面瑜伽 (初) 14:15 小班 🐢 with Samantha H			基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🐢 with Ringo W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌱 with Samantha H			筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:55 🌱 with Ringo W		
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:00 🌱 with Tze Lok C					
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🐢 with Natalie P			髖關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌱 with Sunny W		
基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🐢 with Tze Lok C			放鬆舒展瑜伽 (初) 17:15 小班 🌱 with Samantha H		
哈達瑜伽 (中) 18:15 🐢 with Tsui Tsui T			基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🐢 with Ringo W		
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Joyce L			輪瑜伽 (中) 18:15 🐢 with Sunny W		
溫和流瑜伽 (初) 18:25 🐢 with Kathy L			基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🐢 with Samantha H		
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Tsui Tsui T			Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:25 🐢 with Kasey Y		
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🐢 with Joyce L			哈達瑜伽 (中) 19:25 🐢 with Sunny W		
美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 🐢 with Kathy L			纖腰塑身瑜伽 (初) 19:30 🐢 with Ada Y		
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 with Tsui Tsui T			基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🐢 with Kasey Y		
基礎空中瑜伽 (初) 20:35 小班 🐢 with Joyce L			開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W		
香薰療癒瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Kathy L			放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🌱 with Ada Y		
			瘦手臂瑜伽 (初) 20:40 小班 🐢 with Kasey Y		



October 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) 09:40 🌱 with Sunny W	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Ada Y	
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
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) 12:00 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 12:10 小班 🐾 with Mitin K	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Renee L
筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Helly W	★美臀瘦腿瑜伽 (初) 13:10 小班 🐾 with Winze M	基礎空中瑜伽 (初) 13:20 小班 🐾 with Mitin K	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 🐾 with Man N
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) 14:35 小班 🐾 with Mitin K	哈達瑜伽 (中) 14:50 🐾 with Man N
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	
	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) 17:00 🐾 with Anna C	頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N

LCK 荔枝角

基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🐾 with Quorra S	
	輪瑜伽 (中) 10:00 🐾 with Natalie P
放鬆舒展瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Quorra S	Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:10 🐾 with Natalie P
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) 13:20 小班 🐾 with Tammy C 代課	開肩舒痛瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Janbi F
★纖腰塑身瑜伽 (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 小班 🐾 with Kasey Y	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Mr Roy Y

MK 旺角

Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:40 🐾 with Tina T	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Isabel A
輪瑜伽 (中) 10:50 🐾 with Tina T	
	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🐾 with Isabel A
基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🐾 with Tina T	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Yan L
★纖腰塑身瑜伽 (初) 13:10 小班 🐾 with Ada Y	放鬆舒展瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Yan L
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
香薰療癒瑜伽 (初) 15:30 🌱 with Tammy C 代課	開肩舒痛瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Caryn T
基礎空中瑜伽 (初) 16:40 🐾 with Tammy C 代課	基礎髖關節伸展瑜伽 (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 🌱 with Cora C
開肩舒痛瑜伽 (初) 19:00 小班 🌱 with Tsui Tsui T	

October Schedule

Sat 逢星期六

TST 尖沙咀

	★纖腰塑身瑜伽 (初) 09:30 小班 🐾 with Janet L	放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Carol I
	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Janet L	
基礎空中瑜伽 (初) 11:35 🐾 with Kasey Y	溫和流瑜伽 (初) 11:45 🐾 with Janet L	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🐾 with Carol I
Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:45 小班 🐾 with Kasey Y	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Janet L	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
	基礎空中瑜伽 (初) 14:00 小班 🐾 with Joyce L	髖關節伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W
基礎地面瑜伽 (初) 15:05 🐾 with Isabel A	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:10 🌱 with Joyce L	輪瑜伽 (中) 15:40 🐾 with Sunny W
	開肩舒痛瑜伽 (初) 16:20 🌱 with Joyce L	哈達瑜伽 (中) 16:50 🐾 with Sunny W
	★美臀瘦腿瑜伽 (初) 17:30 小班 🐾 with Joyce L	

CWB 銅鑼灣

		溫和流瑜伽 (初) 10:50 🐾 with Tze Lok C
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:35 🌱 with Tina P		
基礎地面瑜伽 (初) 11:45 小班 🐾 with Tina P	★纖腰塑身瑜伽 (初) 11:55 🐾 with Cora C	
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
	基礎瑜伽 (椅子輔助) 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) 14:05 小班 🐾 with Samantha H	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:15 🌱 with Cora C	
筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:10 🌱 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
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
經絡瑜伽 (初) 17:35 小班 🌱 with Pandora C		



(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) 10:55 🌿 with Ringo W			
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		溫和流瑜伽 (初) 11:00 🐾 with Helly W	
						基礎空中瑜伽 (初) 11:10 🐾 with Rachel N	
				基礎空中瑜伽 (初) 12:10 🐾 with Yan L		後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 🐾 with Sunny W	
				放鬆舒展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Lucille L		伸展輪瑜伽 (初) 12:00 🌿 with Ringo W	
香薰療癒瑜伽 (初) 13:00 🌿 with Pandora C		哈達瑜伽 (中) 13:20 🐾 with Yan L		伸展輪瑜伽 (初) 13:45 🌿 with Michelle C		🌟纖腰塑身瑜伽 (初) 13:50 🐾 with Cora C	
				基礎旋轉空中舞 (中) 13:10 小班 🎵 with Elsie W		🌟纖腰塑身瑜伽 (初) 13:15 小班 🐾 with Janbi F	
溫和流瑜伽 (初) 14:10 🐾 with Mr Roy Y				基礎地面瑜伽 (初) 14:55 🐾 with Michelle C			
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 Mitin K				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	
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:30 🌿 with Mr Roy Y		Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:10 小班 🐾 with Mitin K		頌鉢聲療瑜伽 (初) 16:05 小班 🌿 with Michelle C		基礎空中瑜伽 (初) 16:10 🐾 with Joyce L	
				基礎空中吊環 (初) 17:25 小班 🎵 with Mitin K		🌟美臀瘦腿瑜伽 (初) 17:20 小班 🐾 with Joyce L	
						地面普拉提 (初) 17:15 🐾 with Cora C	
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:00 小班 🎵 with Toby T		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 🌿 with Cora C	

開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 🌿 with Rachel N		地面普拉提 (初) 10:10 🐾 with Cora C	
基礎空中瑜伽 (初) 11:10 🐾 with Rachel N		放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Cora C	
哈達瑜伽 (中) 12:20 🐾 with Carol I		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Ada Y	
療癒瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Carol I		🌟瘦手臂瑜伽 (初) 13:40 🐾 with Ada Y	
基礎空中瑜伽 (初) 14:50 小班 🐾 with Hilary T			
		排毒瑜伽 (中) 15:00 🐾 with Sunny W	
基礎地面瑜伽 (初) 16:00 🐾 with Hilary T		哈達瑜伽 (中) 16:10 🐾 with Sunny W	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Hilary T		開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 🌿 with Sunny W	



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

October 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

