

Breathega

October 5 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 基礎地面瑜伽 (初) 11:10 小班 💪 (初) 11:30 🔓 with Mr Roy Y with Tsui Tsui T 瘦身瑜伽 放鬆舒展瑜伽 伸展輪瑜伽 基礎地面瑜伽 伸展輪瑜伽 (中) 12:30 💪 (初) 12:40 🧯 (初) 12:20 📽 (初) 12:35 小班 🦾 (初) 12:20 🧯 with Sunny W with Mr Rov Y with Janbi F with Tammy C with Tsui Tsui T 開肩舒痛瑜伽 基礎旋轉空中舞 基礎髖關伸展瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 13:40 🧯 (中) 13:50 小班 № (初) 13:30 小班 🧯 (初) 13:30 🧯 with Sunny W with Elsie W with Janbi F with Tsui Tsui T 基礎空中瑜伽 (初) 15:00 小班 🦾 with Elsie W 開肩舒痛瑜伽 地面普拉提 (初) 16:50 📽 (初) 16:10 小班 💪 with Tin W with Cora C 香薰療癒瑜伽 基礎空中瑜伽 基礎地面瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 17:05 🧯 (初) 17:40 小班 💪 (初) 17:50 💪 (初) 17:20 🧯 with Hilary T with Winze M with Ringo W with Tin W 放鬆舒展瑜伽 地面普拉提 Lv.1 空中瑜伽 基礎地面瑜伽 放鬆舒展瑜伽 空中普拉提 基礎地面瑜伽 (初) 18:10 📽 (初) 18:15 💪 (中) 18:50 💪 (初) 18:00 💪 (初) 18:10 📽 18:10 💪 (初) 18:30 💪 with Janbi F with Winze M with Ringo W with Cora C with Tsui Tsui T with Tina T with Rachel N 基礎地面瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 基礎空中瑜伽 基礎空中吊環 基礎地面瑜伽 基礎空中瑜伽 伸展輪瑜伽 (初) 19:20 💪 (初) 19:25 📽 (初) 19:10 № (初) 19:15 💪 (初) 19:20 💪 (初) 19:35 🧯 (初) 19:00 💪 with Janbi F with Tin W with Tsui Tsui T with Tina T with Rachel N with Toby T 開肩舒痛瑜伽 ☀纖腰塑身瑜伽 基礎空中吊環 基礎空中瑜伽 基礎旋轉空中舞 基礎髖關伸展瑜伽 放鬆舒展瑜伽 美臀瘦腿瑜伽 (初) 20:35 小班 💪 (初) 20:30 🧯 (初) 20:25 小班 🧯 (初) 20:00 小班 № (初) 20:10 小班 💪 (中) 20:20 🕅 (初) 20:25 📽 (初) 20:40 小班 🦾 with Janbi F with Tin W with Tina T with Ringo W with Anna C with Toby T with Rachel N with Tsui Tsui T

October Schedule

Mon 逢星期-

(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 心核心鍛鍊



TST 尖沙咀

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

放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 小班 ¥ with Joyce L

基礎空中瑜伽 (初) 15:45 小班 with Gemini W

基礎旋轉空中舞

(中) 17:00 🎶

放鬆舒展瑜伽

(初) 16:50 🧯

with Sunny W

with Sunny W with Gemini W 開肩舒痛瑜伽 (初) 17:40 嗲 with Quorra S

基礎地面瑜伽 頌缽聲療瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 18:00 💪 (初) 18:25 🧳 (初) 18:50 📽 with Sunny W with Kathy L with Quorra S 後彎開胸瑜伽 基礎地面瑜伽 (高) 19:10 💪 (初) 19:30 💪 with Sunny W with Kathy L 哈達瑜伽 纖腰塑身瑜伽 伸展輪瑜伽 (中) 20:20 💪 (初) 20:40 💪 (初) 20:00 小班 📽

with Kathy L

with Quorra S

基礎地面瑜伽 (初) 17:10 小班 with Tammy C

with Tammy C

開肩舒痛瑜伽 基礎空中瑜伽 基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🧯 (初) 18:30 💪 (初) 18:40 💪 with Tammy C with Kasey Y with Charlotte W 美臀瘦腿瑜伽 伸展輪瑜伽 內觀流瑜伽 (初) 19:30 💪 (初) 19:40 📽 (中) 19:50 🕅 with Tammy C with Charlotte W

with Kasey Y

LCK 荔枝角

MK 旺角



					開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 嗲 with Samantha H		
					基礎髖關伸展瑜伽 (初) 11:10 小班 嗲 with Samantha H		
		基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 🕹 with Winze M	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:30 嗲 with Maggie L	基礎空中瑜伽 (初) 12:25 △ with Tina T			基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:30 嗲 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 嗲 with Maggie L		伸展輪瑜伽 (初) 13:05 嗲 with Joyce L		基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 ፟ with Tze Lok C
					基礎髖關伸展瑜伽 (初) 14:15 小班 嗲 with Joyce L		
						基礎髖關伸展瑜伽 (初) 15:20 小班 ॐ with Lucille L	
			基礎空中瑜伽 (初) 16:05 4 with Tina T			頌缽聲療瑜伽 (初) 16:30 with Lucille L	
		肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:05 小班 with Samantha H	基礎地面瑜伽 (初) 17:15 4 with Tina T		肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 with Ringo W		基礎地面瑜伽 (初) 17:15 with Winze M
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	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 18:25 ❤ with Tina T	Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:10 小班 5 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 4 with Winze M
伸展輪瑜伽 (初) 19:40 嗲 with Kasey Y	哈達瑜伽 (中) 19:10 ፟ with Tsui Tsui T	Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 6 with Lux L	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 4 with Tina T	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 5 with Yan L	★美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:30 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 19:25 4 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	<mark>開肩舒痛瑜伽</mark> (初) 20:15 嗲 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 嗲 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



TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

基礎地面瑜伽 (初) 12:40 **4** with Carol I

肌筋膜放鬆瑜伽

(初) 13:50 **嗲** with Carol I

放鬆舒展瑜伽 (初) 15:00 嗲 with Cora C 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 11:20 小班 ॐ with Janet L

> 基礎地面瑜伽 (初) 12:30 with Janet L

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<mark>鬆舒展瑜伽</mark> (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	開肩舒痛瑜伽	基礎空中瑜伽	香薰療癒瑜伽	伸展輪瑜伽	頌缽聲療瑜伽
(中) 18:15 💪	(初) 18:25 🧯	(初) 18:30 💪	(初) 18:10 📽	(初) 18:20 📽	(初) 18:55 🗳
with Rachel N	with Lucille L	with Anna C	with Tze Lok C	with Janet L	with Michelle C
礎髖關伸展瑜伽	基礎地面瑜伽	☀美臀瘦腿瑜伽	基礎空中瑜伽	基礎地面瑜伽	
(初)19:25 🗳	(初) 19:30 💪	(初) 19:40 💪	(初) 19:20 💪	(初) 19:30 💪	
with Rachel N	with Lucille L	with Carmen L	with Tze Lok C	with Janet L	
基礎地面瑜伽	香薰療癒瑜伽	開肩舒痛瑜伽		開肩舒痛瑜伽	基礎髖關伸展瑜伽
(初) 20:30 💪	(初) 20:35 小班 🧯	(初) 20:45 小班 🧯		(初) 20:40 小班 🧯	(初) 20:05 🗳
with Rachel N	with Lucille L	with Carmen L		with Janet L	with Michelle C

LCK 荔枝角

MK 旺角



	Lv.1 空中瑜伽	基礎地面瑜伽			哈達瑜伽		
	(中) 11:30 💪	(初) 11:40 💪			(中) 11:10 💪		
	with Ringo W	with Maggie L			with Sunny W	,	
	基礎空中瑜伽	開肩舒痛瑜伽			伸展輪瑜伽		開肩舒痛瑜伽
	(初) 12:40 💪 with Ringo W	(初)12:50 嗲 with Maggie L			(初) 12:20 嗲 with Sunny W		(初) 12:40 嗲 with Tsui Tsui T
		基礎地面瑜伽			放鬆舒展瑜伽	伸展輪瑜伽	基礎地面瑜伽
		(初) 13:55 💪			(初) 13:30 📽	(初) 13:40 小班 🧳	(初) 13:50 💪
		with Janbi F			with Cora C	with Tin W	with Tsui Tsui T
		香薰療癒瑜伽			地面普拉提	放鬆舒展瑜伽	
		(初) 15:00 ₡ with Janbi F			(初) 14:40 仁 with Cora C	(初) 14:50 🦃 with Tin W	
		Will Galler			Will Cold C	THE THE T	
放鬆舒展瑜伽							
(初) 16:50 嗲 with Maggie L							
With Maggie L	J				開肩舒痛瑜伽	基礎地面瑜伽	
					(初) 17:10 小班 🎏	基礎地国期加 (初) 17:05 ፟	
					with Helly W	with Sunny W	
瘦身瑜伽	Lv.1 空中瑜伽	香薰療癒瑜伽	伸展輪瑜伽	基礎空中瑜伽	放鬆舒展瑜伽	瘦身瑜伽	開肩舒痛瑜伽
(中) 18:00 企	(中) 18:10 小班 💪	(初) 18:20 🧯	(初) 18:30 🌿	(初) 18:10 仁	(初) 18:20 🌿	(中) 18:15 仁	(初) 18:30 營
with Maggie L	with Gemini W	with Katrina N	with Tammy C	with Tze Lok C	with Helly W	with Sunny W	with Kasey Y
開肩舒痛瑜伽 (初) 19:10 ¥	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 小班 💪	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 💪	※美臀瘦腿瑜伽 (初) 19:40	輪瑜伽 (中) 19:20 ፟	基礎地面瑜伽 (初) 19:30 💪	哈達瑜伽 (中) 19:25 ፟ ♣	基礎空中瑜伽 (初) 19:35 💪
(初) 19:10 📽 with Tina P	(初) 19:20 小班 🐱 with Gemini W	(初) 19:30 L with Katrina N	(初) 19:40 b with Tammy C	(中) 19:20 Lok C	(初) 19:30 🐱 with Helly W	(中) 19:25 b with Sunny W	with Kasey Y
基礎髖關伸展瑜伽	基礎旋轉空中舞	放鬆舒展瑜伽		基礎髖關伸展瑜伽	頌缽聲療瑜伽	髖關伸展瑜伽	伸展輪瑜伽
(初) 20:20 小班 🗳	(中) 20:30 小班 №	(初) 20:40 🌿		(初) 20:30 🗳	(初) 20:40 🗳	(中) 20:35 🌿	(初) 20:45 📽
with Tina P	with Gemini W	with Katrina N		with Tze Lok C	with Helly W	with Sunny W	with Kasey Y

October 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 **5**舞蹈韻律 ※伸展舒緩 **心核心鍛鍊**



TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

基礎髖關伸展瑜伽

(初) 10:20 🧯

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

地面普拉提

(初) 17:05 小班 💪

基礎旋轉空中舞

(中) 20:35 小班 №

with Elsie W

基礎空中瑜伽 (初) 15:30 小班 💪 with Ringo W

開肩舒痛瑜伽

(初) 20:40 🧯

with Isabel A

基礎地面瑜伽 Lv.1 空中瑜伽 (初) 16:00 💪 (中) 16:40 💪 with Tsui Tsui T with Ringo W

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

伸展輪瑜伽

(初) 20:30 💪

with Cora C

(初)17:05 嵝 with Tsui Tsui T		(初)17:15 小班 ❤ with Caryn T
放鬆舒展瑜伽	伸展輪瑜伽	基礎地面瑜伽
(初) 18:15 缕 with Cora C	(初) 18:15 뻏 with Yan L	(初) 18:25 & with Caryn T
甘葉啼明は口である	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	14-2-44-49
基礎髖關伸展瑜伽	基礎空中瑜伽	地面普拉提
(初) 19:20 🌿	(初) 19:25 💪	(初) 19:35 💪
with Cora C	with Yan L	with Isabel A
基礎地面瑜伽	Lv.1 空中瑜伽	頌缽聲療瑜伽

(中) 20:35 小班 💪

with Yan L

with Tin W 基礎髖關伸展瑜伽 基礎地面瑜伽 基礎空中瑜伽 (初) 18:20 💪 (初) 18:30 💪 (初) 18:15 🜿 with Tin W with Carmen L 基礎空中瑜伽 伸展輪瑜伽 基礎地面瑜伽 (初) 19:25 💪 (初) 19:40 💪 (初) 19:30 📽 with Elsie W with Carmen L

放鬆舒展瑜伽

(初) 20:35 小班 🧯

with Carmen L

伸展輪瑜伽

(初) 17:20 🜿

with Hilary T

with Hilary T

with Hilary T

美臀瘦腿瑜伽

(初) 20:45 💪

with Hilary T

LCK 荔枝角

MK 旺角



基礎地面瑜伽 (初) 10:20 💪 with Ringo W 基礎髖關伸展瑜伽 開肩舒痛瑜伽 基礎空中瑜伽 (初) 11:20 小班 🧯 (初) 11:30 💪 (初) 11:30 📽 with Ringo W with Cora C with Samantha H 基礎地面瑜伽 基礎地面瑜伽 (初) 12:40 🧯 (初) 12:30 💪 (初) 12:25 小班 🦾 with Cora C with Samantha H with Tze Lok C 基礎空中瑜伽 (初) 13:50 💪 (初) 13:00 💪 (初) 13:35 🌿 with Tze Lok C with Cora C with Anna C 基礎空中瑜伽 (初) 14:45 小班 💪 with Tze Lok 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 基礎空中瑜伽 基礎空中瑜伽 基礎地面瑜伽 (初) 17:10 📽 (初) 17:40 小班 💪 (初) 17:10 💪 (初) 17:10 💪 with Man N with Elsie W with Joyce L with Ringo W 髖關伸展瑜伽 基礎空中瑜伽 放鬆舒展瑜伽 基礎旋轉空中舞 放鬆舒展瑜伽 **☀瘦手臂瑜伽** 放鬆舒展瑜伽 基礎空中吊環 (中) 18:10 🧯 (初) 18:20 💪 (初) 18:40 🧯 (中) 18:50 小班 ₩ (初) 18:10 🧯 (初) 18:20 💪 (初) 18:10 🧯 (初) 18:20 № with Sunny W with Man N with Charlotte W with Elsie W with Carol I with Joyce L with Lucille L with Ringo W 基礎空中瑜伽 基礎地面瑜伽 美臀瘦腿瑜伽 瘦身瑜伽 伸展輪瑜伽 ・ 痩手臂瑜伽 基礎空中瑜伽 基礎寶關伸展瑜伽 (中) 19:20 💪 (初) 19:30 📽 (初) 19:45 💪 (初) 20:00 小班 💪 (初) 19:20 🧯 (初) 19:30 💪 (初) 19:20 💪 (初) 19:30 💪 with Sunny W with Man N with Charlotte W with Elsie W with Carol I with Toby T with Lucille L with Ringo W Lv.1 空中瑜伽 頌缽聲療瑜伽 香薰療癒瑜伽 基礎旋轉空中舞 Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:30 💪 (中) 20:40 🦾 (初) 20:50 小班 🧳 (中) 20:40 小班 № (初) 20:30 🧯 (中) 20:40 小班 🦾 with Sunny W with Man N with Charlotte W with Toby T with Lucille L with Ringo W

October Schedule

Thu 逢星期四

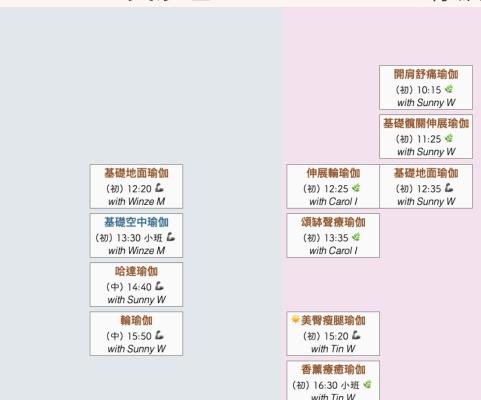
(初), (中), (高) 代表難度 【小班】最多6人一班

每節一小時 ♪ 舞蹈韻律 ※ 伸展舒緩 心核心鍛錬



TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣



放鬆舒展瑜伽 (初)17:05 ₡ with Samantha H

基礎旋轉空中舞

(中) 20:40 小班 №

with Gemini W

基礎地面瑜伽 基礎空中瑜伽 伸展輪瑜伽 (初) 18:15 🔓 (初) 18:20 小班 💪 (初) 18:30 📽 with Samantha H with Rachel N with Renee L 肌筋膜放鬆瑜伽 基礎地面瑜伽 開肩舒痛瑜伽 (初) 19:25 🌿 (初) 19:30 💪 (初) 19:40 🧯 with Kathy L with Rachel N with Samantha H

基礎髖關伸展瑜伽

(初) 20:35 📽

with Rachel N

基礎地面瑜伽

(初) 17:40 💪

with Michelle C

開肩舒痛瑜伽

(初) 18:50 📽

with Michelle C

(初) 18:25 with Tze Lok C 基礎空中瑜伽

溫和流瑜伽

(初) 19:35 (初) 19:40 with Tze Lok C with Tina P

基礎旋轉空中舞

(中) 17:20 小班 №

with Gemini W

基礎空中瑜伽

(初) 18:30 小班 🦾

with Gemini W

基礎地面瑜伽

LCK 荔枝角

MK 旺角

地面普拉提

(初) 12:30 🛴

with Cora C

(初) 13:40 📽

with Cora C

伸展輪瑜伽

(初) 14:30 🦋

with Tsui Tsui T

放鬆舒展瑜伽

(初) 17:15 🧯

with Quorra S

伸展輪瑜伽

(初) 18:25 📽

with Quorra S

基礎地面瑜伽

(初) 19:35 💪

with Quorra S

基礎空中瑜伽

(初) 20:45 小班 💪



開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 小班 🧯 with Mr Roy Y 基礎髖關伸展瑜伽 放鬆舒展瑜伽 (初) 11:25 📽 (初) 11:30 🧯 with Mr Rov Y with Tsui Tsui T 溫和流瑜伽 哈達瑜伽 (初) 12:35 💪 (中) 12:40 小班 💪 with Mr Rov Y with Tsui Tsui T 放鬆舒展瑜伽 基礎空中瑜伽 (初) 13:00 🧯 (初) 13:40 小班 💪 with Janhi F with Toby T代課 基礎地面瑜伽 (初) 14:10 小班 🦾 with Janbi F 基礎地面瑜伽 (初) 15:00 小班 🦾 with Mr Rov Y 伸展輪瑜伽 基礎地面瑜伽 輪瑜伽 Lv.1 空中瑜伽 (初) 17:10 小班 🧯 (初) 17:15 💪 (中) 17:10 💪 (中) 17:15 小班 💪 with Janbi F with Man N with Carol I with Gemini W 基礎空中瑜伽 開肩舒痛瑜伽 基礎地面瑜伽 基礎體關伸展瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 基礎空中瑜伽 (初) 18:20 💪 (初) 18:25 💪 (初) 18:20 📽 (初) 18:15 📽 (初) 18:10 📽 (初) 18:25 小班 💪 with Helly W with Janbi F with Man N with Lucille L with Carol I with Gemini W 基礎體關伸展瑜伽 放鬆舒展瑜伽 頌缽磬痿瑜伽 I v.1 空中瑜伽 基礎地面瑜伽 放鬆舒展瑜伽 (初) 19:30 📽 (中) 19:35 💪 (初) 19:15 🧯 (初) 19:30 💪 (初) 19:35 📽 (初) 19:25 🗯 with Man N (24,31/10) Helly W with Tin W with Cora C with Lucille L with Carol I 肌筋膜放鬆瑜伽 基礎地面瑜伽 I v.2 空中瑜伽 伸展輪瑜伽 肌筋膜放鬆瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 (初) 20:35 🧯 (初) 20:40 小班 🦾 (高) 20:40 💪 (初) 20:25 小班 🧯 (初) 20:40 🧯 (初) 20:45 小班 🧳 with Tin W with Helly W with Man N

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 心核心鍛鍊



TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

開肩舒痛瑜伽

(初) 12:30 ¥ with Tze Lok C 香薰瘩癒瑜伽

(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

基礎地面瑜伽

(初) 18:15 💪

with Caryn T

放鬆舒展瑜伽

(初) 19:25 📽

with Caryn T

基礎髖關伸展瑜伽

(初) 20:35 🧯

基礎地面増加 (初) 12:30 ፟ with Tipe T

基礎地面瑜伽 (初) 14:15 小班 **L** with Samantha H <mark>放鬆舒展瑜伽</mark> (初) 15:20 ≰

with Samantha H

伸展輪瑜伽

(初) 20:30 🌿

with Tsui Tsui T

開肩舒痛瑜伽

(初) 16:00 🌿 with Tze Lok C

香薰療癒瑜伽

(初) 20:40 🧯

with Kathv L

基礎空中瑜伽		基礎地面瑜伽
(初) 17:00 🦾		(初) 17:10 💪
with Natalie P		with Tze Lok C
哈達瑜伽	放鬆舒展瑜伽	溫和流瑜伽
(中) 18:15 💪	(初) 18:20 🌿	(初) 18:25 💪
with Tsui Tsui T	with Joyce L	with Kathy L
基礎髖關伸展瑜伽	基礎地面瑜伽	※美臀瘦腿瑜伽
(初) 19:20 🧯	(初) 19:25 💪	(初) 19:30 💪
with Tsui Tsui T	with Joyce L	with Kathy L

基礎空中瑜伽

(初) 20:35 小班 💪

with Joyce L

髖關伸展瑜伽 放鬆舒展瑜伽 基礎空中瑜伽 (中) 17:05 🧯 (初) 17:15 小班 🌿 (初) 17:00 💪 with Sunny W with Samantha H with Ringo W 輪瑜伽 基礎地面瑜伽 Lv.1 空中瑜伽 (中) 18:15 💪 (初) 18:25 💪 (中) 18:25 💪 with Sunny W with Samantha H with Kasey Y 哈達瑜伽 纖腰塑身瑜伽 基礎空中瑜伽

(初) 19:30 💪

(初) 19:35 💪

 with Sunny W
 with Ada Y
 with Kasey Y

 開肩舒痛瑜伽
 放鬆舒展瑜伽
 *瘦手臂瑜伽

 (初) 20:35
 (初) 20:40 小班
 (初) 20:40 小班

 with Sunny W
 with Ada Y
 with Kasey Y

(中) 19:25 💪



LCK 荔枝角

MK 旺角

基礎髖關伸展瑜伽

(初) 09:50 📽

基礎地面瑜伽 (初) 11:00 💪 with Isabel A

伸展輪瑜伽

(初) 12:10 🧯

with Yan L

放鬆舒展瑜伽

(初) 13:20 📽

with Yan L 基礎地面瑜伽

(初) 14:30 💪

with Caryn T

開肩舒痛瑜伽

(初) 15:40 🧯

with Caryn T

基礎髖關伸展瑜伽

(初) 16:50 🧯

with Cora C

放鬆舒展瑜伽

(初) 18:00 🧯

with Cora C

Lv.1 空中瑜伽

(中) 09:40 💪

輪瑜伽 (中) 10:50 💪 with Tina T

基礎空中瑜伽

(初) 12:00 🔓

with Tina T

業
業
機
腰
望
身
身
か
の
り
の
り
の
り
の
り
の
り
り
の
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
り
<

(初) 13:10 小班 💪

with Ada Y

(初) 14:20 📽

with Ada Y

香薰療癒瑜伽

(初) 15:30 🦃

with Tammy C 代課

基礎空中瑜伽

(初) 16:40 💪

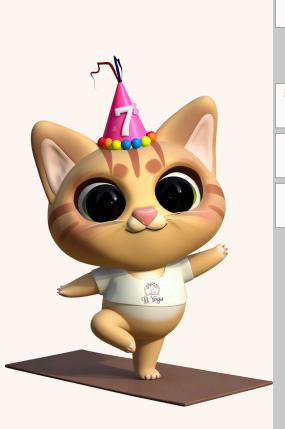
with Tammy C 代課

哈達瑜伽

(中) 17:50 💪

with Tsui Tsui T

開肩舒痛瑜伽 (初) 19:00 小班 🧯 with Tsui Tsui T



	伸展輪瑜伽 (初) 09:40 嗲	基礎髖關伸展瑜伽		ſ	基礎地面瑜伽 (初) 09:50 🚣	
	with Sunny W	with Ada Y			with Quorra S	
放鬆舒展瑜伽 (初) 10:40 ¥	基礎地面瑜伽 (初) 10:50 💪		香薰療癒瑜伽 (初) 10:00 🗳			輪瑜伽 (中) 10:00 ፟፟₅
with Helly W	with Sunny W		with Renee L			with Natalie P
溫和流瑜伽 (初) 11:50 ፟ with Helly W		<mark>開肩舒痛瑜伽</mark> (初) 11:00 ≰ with Ada Y	伸展輪瑜伽 (初) 11:10 嗲 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
	<mark>放鬆舒展瑜伽</mark> (初) 12:00 ₡ with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 12:10 小班 💪 with Mitin K	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:20 ❤ with Renee L		伸展輪瑜伽 (初) 12:10 嗲 with Quorra S	髖關伸展瑜伽 (中) 12:20 ₡ with Natalie P
肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:00 ❤ with Helly W		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		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
伸展輪瑜伽 (初) 14:40 貸 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		<mark>☀纖腰塑身瑜伽</mark> (初)14:30 ὧ with Kasey Y	伸展輪瑜伽 (初) 14:40 嗲 with Janbi F
基礎地面瑜伽 (初) 15:50 ፟ with Carol I	※纖腰塑身瑜伽 (初) 15:30	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
	開肩舒痛瑜伽 (初) 16:40 嗲 with Yan L		輪瑜伽 (中) 16:00 & with Man N		基 礎空中瑜伽 (初) 16:50 小班 & with Kasey Y	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 17:00 嗲 with Mr Roy Y
		基礎空中瑜伽 (初) 17:00 & with Anna C	頌缽聲療瑜伽 (初) 17:10 嗲 with Man N			

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

with Michelle C

with Pandora C

經絡瑜伽

(初) 17:35 小班 🧯

with Pandora C

with Gemini W

纖腰塑身瑜伽 放鬆舒展瑜伽 (初) 09:30 小班 💪 (初) 09:50 📽 with Janet L with Carol I 開肩舒痛瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 溫和流瑜伽 (初) 10:35 📽 (初) 10:35 📽 (初) 10:50 💪 with Janet L with Tina P with Tze Lok C 基礎空中瑜伽 溫和流瑜伽 基礎地面瑜伽 基礎地面瑜伽 纖腰塑身瑜伽 (初) 11:35 💪 (初) 11:45 💪 (初) 11:00 🚣 (初) 11:45 小班 💪 (初) 11:55 💪 with Kasey Y with Janet L with Carol I with Tina P with Cora C Lv.1 空中瑜伽 放鬆舒展瑜伽 伸展輪瑜伽 放鬆舒展瑜伽 基礎空中瑜伽 (中) 12:45 小班 💪 (初) 12:50 🧯 (初) 12:10 🧯 (初) 12:55 🧳 (初) 12:00 💪 with Kasey Y with Janet L with Tsui Tsui T with Tina P with Tze Lok C 基礎瑜伽 (椅子輔助) 開肩舒痛瑜伽 **☀瘦手臂瑜伽** Lv.1 空中瑜伽 (初) 13:55 📽 (初) 13:20 💪 13:05 (中) 13:10 💪 with Isabel A with Tsui Tsui T with Cora C with Tze Lok C 基礎空中瑜伽 髖關伸展瑜伽 基礎地面瑜伽 開肩舒痛瑜伽 (初) 14:00 小班 💪 (中) 14:30 🦃 (初) 14:05 小班 💪 (初) 14:15 📽 with Joyce L with Sunny W with Samantha H with Cora C 基礎地面瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 肌筋膜放鬆瑜伽 基礎地面瑜伽 基礎旋轉空中舞 (初) 15:05 💪 (初) 15:10 📽 (中) 15:40 💪 (初) 15:10 📽 (初) 15:25 小班 💪 (中) 15:40 小班 № with Isabel A with Joyce L with Sunny W with Samantha H with Michelle C with Gemini W 開肩舒痛瑜伽 哈達瑜伽 基礎髖關伸展瑜伽 頌缽聲療瑜伽 基礎空中瑜伽 (初) 16:20 🗯 (中) 16:50 💪 (初) 16:25 📽 (初) 16:35 📽 (初) 16:50 💪

with Joyce L

☀美臀瘦腿瑜伽

(初) 17:30 小班 💪

with Joyce L

with Sunny W

October 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 **5**5舞蹈韻律 *伸展舒緩 **心核心鍛鍊**





LCK 荔枝角

MK 旺角



	基礎地面瑜伽 (初) 09:50 💪			Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 💪	經絡瑜伽 (初) 09:50 ≰		
	with Yan L	哈達瑜伽 (中) 10:00 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 掌 with Lucille L	with Ringo W 開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 缕 with Ringo W	with Helly W	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:00 ¥ with Rachel N	地面普拉提 (初) 10:10 L with Cora C
基礎地面瑜伽 (初) 11:50 with Pandora C	伸展輪瑜伽 (初) 11:00 嗲 with Yan L	髖關伸展瑜伽 (中) 11:10 嗲 with Sunny W	<mark>溫和流瑜伽</mark> (初) 11:20 ఓ with Lucille L	marringe v	溫和流瑜伽 (初) 11:00 ♣ with Helly W	基礎空中瑜伽 (初) 11:10 with Rachel N	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 嗲 with Cora C
	基礎空中瑜伽 (初) 12:10 5 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 貸 with Ringo W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:05 ₡ with Helly W	哈達瑜伽 (中) 12:20 △ with Carol I	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 12:30 嗲 with Ada Y
香薰療癒瑜伽 (初) 13:00 嗲 with Pandora C	哈達瑜伽 (中) 13:20 ፟ with Yan L	伸展輪瑜伽 (初) 13:45 嗲 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 が with Elsie W	*纖腰塑身瑜伽 (初) 13:15 小班	療 癒瑜伽 (初) 13:30 嗲 with Carol I	※瘦手臂瑜伽 (初) 13:40 △ with Ada Y
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	基礎空中瑜伽 (初) 14:50 小班 5 with Hilary T	
基礎髖關伸展瑜伽 (初) 15:20 ≰ with Mr Roy Y	基礎空中瑜伽 (初) 15:00 小班 💪 with Mitin K			Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:30 小班 △ with Toby T	香薰療癒瑜伽 (初) 15:35 ₡ with Janbi F		排毒瑜伽 (中) 15:00 & with Sunny W
開肩舒痛瑜伽 (初) 16:30 缕 with Mr Roy Y	Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:10 小班 🍒 with Mitin K	頌缽聲療瑜伽 (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) 16:45 ♪\ with Toby T		基礎地面瑜伽 (初) 16:00 5 with Hilary T	哈達瑜伽 (中) 16:10 ፟ with Sunny W
	基礎空中吊環 (初) 17:25 小班 🖟 with Mitin K		辛美臀瘦腿瑜伽 (初) 17:20 小班 △ with Joyce L		地面普拉提 (初) 17:15 △ with Cora C	基礎髖關伸展瑜伽 (初)17:10 嗲 with Hilary T	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 嗲 with Sunny W
				基礎旋轉空中舞 (中) 18:00 小班 ^{↓/} with Toby T	基礎髖關伸展瑜伽 (初) 18:25 ₡ with Cora C		
•							

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 心核心鍛鍊



TST 尖沙咀

基礎髖關伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 ⊯ with Carmen L

with Carmen L

伸展輪瑜伽 (初) 10:00 ¥ with Tammy C

基礎地面瑜伽 開肩舒痛瑜伽 (初) 11:10 ♣ (初) 11:00 ≰

基礎空中瑜伽 (初) 12:20 小班 💪

with Tammy C

(初) 12:20 小班 **≦** with Tammy C

基礎地面瑜伽

(初) 13:25 **仁** with Rachel N

伸展輪瑜伽(初) 14:35 ∜
with Rachel N **基礎髖關伸展瑜伽**(初) 14:25 ∜
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) 09:20 5 with Carol I		基礎髖關伸展瑜伽 (初) 09:50 小班 ॐ with Tin W
經絡瑜伽 (初) 10:30 with Carol I	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		伸展輪瑜伽 (初) 11:00 with Tin W
	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 小班 嗲 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 with Anna C	基礎空中瑜伽 (初) 13:10 & with Man N	肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:20 ₡ with Samantha H
≑美臀瘦腿瑜伽 (初) 14:10 ♣ with Tammy C	伸展輪瑜伽 (初) 14:20 썋 with Man N	
香薰療癒瑜伽 (初) 15:20 with Tammy C	頌缽聲療瑜伽 (初) 15:30 ॐ 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	開肩舒痛瑜伽 (初) 16:50 ¥ with Ada Y
	基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 💪	

with Kasey Y