



Anna C

Jan Schedule

月

觀塘 | 旺角 | 荔枝角 | 尖沙咀 | 銅鑼灣

	基礎地面瑜伽 (初) 11:30 🐾 with Mr Roy Y	基礎地面瑜伽 (初) 10:50 🐾 with Janbi F		開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 🐾 with Joyce L
瘦身瑜伽 (中) 12:30 🐾 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Mr Roy Y	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:00 小班 🐾 with Janbi F	基礎地面瑜伽 (初) 12:20 🐾 with Zita K	伸展輪瑜伽 (初) 12:20 🐾 with Tsui Tsui T
開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🐾 with Sunny W			放鬆舒展瑜伽 (初) 13:30 🐾 with Zita K	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:30 🐾 with Tsui Tsui T
		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 🐾 with Cora C		基礎空中瑜伽 (初) 14:40 小班 🐾 with Winze M
香薰療愈瑜伽 (初) 17:05 🐾 with Winze M	基礎空中瑜伽 (初) 17:40 🐾 with Ringo W			開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 小班 🐾 with Zita K
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) 18:00 🐾 with Cora C	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:05 🐾 with Tsui Tsui T	空中普拉提 18:10 小班 🐾 with Tina T
基礎地面瑜伽 (初) 19:15 🐾 with Janbi F	筋膜放鬆瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Charlotte W	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	基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🐾 with Tina T
放鬆舒展瑜伽 (初) 20:25 小班 🐾 with Janbi F	內觀流瑜伽 (中) 20:25 🎵 with Charlotte W	基礎空中吊環 (初) 20:00 🎵 with Ringo W	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:20 小班 🐾 with Toby T	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Lucille L
			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:25 🐾 with Tsui Tsui T	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:30 🐾 with Tina T
				開肩舒痛瑜伽 (初) 20:40 🐾 with Lucille L



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

			基礎地面瑜伽 (初) 11:30 小班 🐾 with Maggie L
			開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🐾 with Maggie L
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:30 🐾 with Phoebe S			
基礎空中瑜伽 (初) 15:40 小班 🐾 with Phoebe S			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:00 小班 🐾 with Christy K
放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🐾 with Sunny W			香薰療愈瑜伽 (初) 16:10 🐾 with Christy K
	筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 🐾 with Emily L		
基礎地面瑜伽 (初) 18:00 🐾 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Emily L	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Quorra S	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🐾 with Pandora C
後彎開胸瑜伽 (高) 19:10 🐾 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:30 🐾 with Casey C	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Quorra S	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:30 🐾 with Tze Lok C
哈達瑜伽 (中) 20:20 🐾 with Sunny W	香薰療愈瑜伽 (初) 20:40 🐾 with Casey C	基礎空中瑜伽 (初) 20:45 小班 🐾 with Quorra S	基礎空中瑜伽 (初) 18:40 🐾 with Kasey Y
			瘦身瑜伽 (中) 19:30 🐾 with Pandora C
			基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🐾 with Tze Lok C
			伸展輪瑜伽 (初) 19:50 小班 🐾 with Kasey Y
			放鬆舒展瑜伽 (初) 20:40 小班 🐾 with Pandora C
			基礎空中瑜伽 (初) 20:45 🐾 with Tze Lok C



				開肩舒痛瑜伽 (初) 07:40 小班 🌱 with Zita K					
				輪瑜伽 (中) 08:50 🌱 with Zita K					
				基礎地面瑜伽 (初) 11:25 小班 🌱 with Samantha H		基礎空中瑜伽 (初) 12:25 🌱 with Tina T		伸展輪瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Tze Lok C	
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							
地面普拉提 (初) 13:30 🌱 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		基礎地面瑜伽 (初) 13:30 小班 🌱 with Lucille L		基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 Tze Lok C	
				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:15 小班 🌱 with Joyce L		香薰療愈瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Lucille L			
				基礎空中瑜伽 (初) 16:05 小班 🌱 with Tina T				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:00 小班 🌱 Zita K	
筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Samantha H				基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🌱 with Tina T		筋膜放鬆瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Ringo W		伸展輪瑜伽 (初) 16:05 🌱 with Zita K	
放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 🌱 with Tsui Tsui T		基礎地面瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Samantha H		基礎空中瑜伽 (初) 18:15 小班 🌱 Tammy C		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Tina T		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 Cora C	
基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Yan L		基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Ringo W		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:15 🌱 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) 19:20 🌱 with Sirilux L		香薰療愈瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Lucille L		基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Tina T		基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Cora C	
基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Yan L		瘦身瑜伽 (中) 19:30 🌱 with Ringo W		基礎空中瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Casey C		Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🌱 with Casey C			
開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 🌱 with Tsui Tsui T		基礎旋轉空中舞 (中) 20:30 🎵 (7, 21) Sirilux L		基礎地面瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Lucille L		基礎空中吊環 (初) 20:30 🎵 with Micki C		基礎空中瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Ringo W	
				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			
筋膜放鬆瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Phoebe S		開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Zita K		基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Anna C		香薰療愈瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Tze Lok C		瘦身瑜伽 (中) 18:30 🌱 with Mr Curtis C	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Phoebe S		溫和流瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Zita K		基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Janice N		基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Tze Lok C		放鬆舒展瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Mr Curtis C	
基礎空中瑜伽 (初) 20:30 小班 🌱 with Phoebe S				頤鉢聲療瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Janice N				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Mr Curtis C	

					基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:20 🌱 with Phoebe S				
					基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🌱 with Phoebe S				
					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 🌱 with Tsui Tsui T				
筋膜放鬆瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Phoebe S		開肩舒痛瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Zita K		基礎空中瑜伽 (初) 18:30 🌱 with Anna C		香薰療愈瑜伽 (初) 18:10 🌱 with Tze Lok C		瘦身瑜伽 (中) 18:30 🌱 with Mr Curtis C	
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Phoebe S		溫和流瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Zita K		基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Janice N		基礎空中瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Tze Lok C		放鬆舒展瑜伽 (初) 19:40 🌱 with Mr Curtis C	
基礎空中瑜伽 (初) 20:30 小班 🌱 with Phoebe S				頤鉢聲療瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Janice N				基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 with Mr Curtis C	

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

<p>放鬆舒展瑜伽 (初) 16:50 🌿 with Maggie L</p>				<p>基礎空中吊環 (初) 17:00 🎵 with Toby T</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 12:30 小班 🌿 with Winze M</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 12:20 🌿 with Sunny W</p>				<p>基礎空中吊環 (初) 12:30 小班 🎵 with Ringo W</p>				<p>開肩舒痛瑜珈 (初) 12:40 🌿 with Tsui Tsui T</p>											
<p>瘦身瑜珈 (中) 18:00 🌿 with Maggie L</p>				<p>基礎空中瑜珈 (中) 18:10 🌿 with Anna C</p>				<p>香薰療愈瑜珈 (初) 18:20 🌿 with Katrina N</p>				<p>伸展輪瑜珈 (初) 18:30 🌿 with Tammy C</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 18:10 🌿 with Tze Lok C</p>				<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 18:20 🌿 with Helly W</p>				<p>瘦身瑜珈 (中) 18:15 🌿 with Sunny W</p>				<p>開肩舒痛瑜珈 (初) 18:25 🌿 with Winze M</p>			
<p>開肩舒痛瑜珈 (初) 19:10 🌿 with Tina P</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 19:20 🌿 with Anna C</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 19:30 🌿 with Katrina N</p>				<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 19:40 🌿 with Tammy C</p>				<p>輪瑜珈 (中) 19:20 🌿 with Tze Lok C</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 19:30 🌿 with Helly W</p>				<p>哈達瑜珈 (中) 19:25 🌿 with Sunny W</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 19:35 🌿 with Winze M</p>			
<p>基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 20:20 小班 🌿 with Tina P</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 20:30 小班 🌿 with Anna C</p>				<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 20:40 🌿 with Katrina N</p>				<p>基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 20:30 小班 🌿 with Tze Lok C</p>				<p>頌鉢聲療瑜珈 (初) 20:40 小班 🌿 with Helly W</p>				<p>髖關節伸展瑜珈 (中) 20:35 🌿 with Sunny W</p>				<p>瘦身瑜珈 (中) 20:40 🌿 with Winze M</p>							
<p>基礎空中瑜珈 (中) 11:30 🌿 with Phoebe S</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 11:40 🌿 with Maggie L</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 12:40 🌿 with Phoebe S</p>				<p>開肩舒痛瑜珈 (初) 12:50 🌿 with Maggie L</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 11:10 🌿 with Sunny W</p>				<p>基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 11:20 🌿 with Ringo W</p>											
<p>基礎地面瑜珈 (初) 13:55 小班 🌿 with Zita K</p>				<p>香薰療愈瑜珈 (初) 15:00 🌿 with Zita K</p>				<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 13:30 🌿 with Cora C</p>				<p>地面普拉提 (初) 14:40 🌿 with Cora C</p>				<p>肌筋膜放鬆瑜珈 (初) 15:00 🌿 with Quorra S</p>				<p>基礎空中瑜珈 16:05 小班 with Quorra S</p>											



<p>開肩舒痛瑜珈 (初) 12:30 🌿 with Christy K</p>				<p>香薰療愈瑜珈 (初) 13:40 🌿 with Christy K</p>				<p>基礎空中吊環 (初) 14:20 小班 🎵 with Ringo W</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 15:30 小班 🌿 with Ringo W</p>				<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 12:30 🌿 with Samantha H</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 13:40 小班 🌿 with Samantha H</p>			
<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 16:00 🌿 with Tsui Tsui T</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 17:05 🌿 with Tsui Tsui T</p>				<p>基礎空中瑜珈 (中) 16:40 小班 🌿 with Ringo W</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 17:15 小班 🌿 with Jass M</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 09:30 小班 🌿 with Tsui Tsui T</p>				<p>開肩舒痛瑜珈 (初) 10:35 🌿 with Tsui Tsui T</p>			
<p>基礎地面瑜珈 (初) 17:05 🌿 with Tsui Tsui T</p>				<p>香薰療愈瑜珈 (初) 18:15 🌿 with Cora C</p>				<p>伸展輪瑜珈 (初) 18:15 🌿 with Christy K</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 18:25 🌿 with Caryn T</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 18:25 🌿 with Jass M</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 18:30 🌿 with Janice N</p>			
<p>地面普拉提 (初) 19:20 🌿 with Cora C</p>				<p>基礎髖關節伸展瑜珈 (初) 19:25 🌿 with Christy K</p>				<p>基礎空中瑜珈 (初) 19:35 🌿 with Phoebe S</p>				<p>地面普拉提 (初) 19:35 🌿 with Jass M</p>				<p>香薰療愈瑜珈 (初) 19:40 🌿 with Janice N</p>							
<p>基礎地面瑜珈 (初) 20:30 🌿 with Cora C</p>				<p>開肩舒痛瑜珈 (初) 20:40 小班 🌿 with Phoebe S</p>				<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 20:40 🌿 with Jass M</p>				<p>基礎地面瑜珈 (初) 20:35 🌿 with Phoebe S</p>				<p>放鬆舒展瑜珈 (初) 20:40 🌿 with Jass M</p>							

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

🎵 舞蹈韻律

🌿 伸展舒緩

🏋️ 核心鍛鍊

				基礎地面瑜伽 (初) 07:30 🦿 with Zita K						
				放鬆舒展瑜伽 (初) 08:40 小班 🌿 with Zita K						
				基礎地面瑜伽 (初) 10:20 🦿 with Ringo W	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🦿 with Mr Curtis C					
基礎靚關伸展瑜伽 (初) 11:30 🌿 with Cora C					開肩舒痛瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 11:30 🦿 with Ringo W	香薰療癒瑜伽 (初) 12:05 小班 🌿 with Mr Curtis C	基礎空中瑜伽 (初) 12:25 小班 🦿 with Tze Lok C		
開肩舒痛瑜伽 (初) 12:40 🌿 with Cora C					基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🦿 with Samantha H					放鬆舒展瑜伽 (初) 13:35 🌿 with Tze Lok C
地面普拉提 (初) 13:50 🦿 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 13:00 小班 🦿 with Anna C									
				基礎地面瑜伽 (初) 14:10 🦿 with Maggie L						
				放鬆舒展瑜伽 (初) 15:20 🌿 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 Anna C					基礎空中瑜伽 (初) 17:10 🦿 with Ringo W
靚關伸展瑜伽 (中) 18:10 🌿 with Sunny W	基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🦿 with Man N	基礎地面瑜伽 (初) 18:30 🦿 with Casey C	放鬆舒展瑜伽 (初) 18:50 🌿 with Charlotte W					放鬆舒展瑜伽 (初) 18:10 🌿 with Lucille L	Lv.2 空中瑜伽 (高) 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	基礎空中瑜伽 (初) 19:40 🦿 with Casey C	基礎地面瑜伽 (初) 20:00 🦿 with Charlotte W	基礎靚關伸展瑜伽 (初) 19:20 🌿 with Carol I	基礎空中瑜伽 (初) 19:30 🦿 with Toby T					輪瑜伽 (中) 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) 20:45 小班 🌿 with Casey C					基礎旋轉空中舞 (中) 20:40 小班 🎵 with Toby T	溫和流瑜伽 (初) 20:30 🦿 with Lucille L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:40 小班 🦿 with Ringo W	



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

TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

			哈達瑜伽 (中) 10:15 🦿 with Sunny W			
			基礎靚關伸展瑜伽 (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				頌鉢聲療瑜伽 (初) 13:35 🌿 with Carol I		
			哈達瑜伽 (中) 14:40 🦿 with Sunny W			
			輪瑜伽 (中) 15:50 🦿 with Sunny W			
			輪瑜伽 (中) 14:00 小班 🦿 with Jass M			
			基礎靚關伸展瑜伽 (初) 15:10 🌿 with Jass M			
			基礎空中瑜伽 (初) 16:20 小班 🦿 with Jass M			
放鬆舒展瑜伽 (初) 17:05 🌿 with Samantha H				基礎地面瑜伽 (初) 17:05 小班 🦿 with Christy K	頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:20 小班 🌿 with Janice N	
基礎地面瑜伽 (初) 18:15 🦿 with Samantha H	基礎空中瑜伽 (初) 18:20 🦿 with Jass M	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Renee L	開肩舒痛瑜伽 (初) 18:15 🌿 with Phoebe S	溫和流瑜伽 (初) 18:25 🦿 with Tze Lok C	伸展輪瑜伽 (初) 18:30 🌿 with Janice N	
哈達瑜伽 (中) 19:25 🦿 with Samantha H	瘦身瑜伽 (中) 19:30 🦿 with Jass M	開肩舒痛瑜伽 (初) 19:40 🌿 with Jessica C	基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🦿 with Phoebe S	放鬆舒展瑜伽 (初) 19:35 🌿 with Tze Lok C	基礎地面瑜伽 (初) 19:40 🦿 with Tina P	
基礎空中吊環 (初) 20:40 小班 🎵 with Micki C	基礎靚關伸展瑜伽 (初) 20:35 🌿 with Jass M	放鬆舒展瑜伽 (初) 20:45 🌿 with Jessica C	Lv.1 空中瑜伽 (中) 20:35 小班 🦿 with Phoebe S	伸展輪瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Tze Lok C	基礎靚關伸展瑜伽 (初) 20:45 小班 🌿 with Tina P	

開肩舒痛瑜伽 (初) 10:15 🌱 with Mr Roy Y								開肩舒痛瑜伽 (初) 11:30 🌱 with Tsui Tsui T			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 11:25 🌱 with Mr Roy Y								哈達瑜伽 (中) 12:40 小班 🌱 with Tsui Tsui T			
溫和流瑜伽 (初) 12:35 🌱 with Mr Roy Y				基礎空中瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Natalie P		放鬆舒展瑜伽 (初) 13:45 小班 🌱 with Christy K		基礎空中瑜伽 (初) 13:40 小班 🌱 with Quorra S		地面普拉提 (初) 12:30 🌱 with Cora C	
				基礎空中吊環 (初) 14:30 🎵 with Natalie P						開肩舒痛瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Cora C	
								基礎地面瑜伽 (初) 15:00 小班 🌱 with Mr Roy Y		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		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 17:55 🌱 with Lucille L		開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Carol I		Lv.1 空中瑜伽 (中) 17:15 小班 🌱 with Anna C	
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) 18:20 🌱 with Carol I		基礎空中瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Anna C	
基礎地面瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Helly W		溫和流瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Katrina N		Lv.1 空中瑜伽 (中) 19:35 🌱 with Man N		放鬆舒展瑜伽 (初) 19:05 🌱 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	
頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Helly W		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Katrina N		Lv.2 空中瑜伽 (高) 20:40 🌱 with Man N		開肩舒痛瑜伽 (初) 20:15 🌱 with Lucille L		頌鉢聲療瑜伽 (初) 20:40 🌱 with Carol I		地面普拉提 (初) 20:45 🌱 with Cora C	
								香薰療癒瑜伽 (初) 17:15 小班 🌱 with Zita K		香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Quorra S	
								伸展輪瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Quorra S		基礎地面瑜伽 (初) 18:25 🌱 with Zita K	
								基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Quorra S		放鬆舒展瑜伽 (初) 19:35 🌱 with Caryn T	
								香薰療癒瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Quorra S		基礎地面瑜伽 (初) 20:45 小班 🌱 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 小班 🌱 with Tze Lok C			
								香薰療癒瑜伽 (初) 13:40 🌱 with Tze Lok C			
				放鬆舒展瑜伽 (初) 14:10 🌱 with Zita K				基礎地面瑜伽 (初) 14:50 🌱 with Ringo W			
				輪瑜伽 (中) 15:20 小班 🌱 with Zita K				肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 15:55 🌱 with Ringo W			
								開肩舒痛瑜伽 (初) 16:00 小班 🌱 with Tze Lok C			
基礎空中瑜伽 (初) 17:00 🌱 with Natalie P				基礎地面瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Tze Lok C		髖關節伸展瑜伽 (中) 17:05 🌱 with Sunny W		放鬆舒展瑜伽 (初) 17:10 小班 🌱 with Samantha H		基礎空中瑜伽 (初) 17:00 小班 🌱 with Ringo W	
溫和流瑜伽 (初) 18:15 🌱 with Tsui Tsui T		放鬆舒展瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Joyce L		地面普拉提 (初) 18:25 🌱 with Minnie F		輪瑜伽 (中) 18:15 🌱 with Sunny W		基礎地面瑜伽 (初) 18:20 🌱 with Samantha H			
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 19:20 🌱 with Tsui Tsui T		基礎空中瑜伽 (初) 19:25 🌱 with Joyce L		開肩舒痛瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Minnie F		哈達瑜伽 (中) 19:25 🌱 with Sunny W		伸展輪瑜伽 (初) 19:30 🌱 with Kasey Y			
伸展輪瑜伽 (初) 20:30 🌱 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 🌱 with Minnie F		開肩舒痛瑜伽 (初) 20:35 🌱 with Sunny W		基礎空中瑜伽 (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 Zita K		
放鬆舒展瑜伽 (初) 10:40 🌱 with Helly W	基礎地面瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Sunny W	香薰療愈瑜伽 (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	基礎空中瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Jass M		伸展輪瑜伽 (初) 11:10 🌱 with Renee L		Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:10 🌱 with Natalie P		基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Zita K	
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Sunny W		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Jass M	基礎地面瑜伽 (初) 12:20 🌱 with Renee L		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tina T		瘦身瑜伽 (中) 12:10 🌱 with Yan L	
筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:00 🌱 with Helly W	基礎空中瑜伽 (初) 13:10 小班 🌱 with Winze M	地面普拉提 (初) 13:20 🌱 with Jass M	Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:40 🌱 with Man N		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:20 🌱 with Quorra S		開肩舒痛瑜伽 (初) 13:30 🌱 with Janbi F	
放鬆舒展瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Winze M		伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Carol I	哈達瑜伽 (中) 14:50 🌱 with Man N		基礎地面瑜伽 (初) 14:30 🌱 with Kasey Y		伸展輪瑜伽 (初) 14:40 🌱 with Janbi F	
基礎空中瑜伽 (初) 15:00 🌱 with Anna C	基礎旋轉空中舞 (中) 15:30 小班 🎵 with Yan L	基礎地面瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Carol I		放鬆舒展瑜伽 (初) 15:40 🌱 with Kasey Y		溫和流瑜伽 (初) 15:50 🌱 with Mr Roy Y		
Lv.1 空中瑜伽 (中) 16:10 小班 🌱 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) 16:40 🌱 with Casey C		
				頌鉢聲療瑜伽 (初) 17:10 🌱 with Man N		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:20 🌱 with Jessica C		
						基礎地面瑜伽 (初) 17:50 🌱 with Tsui Tsui T		
						輪瑜伽 (中) 19:00 🌱 with Tsui Tsui T		
						放鬆舒展瑜伽 (初) 18:00 🌱 with Cora C		



開肩舒痛瑜伽 (初) 09:30 🌱 with Mr Curtis C	放鬆舒展瑜伽 (初) 09:50 🌱 with Carol I	伸展輪瑜伽 (初) 09:35 小班 🌱 with Micki C	
瘦身瑜伽 (中) 10:40 🌱 with Mr Curtis C	基礎旋轉空中舞 (中) 10:45 小班 🎵 with Micki C		溫和流瑜伽 (初) 10:50 🌱 with Tze Lok C
溫和流瑜伽 (初) 11:45 🌱 with Pandora C	基礎地面瑜伽 (初) 11:00 🌱 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 11:45 小班 🌱 with Tina P	基礎空中吊環 (初) 11:55 小班 🎵 with Micki C
放鬆舒展瑜伽 (初) 12:50 🌱 with Pandora C	伸展輪瑜伽 (初) 12:10 🌱 with Tsui Tsui T	基礎空中瑜伽 (初) 12:30 小班 🌱 with Phoebe S	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:55 🌱 with Tina P
基礎地面瑜伽 (初) 13:20 🌱 with Tsui Tsui T		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:35 小班 🌱 with Phoebe S	
基礎空中瑜伽 (初) 14:00 🌱 with Tina T	髖關節伸展瑜伽 (中) 14:30 🌱 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 14:45 🌱 with Phoebe S	
空中普拉提 15:10 🌱 with Tina T	輪瑜伽 (中) 15:40 🌱 with Sunny W		基礎空中瑜伽 (初) 12:00 🌱 with Tze Lok C
哈達瑜伽 (中) 16:50 🌱 with Sunny W		溫和流瑜伽 (初) 16:20 🌱 with Quorra S	
		伸展輪瑜伽 (初) 17:30 🌱 with Quorra S	
		基礎地面瑜伽 (初) 17:35 🌱 with Jass M	
		基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 15:25 🌱 with Pandora C	
		放鬆舒展瑜伽 (初) 14:15 🌱 with Cora C	
		基礎地面瑜伽 (初) 13:05 🌱 with Cora C	
		Lv.1 空中瑜伽 (中) 13:10 小班 🌱 with Tze Lok C	
		經絡瑜伽 (初) 16:35 小班 🌱 with Pandora C	
		基礎空中吊環 (初) 18:55 小班 🎵 with Ringo W	

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

KT 觀塘

LCK 荔枝角

MK 旺角

	哈達瑜伽 (中) 10:00 🧘 with Sunny W	開肩舒痛瑜伽 (初) 10:10 🌿 with Lucille L	基礎地面瑜伽 (初) 10:15 🧘 with Natalie P		Lv.1 空中瑜伽 (中) 09:45 🧘 with Ringo W	經絡瑜伽 (初) 09:50 🌿 with Helly W		基礎地面瑜伽 (初) 10:00 小班 🧘 with Phoebe S	地面普拉提 (初) 10:10 🧘 with Cora C
Lv.1 空中瑜伽 (中) 11:00 🧘 with Anna C	髖關節伸展瑜伽 (中) 11:10 🌿 with Sunny W	溫和流瑜伽 (初) 11:20 🧘 with Lucille L	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:25 🌿 with Natalie P		開肩舒痛瑜伽 (初) 10:55 🌿 with Ringo W	溫和流瑜伽 (初) 11:00 🧘 with Helly W		基礎空中瑜伽 (初) 11:10 🧘 with Phoebe S	放鬆舒展瑜伽 (初) 11:20 🌿 with Cora C
基礎空中瑜伽 (初) 12:10 小班 🧘 with Anna C	後彎開胸瑜伽 (高) 12:20 🧘 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 12:30 🧘 with Pandora C	基礎空中吊環 (初) 12:40 🎵 with Natalie P		伸展輪瑜伽 (初) 12:00 🌿 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	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 12:30 🌿 with Tsui Tsui T代課
		香薰療愈瑜伽 (初) 13:40 🌿 with Pandora C	基礎地面瑜伽 (初) 13:50 🧘 with Cora C		基礎旋轉空中舞 (中) 13:10 小班 🎵 with Phoebe S	基礎地面瑜伽 (初) 13:15 🧘 with Zita K		療愈瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Carol I	基礎地面瑜伽 (初) 13:40 🧘 with Tsui Tsui T代課
基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:10 🌿 with Mr Roy Y	基礎空中瑜伽 (初) 14:30 🧘 with Joyce L				基礎空中瑜伽 (初) 14:20 🧘 with Phoebe S	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 14:25 🌿 with Janbi F			基礎空中瑜伽 (初) 14:50 小班 🧘 with Anna C
溫和流瑜伽 (初) 15:20 🧘 with Mr Roy Y	伸展輪瑜伽 (初) 15:40 🌿 with Joyce L	Lv.1 空中瑜伽 (中) 15:00 🧘 with Tina T				香薰療愈瑜伽 (初) 15:35 🌿 with Janbi F		排毒瑜伽 (中) 15:00 🧘 with Sunny W	
	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 16:50 🌿 with Joyce L	Lv.2 空中瑜伽 (高) 16:10 🧘 with Tina T	療愈瑜伽 (初) 16:10 🌿 with Janice N			基礎空中吊環 (初) 16:45 🎵 with Toby T		哈達瑜伽 (中) 16:10 🧘 with Sunny W	放鬆舒展瑜伽 (初) 16:30 🌿 with Jessica C
		放鬆舒展瑜伽 (初) 17:20 🌿 with Tina T	基礎地面瑜伽 (初) 17:20 小班 🧘 with Janice N		基礎地面瑜伽 (初) 17:15 🧘 with Cora C			開肩舒痛瑜伽 (初) 17:20 🌿 with Sunny W	基礎地面瑜伽 (初) 17:40 🧘 with Jessica C
					地面普拉提 (初) 18:25 小班 🧘 with Cora C	基礎空中瑜伽 (初) 18:00 小班 🧘 with Toby T			

B Yoga



TST 尖沙咀

CWB 銅鑼灣

	伸展輪瑜伽 (初) 10:00 🌿 with Tammy C				基礎地面瑜伽 (初) 09:20 🧘 with Carol I			基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 10:00 小班 🌿 with Tze Lok C
	基礎地面瑜伽 (初) 11:10 🧘 with Tammy C	基礎空中瑜伽 (初) 11:30 🧘 with Tina T代課			經絡瑜伽 (初) 10:30 🌿 with Carol I		開肩舒痛瑜伽 (初) 11:00 🌿 with Janice N	基礎空中瑜伽 (初) 11:10 🧘 with Tze Lok C
	放鬆舒展瑜伽 (初) 12:20 🌿 with Christy K	Lv.1 空中瑜伽 (中) 12:40 🧘 with Tina T代課					放鬆舒展瑜伽 (初) 12:10 🌿 with Janice N	基礎地面瑜伽 (初) 12:20 🧘 with Samantha H
	基礎地面瑜伽 (初) 13:25 小班 🧘 with Jessica C	基礎髖關節伸展瑜伽 (初) 13:50 🌿 Christy K			基礎空中瑜伽 (初) 13:10 🧘 with Man N			肌筋膜放鬆瑜伽 (初) 13:30 🌿 with Samantha H
	開肩舒痛瑜伽 (初) 14:35 🌿 with Jessica C				輪瑜伽 (中) 14:20 🧘 with Man N	放鬆舒展瑜伽 (初) 14:30 🌿 with Tammy C		
		哈達瑜伽 (中) 15:05 🧘 with Zita K			頌鉢聲療瑜伽 (初) 15:30 🌿 with Man N	溫和流瑜伽 (初) 15:40 🧘 with Tammy C		
		放鬆舒展瑜伽 (初) 16:10 🌿 with Zita K			基礎地面瑜伽 (初) 16:40 🧘 with Kasey Y			
	開肩舒痛瑜伽 (初) 17:10 🌿 with Christy K				基礎空中瑜伽 (初) 17:50 小班 🧘 with Kasey Y			

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