

URBAN YOGA MONTHLY SCHEDULE

May

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
1300 - 1400 Aerial Stretch 空中伸展 VIKI	1015 - 1115 Full Body Stretch 全身伸展 ARIEL	1000 - 1100 Yoga Wheel 瑜加輪 VIKI	1030 - 1130 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜加 YVONNE	1210 - 1310 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 VIKI	0930 - 1030 Vinyasa Flow 流瑜加 TONI	1000 - 1100 Back & Shoulder Care 肩頸背護理 KAMMY
1545 - 1645 Gentle Stretch 溫和伸展 VIKI	1120 - 1220 Yoga Wheel 瑜加輪 ARIEL	1230 - 1330 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 VIKI	1135 - 1235 Hip & Shoulder 開髖開肩 YVONNE	1315 - 1415 Back Care 腰背護理 VIKI	1000 - 1100 Wall Yoga 牆瑜加 MASTER SUNIL	1015 - 1115 Hip & Shoulder 開髖開肩 SHIRLEY
1650 - 1750 Yoga Wheel 瑜加輪 VIKI	1845 - 1945 Yoga Alignment 正位瑜加 TONI	1700 - 1800 Aerial Stretch 空中伸展 VIKI	1710 - 1810 Deep Stretch with Singing Bowl 頌鉢深層伸展 VIKI	1420 - 1520 Yoga Wheel 瑜加輪 VIKI	1015 - 1115 Full Body Stretch 全身伸展 TAO TAO	1045 - 1145 Hatha Yoga 哈達瑜加 VIKI
1805 - 1905 Yoga Basic 基礎瑜加 CHERYL	1900 - 2000 Backbend 後彎瑜加 IRENE	1805 - 1905 Gentle Flow 溫和流瑜加 VIKI	1815 - 1915 Vinyasa Flow 流瑜加 VIKI	1735 - 1835 Full Body Stretch 全身伸展 EVE	1035 - 1135 Wheel Stretch 輪瑜加伸展 TONI	1110 - 1210 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 KAMMY
1850 - 1950 Hip Opening & Split 開髖一字馬 YVONNE	1915 - 2015 Yoga Basic 基礎瑜加 KAMMY	1900 - 2000 Back Care 腰背護理 ALISON	1845 - 1945 Yoga Wheel 瑜加輪 CHERRY NG	1845 - 1945 Hip Opening & Split 開髖一字馬 EVE	1115 - 1215 Backbend 後彎瑜加 MASTER SUNIL	1130 - 1230 Yoga Basic 基礎瑜加 SHIRLEY
1910 - 2010 Hatha Yoga 哈達瑜加 CHERYL	1945 - 2045 Hatha Yoga 哈達瑜加 TONI	1910 - 2010 Hip Opening & Split 開髖一字馬 VIKI	1905 - 2005 Restorative Yoga with Singing Bowl 頌鉢修復瑜加 KARIN	1900 - 2000 Pilates 普拉提 ESTELLE	1125 - 1225 Hatha Yoga 哈達瑜加 TAO TAO	1200 - 1300 Yoga Wheel 瑜加輪 VIKI
2000 - 2100 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜加 YVONNE	2010 - 2010 Hip & Shoulder 開髖開肩 IRENE	1905 - 2005 Core Yoga 核心瑜加 HAIDI	1915 - 2015 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜加 CHERRY WONG	1905 - 2005 Hatha Yoga 哈達瑜加 ARIEL	1145 - 1245 Aerial 101 空中基礎入門 VENUS	1230 - 1330 Yoga Alignment 正位瑜加 KARIN
2020 - 2120 Full Body Stretch 全身伸展 CHERYL	2020 - 2120 Myofascial Release & Stretch 肌筋膜放鬆及伸展 KAMMY	2005 - 2105 Aerial Stretch 空中伸展 ALISON	1950 - 2015 Gentle Flow 溫和流瑜加 CHERRY NG	1930 - 2030 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜加 VIANNA	1225 - 1325 Yoga Alignment 正位瑜加 VIKI	1310 - 1410 Full Body Stretch 全身伸展 VIKI
2020 - 2120 Slim & Detox 排毒瘦身瑜加 VIKI		2010 - 2110 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 HAIDI	2010 - 2110 Wheel Stretch 輪瑜加伸展 KARIN	2010 - 2110 Pilates for Back Care 腰背護理普拉提 ESTELLE	1230 - 1330 Deep Stretch 深層伸展 YVONNE	1335 - 1435 Core Yoga 核心瑜加 KARIN
		2015 - 2115 Vinyasa Flow 流瑜加 VIKI	2020 - 2120 Backbend Basic 基礎後彎 CHERRY WONG	2010 - 2110 Deep Stretch 深層伸展 ARIEL	1300 - 1400 Yoga Wheel 瑜加輪 VENUS	1430 - 1530 Prenatal Yoga 孕婦瑜加 VIKI
				2035 - 2135 Spinning Aerial Yoga 初級旋轉空中瑜加 VIANNA	1335 - 1435 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 VIKI	1445 - 1545 Backbend 後彎瑜加 IRIS
					1335 - 1435 Hip & Shoulder 開髖開肩 YVONNE	1550 - 1650 Yoga Basic 基礎瑜加 IRIS
					1515 - 1615 Charka Yoga 七脈輪瑜加 CHERIS	
					1625 - 1725 Restorative Yoga 修復瑜加 CHERIS	

需另外預約, 不可使用
月票/套票預約

需扣20 CREDITS

課堂種類:

- 放鬆舒緩
- 力量穩定
- 活力流動
- 正位調整

預約前請先留意:

1. 課堂時間及詳情一切以線上預約系統為準。如導師、房間安排有更改, 恕不另行通知。
2. 所有課堂3人成班, 不保證成班。如不成班, 會於課堂開始前8小時以WHATSAPP通知。
3. 所有課堂必須24小時內自行於線上系統取消, 否則系統自動扣除課堂。
4. 任何退款或取消課堂要求恕不受理。