

URBAN YOGA MONTHLY SCHEDULE

January

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
1300 - 1400 Aerial Stretch 空中伸展 VIKI	1100 - 1200 Full Body Stretch 全身伸展 ARIEL	1000 - 1100 Yoga Wheel 瑜珈輪 VIKI	1655 - 1755 Hip & Shoulder 開髖開肩 VIKI	1210 - 1310 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 VIKI	1000 - 1100 Vinyasa Flow 流瑜珈 TONI	1000 - 1100 Spinal Care Yoga 脊椎護理 KAMMY
1545 - 1645 Gentle Stretch 溫和伸展 VIKI	1215 - 1315 Yoga Wheel 瑜珈輪 ARIEL	1230 - 1330 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 VIKI	1800 - 1900 Hatha Yoga 哈達瑜珈 VIKI	1315 - 1415 Back Care 腰背護理 VIKI	1005 - 1105 Yoga For Beginners 新手瑜珈 CHERRY WONG	1015 - 1115 Hip & Shoulder 開髖開肩 SHIRLEY
1650 - 1750 Yoga Wheel 瑜珈輪 VIKI	1845 - 1945 Yoga Alignment 正位瑜珈 TONI	1650 - 1750 Yoga Basic 基礎瑜珈 VIKI	1900 - 2000 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 CHERRY WONG	1615 - 1715 Pilates 普拉提 TIFFANY	1015 - 1115 Full Body Stretch 全身伸展 TAO TAO	1045 - 1145 Hatha Yoga 哈達瑜珈 VIKI
1805 - 1905 Yoga Basic 基礎瑜珈 CHERYL	1900 - 2000 Yoga Wheel 瑜珈輪 IRENE	1800 - 1900 Gentle Flow 溫和流瑜珈 VIKI	1905 - 2005 Ashtanga Basic 基礎阿斯湯加瑜珈 KARIN	1730 - 1830 Full Body Stretch 全身伸展 TIFFANY	1110 - 1210 Wheel Stretch 輪瑜珈伸展 TONI	1110 - 1210 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 KAMMY
1900 - 2000 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 YVONNE	1915 - 2015 Shoulder & Chest 開肩開胸 ISABELLA	1900 - 2000 Back Care 腰背護理 ALISON	1905 - 2005 Gentle Flow 溫和流瑜珈 CHERRY NG	1845 - 1945 Hip Opening & Split 開髖開腿瑜珈 TIFFANY	1115 - 1215 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 CHERRY WONG	1130 - 1230 Yoga Basic 基礎瑜珈 SHIRLEY
1910 - 2010 Hatha Yoga 哈達瑜珈 CHERYL	1945 - 2045 Hatha Yoga 哈達瑜珈 TONI	1910 - 2010 Hip Opening & Split 開髖開腿瑜珈 VIKI	2010 - 2110 Wheel Stretch 輪瑜珈伸展 KARIN	1900 - 2000 Pilates 普拉提 ESTELLE	1125 - 1225 Hatha Yoga 哈達瑜珈 TAO TAO	1150 - 1250 Yoga Wheel 瑜珈輪 VIKI
1915 - 2015 Yoga Wheel 瑜珈輪 SABRINA	2010 - 2010 Hip & Shoulder 開髖開肩 IRENE	1905 - 2005 Core Yoga 核心瑜珈 HAIDI	2010 - 2110 Backbend Basic 基礎後彎 CHERRY WONG	1905 - 2005 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 VIKI	1230 - 1330 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 YVONNE	1300 - 1430 Split in 5 Weeks 五星期一字馬 VIKI
2015 - 2115 Backbend 後彎瑜珈 YVONNE	2020 - 2120 Deep Stretch 深層伸展 ISABELLA	2005 - 2105 Hatha Yoga 哈達瑜珈 ALISON	2010 - 2110 Gentle Stretch 溫和伸展 CHERRY NG	2010 - 2110 Pilates for Back Care 腰背護理普拉提 ESTELLE	1330 - 1430 Spinning Aerial Hoop** 旋轉空中吊環** AIMEE	1300 - 1400 Yoga Alignment 正位瑜珈 PANSY
2020 - 2120 Full Body Stretch 全身伸展 CHERYL		2010 - 2110 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 HAIDI		2010 - 2110 Aerial Stretch 空中伸展 VIKI	1335 - 1435 Slim Yoga 瘦身瑜珈 YVONNE	1410 - 1510 Deep Stretch 深層伸展 PANSY
2020 - 2120 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 SABRINA		2015 - 2115 Backbend & Strength 後彎與力量訓練 VIKI			1445 - 1545 Spinning Aerial Yoga 初級旋轉空中瑜珈 AIMEE	1430 - 1530 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 JULIA
					1515 - 1615 Charka Yoga 七脈輪瑜珈 CHERIS	1540 - 1640 Spinning Aerial Yoga 初級旋轉空中瑜珈 JULIA
					1625 - 1725 Restorative Yoga 修復瑜珈 CHERIS	

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。

需另外預約, 不可使用月票/套票預約

需扣20 CREDITS