




URBAN YOGA MONTHLY SCHEDULE - JUN

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
1300 - 1400 空中伸展 VIKI	0800 - 0900 開髖開肩 VIKI	1000 - 1100 瑜珈輪 VIKI	1030 - 1130 基礎空中瑜珈 YVONNE	1210 - 1310 頌鉢音療與伸展 VIKI	0930 - 1030 流瑜珈 TONI	1000 - 1100 肩頸背護理 KAMMY
1545 - 1645 溫和伸展 VIKI	0900 - 1000 輪瑜珈伸展 VIKI	1105 - 1205 哈達瑜珈 VIKI	1135 - 1235 開髖開肩 YVONNE	1315 - 1415 腰背護理 VIKI	1000 - 1100 牆瑜珈 MASTER SUNIL	1015 - 1115 開髖開肩 SHIRLEY
1650 - 1750 瑜珈輪 VIKI	1000 - 1100 全身伸展 ARIEL	1230 - 1330 放鬆舒緩伸展 VIKI	1710 - 1810 頌鉢深層伸展 KHALIL	1430 - 1530 瑜珈輪 VIKI	1015 - 1115 全身伸展 TAO TAO	1045 - 1145 哈達瑜珈 VIKI
1805 - 1905 基礎瑜珈 CHERYL	1105 - 1205 瑜珈輪 ARIEL	1700 - 1800 空中伸展 VIKI	1815 - 1915 流瑜珈 KHALIL	1815 - 1915 開髖一字馬 ALISON	1035 - 1135 輪瑜珈伸展 TONI	1110 - 1210 放鬆舒緩伸展 KAMMY
1850 - 1950 開髖一字馬 YVONNE	1840 - 1940 正位瑜珈 TONI	1805 - 1905 溫和流瑜珈 VIKI	1845 - 1945 瑜珈輪 CHERRY NG	1900 - 2000 普拉提 ESTELLE	1110 - 1210 後彎瑜珈 MASTER SUNIL	1130 - 1230 基礎瑜珈 SHIRLEY
1910 - 2010 哈達瑜珈 CHERYL	1905 - 2005 基礎後彎 IRENE	1900 - 2000 腰背護理 ALISON	1900 - 2030 五星期一字馬 VIKI	1905 - 2005 哈達瑜珈 ARIEL	1125 - 1225 哈達瑜珈 TAO TAO	1200 - 1300 瑜珈輪 VIKI
2000 - 2100 基礎空中瑜珈 YVONNE	1915 - 2015 基礎瑜珈 KAMMY	1905 - 2005 核心瑜珈 KARIN	1915 - 2015 基礎空中瑜珈 CHERRY WONG	1920 - 2020 瑜珈輪 ALISON	1145 - 1245 放鬆舒緩伸展 VENUS	1230 - 1330 正位瑜珈 KARIN
2020 - 2120 全身伸展 CHERYL	1945 - 2045 哈達瑜珈 TONI	1910 - 2010 開髖一字馬 VIKI	1950 - 2050 溫和流瑜珈 CHERRY NG	1930 - 2030 基礎空中瑜珈 VIANNA	1225 - 1325 瘦身瑜珈 VIKI	1310 - 1410 全身伸展 VIKI
2020 - 2120 核心與倒立 VIKI	2010 - 2110 輪瑜珈伸展 IRENE	2005 - 2105 空中伸展 ALISON	2020 - 2120 基礎瑜珈 CHERRY WONG	2010 - 2110 腰背護理普拉提 ESTELLE	1230 - 1330 深層伸展 YVONNE	1335 - 1435 療癒瑜珈 KARIN
	2020 - 2120 肌筋膜放鬆與伸展 KAMMY	2010 - 2110 頌鉢修復瑜珈 KARIN		2010 - 2110 深層伸展 ARIEL	1300 - 1400 瑜珈輪 VENUS	1430 - 1530 孕婦瑜珈 VIKI
		2015 - 2115 流瑜珈 VIKI		2035 - 2135 初級旋轉空中瑜珈 VIANNA	1335 - 1435 流瑜珈 VIKI	1445 - 1545 後彎瑜珈 HAIDI
					1335 - 1435 開髖開肩 YVONNE	1550 - 1650 基礎瑜珈 HAIDI
					1515 - 1615 七脈輪瑜珈 CHERIS	
					1625 - 1725 修復瑜珈 CHERIS	

 需另外預約
不可使用月票/套票預約

 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。