

# URBAN YOGA MONTHLY SCHEDULE

March

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
<b>1300 - 1400</b> Aerial Stretch 空中伸展 <b>VIKI</b>	<b>1015 - 1115</b> Full Body Stretch 全身伸展 <b>ARIEL</b>	<b>1000 - 1100</b> Yoga Wheel 瑜伽輪 <b>VIKI</b>	<b>1710 - 1810</b> Deep Stretch with Singing Bowl 頌鉢深層伸展 <b>STELLA</b>	<b>1210 - 1310</b> Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 <b>VIKI</b>	<b>0930 - 1030</b> Vinyasa Flow 流瑜伽 <b>TONI</b>	<b>1000 - 1100</b> Spinal Care Yoga 脊椎護理 <b>KAMMY</b>
<b>1545 - 1645</b> Gentle Stretch 溫和伸展 <b>VIKI</b>	<b>1120 - 1220</b> Yoga Wheel 瑜伽輪 <b>ARIEL</b>	<b>1230 - 1330</b> Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 <b>VIKI</b>	<b>1815 - 1915</b> Vinyasa Flow 流瑜伽 <b>STELLA</b>	<b>1315 - 1415</b> Back Care 腰背護理 <b>VIKI</b>	<b>1005 - 1105</b> Gentle Stretch 溫和伸展 <b>CHERRY WONG</b>	<b>1015 - 1115</b> Hip & Shoulder 開髖開肩 <b>SHIRLEY</b>
<b>1650 - 1750</b> Yoga Wheel 瑜伽輪 <b>VIKI</b>	<b>1845 - 1945</b> Yoga Alignment 正位瑜伽 <b>TONI</b>	<b>1700 - 1800</b> Yoga Basic 基礎瑜伽 <b>VIKI</b>	<b>1905 - 2005</b> Yoga Alignment 正位瑜伽 <b>KARIN</b>	<b>1420 - 1520</b> Yoga Wheel 瑜伽輪 <b>VIKI</b>	<b>1015 - 1115</b> Full Body Stretch 全身伸展 <b>TAO TAO</b>	<b>1045 - 1145</b> Hatha Yoga 哈達瑜伽 <b>VIKI</b>
<b>1805 - 1905</b> Yoga Basic 基礎瑜伽 <b>CHERYL</b>	<b>1900 - 2000</b> Yoga Wheel 瑜伽輪 <b>IRENE</b>	<b>1805 - 1905</b> Hatha Yoga 哈達瑜伽 <b>VIKI</b>	<b>1905 - 2005</b> Gentle Flow 溫和流瑜伽 <b>CHERRY NG</b>	<b>1735 - 1835</b> Full Body Stretch 全身伸展 <b>EVE</b>	<b>1035 - 1135</b> Wheel Stretch 輪瑜伽伸展 <b>TONI</b>	<b>1110 - 1210</b> Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 <b>KAMMY</b>
<b>1900 - 2000</b> Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 <b>YVONNE</b>	<b>1915 - 2015</b> Spinal Care Yoga 脊椎護理 <b>KAMMY</b>	<b>1900 - 2000</b> Back Care 腰背護理 <b>ALISON</b>	<b>1930 - 2030</b> Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 <b>CHERRY WONG</b>	<b>1845 - 1945</b> Hip Opening & Split 開髖臀腿瑜伽 <b>EVE</b>	<b>1115 - 1215</b> Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 <b>CHERRY WONG</b>	<b>1130 - 1230</b> Yoga Basic 基礎瑜伽 <b>SHIRLEY</b>
<b>1910 - 2010</b> Hatha Yoga 哈達瑜伽 <b>CHERYL</b>	<b>1945 - 2045</b> Hatha Yoga 哈達瑜伽 <b>TONI</b>	<b>1910 - 2010</b> Hip Opening & Split 開髖臀腿瑜伽 <b>VIKI</b>	<b>2010 - 2110</b> Wheel Stretch 輪瑜伽伸展 <b>KARIN</b>	<b>1900 - 2000</b> Pilates 普拉提 <b>ESTELLE</b>	<b>1125 - 1225</b> Hatha Yoga 哈達瑜伽 <b>TAO TAO</b>	<b>1200 - 1300</b> Yoga Wheel 瑜伽輪 <b>VIKI</b>
<b>2015 - 2115</b> Backbend 後彎瑜伽 <b>YVONNE</b>	<b>2010 - 2010</b> Hip & Shoulder 開髖開肩 <b>IRENE</b>	<b>1905 - 2005</b> Core Yoga 核心瑜伽 <b>HAIDI</b>	<b>2010 - 2110</b> Gentle Stretch 溫和伸展 <b>CHERRY NG</b>	<b>1900 - 2000</b> Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 <b>ARIEL</b>	<b>1220 - 1320</b> Core & Arm 核心與手平衡 <b>VIKI</b>	<b>1310 - 1410</b> Full Body Stretch 全身伸展 <b>VIKI</b>
<b>2020 - 2120</b> Full Body Stretch 全身伸展 <b>CHERYL</b>	<b>2020 - 2120</b> Myofascial Release & Stretch 肌筋膜放鬆及伸展 <b>KAMMY</b>	<b>2005 - 2105</b> Hatha Yoga 哈達瑜伽 <b>ALISON</b>	<b>2035 - 2135</b> Backbend Basic 基礎後彎 <b>CHERRY WONG</b>	<b>2010 - 2110</b> Pilates for Back Care 腰背護理普拉提 <b>ESTELLE</b>	<b>1230 - 1330</b> Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 <b>YVONNE</b>	<b>1410 - 1510</b> Deep Stretch 深層伸展 <b>PANSY</b>
<b>2020 - 2120</b> Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 <b>VIKI</b>		<b>2010 - 2110</b> Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 <b>HAIDI</b>		<b>2010 - 2110</b> Hatha Yoga 哈達瑜伽 <b>ARIEL</b>	<b>1330 - 1430</b> Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 <b>VIKI</b>	<b>1430 - 1530</b> Prenatal Yoga 孕婦瑜伽 <b>VIKI</b>
		<b>2015 - 2115</b> Backbend & Strength 後彎與力量訓練 <b>VIKI</b>			<b>1335 - 1435</b> Hip & Shoulder 開髖開肩 <b>YVONNE</b>	<b>1430 - 1530</b> Backbend 後彎瑜伽 <b>AIMEE</b>
					<b>1515 - 1615</b> Charka Yoga 七脈輪瑜伽 <b>CHERIS</b>	<b>1520 - 1620</b> Yoga Alignment 正位瑜伽 <b>PANSY</b>
					<b>1625 - 1725</b> Restorative Yoga 修復瑜伽 <b>CHERIS</b>	<b>1540 - 1640</b> Spinning Aerial Yoga 初級旋轉空中瑜伽 <b>AIMEE</b>

 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。