

URBAN YOGA MONTHLY SCHEDULE

November

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
1545 – 1645 Gentle Stretch 溫和伸展 VIKI	1100 – 1200 Full Body Stretch 全身伸展 ARIEL	1000 – 1100 Morning Flow 早晨瑜珈 VIKI	1625 – 1725 Shoulder & Chest 開肩開胸 ALICE	1210 – 1310 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 VIKI	0900 – 1100 2HRS MORNING INSENTIVE 2小時晨間深度練習 STELLA	0900 – 1100 2HRS MORNING INSENTIVE 2小時晨間深度練習 VIKI
1650 – 1750 Yoga Wheel 瑜珈輪 VIKI	1215 – 1315 Yoga Wheel 瑜珈輪 ARIEL	1650 – 1750 Yoga Basic 基礎瑜珈 VIKI	1730 – 1830 Yoga Alignment 正位瑜珈 ALICE	1315 – 1415 Back Care 腰背護理 VIKI	1000 – 1100 Vinyasa Flow 流瑜珈 TONI	1000 – 1100 Spinal Care Yoga 脊椎護理 KAMMY
1805 – 1905 Yoga Basic 基礎瑜珈 CHERYL	1845 – 1945 Yoga Alignment 正位瑜珈 TONI	1800 – 1900 Gentle Flow 溫和流瑜珈 VIKI	1900 – 2000 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 CHERRY WONG	1615 – 1715 Yoga Basic 基礎瑜珈 TIFFANY	1015 – 1115 Full Body Stretch 全身伸展 TAO TAO	1015 – 1115 Hip & Shoulder 開髖開肩 SHIRLEY
1910 – 2010 Hatha Yoga 哈達瑜珈 CHERYL	1905 – 2005 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 HAIDI	1900 – 2000 Back Care 腰背護理 ALISON	1900 – 2000 Yoga Wheel 瑜珈輪 IRENE	1730 – 1830 Full Body Stretch 全身伸展 TIFFANY	1110 – 1210 Wheel Stretch 輪瑜珈伸展 TONI	1110 – 1210 Gentle Flow 溫和流瑜珈 KAMMY
1915 – 2015 Yoga Wheel 瑜珈輪 SABRINA	1915 – 2015 Animal Flow 動物流 ISABELLA	1900 – 2030 Split in 5 Weeks 五星期一字馬 VIKI	1905 – 2005 Gentle Flow 溫和流瑜珈 CHERRY NG	1845 – 1945 Hip Opening & Split 開髖臀腿瑜珈 TIFFANY	1125 – 1225 Hatha Yoga 哈達瑜珈 TAO TAO	1130 – 1230 Yoga Basic 基礎瑜珈 SHIRLEY
2020 – 2120 Full Body Stretch 全身伸展 CHERYL	1945 – 2045 Hatha Yoga 哈達瑜珈 TONI	1915 – 2015 Pilates 普拉提 JOANNE	2005 – 2105 Hip & Shoulder 開髖開肩 IRENE	1900 – 2000 Pilates 普拉提 ESTELLE	1230 – 1330 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 YVONNE	1140 – 1240 Gentle Stretch 溫和伸展 KAREN
2020 – 2120 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 SABRINA	2010 – 2010 Yoga For Beginners 新手瑜珈 HAIDI	2005 – 2105 Hatha Yoga 哈達瑜珈 ALISON	2010 – 2110 Slim Yoga 瘦身瑜珈 CHERRY WONG	1905 – 2005 Hatha Flow 哈達流瑜珈 VIKI	1330 – 1430 Spinning Aerial Hoop** 旋轉空中吊環** AIMEE	1250 – 1350 Hip Opening & Split 開髖臀腿瑜珈 KAREN
	2020 – 2120 Deep Stretch 深層伸展 ISABELLA	2020 – 2120 Myofascial Release & Stretch 肌筋膜放鬆及伸展 JOANNE	2010 – 2110 Gentle Stretch 溫和伸展 CHERRY NG	2010 – 2110 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜珈 ESTELLE	1335 – 1435 Yoga Wheel 瑜珈輪 YVONNE	1430 – 1530 Backbend 後彎瑜珈 PANSY
				2010 – 2110 Backbend & Strength 後彎與力量 VIKI	1445 – 1545 Spinning Aerial Yoga 初級旋轉空中瑜珈 AIMEE	1540 – 1640 Spinning Aerial Hoop** 旋轉空中吊環** PANSY
					1515 – 1615 Charka Yoga 七脈輪瑜珈 CHERIS	
					1625 – 1725 Restorative Yoga 修復瑜珈 CHERIS	



需另外預約，不可使用月票/套票
預約



需扣20 CREDITS

放鬆舒緩

活力流動

力量穩定

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。