

URBAN YOGA MONTHLY SCHEDULE

December

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 瑜伽輪 VIKI	1625 - 1725 Shoulder & Chest 開肩開胸 ALICE	1210 - 1310 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 VIKI	1000 - 1100 Vinyasa Flow 流瑜伽 TONI	1000 - 1130 Hatha Intensive (1.5hrs) 哈達深度練習(1.5小時) VIKI
1545 - 1645 Gentle Stretch 溫和伸展 VIKI	1215 - 1315 Yoga Wheel 瑜伽輪 ARIEL	1230 - 1330 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 VIKI	1730 - 1830 Yoga Alignment 正位瑜伽 ALICE	1315 - 1415 Back Care 腰背護理 VIKI	1005 - 1105 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 CHERRY WONG	1000 - 1100 Spinal Care Yoga 脊椎護理 KAMMY
1650 - 1750 Yoga Wheel 瑜伽輪 VIKI	1845 - 1945 Yoga Alignment 正位瑜伽 TONI	1650 - 1750 Yoga Basic 基礎瑜伽 VIKI	1900 - 2000 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 CHERRY WONG	1615 - 1715 Yoga Basic 基礎瑜伽 TIFFANY	1015 - 1115 Full Body Stretch 全身伸展 TAO TAO	1015 - 1115 Hip & Shoulder 開髖開肩 SHIRLEY
1805 - 1905 Yoga Basic 基礎瑜伽 CHERYL	1905 - 2005 Relaxing Stretch 放鬆舒緩伸展 HAIDI	1800 - 1900 Gentle Flow 溫和和流瑜伽 VIKI	1900 - 2000 Yoga Wheel 瑜伽輪 IRENE	1730 - 1830 Full Body Stretch 全身伸展 TIFFANY	1110 - 1210 Wheel Stretch 輪瑜伽伸展 TONI	1110 - 1210 Gentle Flow 溫和和流瑜伽 KAMMY
1900 - 2000 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 YVONNE	1915 - 2015 Animal Flow 動物流 ISABELLA	1900 - 2000 Back Care 腰背護理 ALISON	1905 - 2005 Gentle Flow 溫和和流瑜伽 CHERRY NG	1845 - 1945 Hip Opening & Split 開髖臀腿瑜伽 TIFFANY	1115 - 1215 Yoga For Beginners 新手瑜伽 CHERRY WONG	1130 - 1230 Yoga Basic 基礎瑜伽 SHIRLEY
1910 - 2010 Hatha Yoga 哈達瑜伽 CHERYL	1945 - 2045 Hatha Yoga 哈達瑜伽 TONI	1910 - 2040 Hatha Intensive (1.5hrs) 哈達深度練習(1.5小時) VIKI	2005 - 2105 Hip & Shoulder 開髖開肩 IRENE	1900 - 2000 Pilates 普拉提 ESTELLE	1125 - 1225 Hatha Yoga 哈達瑜伽 TAO TAO	1140 - 1240 Gentle Stretch 溫和伸展 KAREN
1915 - 2015 Yoga Wheel 瑜伽輪 SABRINA	2010 - 2010 Yoga For Beginners 新手瑜伽 HAIDI	1915 - 2015 Pilates 普拉提 JOANNE	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 基礎空中瑜伽 YVONNE	1250 - 1350 Hip Opening & Split 開髖臀腿瑜伽 KAREN
2015 - 2115 Backbend 後彎瑜伽 YVONNE	2020 - 2120 Deep Stretch 深層伸展 ISABELLA	2005 - 2105 Hatha Yoga 哈達瑜伽 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 - 1430 Split in 5 Weeks 五星期一字馬 VIKI
2020 - 2120 Full Body Stretch 全身伸展 CHERYL		2020 - 2120 Myofascial Release & Stretch 肌筋膜放鬆及伸展 JOANNE		2010 - 2110 Aerial Stretch 空中伸展 VIKI	1335 - 1435 Slim Yoga 瘦身瑜伽 YVONNE	1300 - 1400 Yoga Alignment 正位瑜伽 PANSY
2020 - 2120 Sound Healing & Stretch 頌鉢音療與伸展 SABRINA					1445 - 1545 Spinning Aerial Yoga 初級旋轉空中瑜伽 AIMEE	1410 - 1510 Deep Stretch 深層伸展 PANSY
					1515 - 1615 Charka Yoga 七脈輪瑜伽 CHERIS	1430 - 1530 Basic Aerial Yoga 基礎空中瑜伽 JULIA
					1625 - 1725 Restorative Yoga 修復瑜伽 CHERIS	1540 - 1640 Spinning Aerial Yoga 初級旋轉空中瑜伽 JULIA

需另外預約, 不可使用月票/套票預約

需扣20 CREDITS

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。