

8 月課堂時間表 – 觀塘							
MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	
1115 – 1215 BACKBEND YOGA 後彎瑜伽 VIKI	1100 – 1200 AERIAL YOGA 空中瑜伽 ALISON	1000 - 1100 GENTLE FLOW 溫和流瑜伽 VIKI	1530 – 1630 GENTLE FLOW 溫和流瑜伽 KETZIA	1210 – 1310 YOGA BASIC 基礎瑜伽 VIKI	0925 – 1025 VINYASA FLOW 流瑜伽 TONI	0930 – 1030 AERIAL STRETCH 空中伸展 VIKI	
1230 – 1330 HATHA YOGA 哈達瑜伽 VIKI	1215 – 1315 RELAXING STRETCH 放鬆舒緩伸展 ALISON	1650 – 1750 YOGA BASIC 基礎瑜伽 VIKI	1645 - 1745 BACK CARE 腰背護理 KETZIA	1315 - 1415 AERIAL STRETCH 空中伸展 VIKI	1015 – 1115 FULL BODY STRETCH 全身伸展 TAO TAO	1010 – 1110 PILATES FOR POSTURE 普拉提 – 姿勢矯正 KHALIL	
1645 - 1745 CORE YOGA 核心瑜伽 VIKI	1845 - 1945 YOGA ALIGNMENT 正位瑜伽 TONI	1800 – 1900 AERIAL STRETCH 空中伸展 VIKI	1900 - 2000 BASIC AERIAL YOGA 基礎空中瑜伽 CHERRY	1615 – 1715 HIP & SHOULDER 開髖開肩 TIFFANY	1030 – 1130 WHEEL STRETCH 輪瑜伽伸展 TONI	1015 – 1115 HIP & SHOULDER 開髖開肩 SHIRLEY	
1805 – 1905 YOGA BASIC 基礎瑜伽 CHERYL	1900 – 2000 AERIAL YOGA 空中瑜伽 SUKI	1900 – 2000 BACK CARE 腰背護理 ALISON	1900 - 2000 YOGA WHEEL 瑜伽輪 IRENE	1730 – 1830 FULL BODY STRETCH 全身伸展 TIFFANY	1125 – 1225 HATHA YOGA 哈達瑜伽 TAO TAO	1035 - 1135 HATHA FLOW 哈達流動瑜伽 VIKI	
1910 - 2010 HATHA YOGA 哈達瑜伽 CHERYL	1915 – 2015 ANIMAL FLOW 動物流 ISABELLA	1915 - 2015 PILATES 普拉提 JOANNE	1915 – 2015 HATHA YOGA 哈達瑜伽 SABRINA	1845 – 1945 HIP OPENING & SPLIT 開髖臀腿瑜伽 TIFFANY	1135 - 1235 AERIAL STRETCH 空中伸展 CHERRY	1115 - 1215 MYOFASCIAL RELEASE & STRETCH 肌筋膜放鬆與伸展 KHALIL	
1900 – 2000 PILATES 普拉提 CYAN	1945 - 2045 HATHA YOGA 哈達瑜伽 TONI	2005 – 2105 HATHA YOGA 哈達瑜伽 ALISON	2005 - 2105 HIP & SHOULDER 開髖開肩 IRENE	1900 – 2000 PILATES 普拉提 ESTELLE	1315 – 1415 SPINNING AERIAL HOOP** 旋轉空中吊環** AIMEE	1130 – 1230 YOGA BASIC 基礎瑜伽 SHIRLEY	
2020 – 2120 FULL BODY STRETCH 全身伸展 CHERYL	2010 – 2110 RELAXING STRETCH 放鬆舒緩伸展 SUKI		2010 – 2110 AERIAL STRETCH 空中伸展 CHERRY	1905 – 2005 BACKBEND & STRENGTH 後彎與力量 VIKI	1240 - 1340 BASIC AERIAL YOGA 基礎空中瑜伽 CHERRY	1140 – 1240 GENTLE STRETCH 溫和伸展 KAREN	
2010 – 2110 YOGA BASIC 基礎瑜伽 CYAN	2020 – 2120 BACKBEND & HIP OPENING 後彎與開髖 ISABELLA		2020 – 2120 SOUND HEALING & STRETCH 頌鉢音療與伸展 SABRINA	2010 – 2110 BASIC AERIAL YOGA 基礎空中瑜伽 ESTELLE	1430 – 1530 SPINNING AERIAL YOGA 初級旋轉空中瑜伽 AIMEE	1230 – 1330 SOUND HEALING & STRETCH 頌鉢音療與伸展 KHALIL	
				2010 – 2110 CORE & ARM 核心與手平衡 VIKI	1515 – 1615 CHARKA YOGA 七脈輪瑜伽 CHERIS	1250 – 1350 VINYASA FLOW 流瑜伽 KAREN	
						1430 - 1530 BASIC AERIAL YOGA 基礎空中瑜伽 JULIA	
						1540 - 1640 SPINNING AERIAL YOGA 初級旋轉空中瑜伽 JULIA	
預約前請先留意：					**需扣除 20Credits		
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 10 小時之內自行於線上系統取消，否則系統自動扣除課費。							

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 48 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。