















Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
<b>13:00-14:00</b> <b>Persie</b> 陰陽瑜伽 <b>Yin Yang Yoga</b> 	<b>13:00-14:00</b> <b>Carmen</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy	<b>13:00-14:00</b> <b>Lemon</b> 低空伸展 <b>Aerial Stretch</b> 	<b>13:00-14:00</b> <b>Carmen</b> 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	<b>13:00-14:00</b> <b>Carmen</b> 纖腰減肥初級 <b>Slim Fit</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Persie</b> 低空修腹 <b>Aerial Core</b> 
	<b>14:00-15:00</b> <b>Carmen</b> 消脂塑身瑜伽 Power Burning**		<b>14:00-15:00</b> <b>Carmen</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>		<b>14:00-15:00</b> <b>Persie</b> 瑜伽輪 Yoga Wheel 
					<b>15:00-16:30</b> <b>Frank Yan</b> 減肥拳擊 <b>Slim Boxing**</b> 
<b>18:30-19:30</b> <b>Persie</b> 纖腰減肥初級 <b>Slim Fit</b> 	<b>18:30-19:30</b> <b>Amy</b> 吊床瑜伽 (高級) <b>Hammock(Advanced)</b> 	<b>18:30-19:30</b> <b>Carmen</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy	<b>18:30-19:30</b> <b>Ashley</b> 消脂塑身瑜伽 Power Burning**	<b>18:30-19:30</b> <b>Justin</b> 消脂塑身瑜伽 Power Burning**	
<b>19:30-20:30</b> <b>Persie</b> 瑜伽輪 Yoga Wheel 	<b>19:30-20:30</b> <b>Amy</b> 消脂塑身瑜伽 Power Burning** 	<b>19:30-20:45</b> <b>Lemon / Carmen</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Ashley</b> 空中-修腹 <b>Fly-Core</b>	<b>19:30-20:45</b> <b>Justin</b> 吊床瑜伽 (高級) <b>Hammock(Advanced)</b>	
	<b>20:45-21:45</b> <b>Rann</b> 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	<b>20:45-22:00</b> <b>Carmen</b> 吊床瑜伽 (高級) <b>Hammock(Advanced)</b>	<b>20:30-21:30</b> <b>Ashley</b> 瑜伽輪 Yoga Wheel	<b>20:45-21:45</b> <b>Justin</b> 舒壓伸展瑜伽 <b>Gentle Stretching</b>	

**注意事項:**

【課堂預約】課堂預約限於兩星期內的課堂。 【即日預約】最遲可於上堂前2小時網上預約。 【\*\*】表示課堂運動量較高

【取消課堂】取消課堂必須於上堂前5小時前,1)可於系統取消 2)whatsapp通知取消(以收到信息時間為準), 過時系統將不能按“取消”按鈕, 並自動扣堂, 不另行通知, 敬請原諒。

Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
	<b>13:00-14:00</b> <b>Yoko</b> 陰陽瑜伽 Yin Yang Yoga 	<b>13:00-14:00</b> <b>Justin</b> 消脂塑身瑜伽 <b>Power Burning**</b>		<b>12:00-13:00</b> <b>Ashley</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b> 	<b>12:00-13:00</b> <b>Carmen</b> 空中-伸展 <b>Fly-Stretching</b>
	<b>14:00-15:00</b> <b>Yoko</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy 	<b>14:00-15:00</b> <b>Justin</b> 吊床瑜伽 (高級) <b>Hammock(Advanced)</b>		<b>13:00-14:00</b> <b>Ashley</b> 纖腰減肥初級 <b>Slim Fit</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Carmen</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>
	<b>17:30-18:30</b> <b>Carmen</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>			<b>14:00-15:00</b> <b>Ashley</b> 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	<b>14:00-15:00</b> <b>Carmen</b> 消脂塑身瑜伽 Power Burning**
<b>18:00-19:00</b> <b>Lemon</b> 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	<b>18:30-19:30</b> <b>Carmen</b> 牆瑜伽初級 Wall Beginners	<b>18:45-19:45</b> <b>Ashley</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy	<b>18:00-19:00</b> <b>Carmen</b> 拉感瑜伽 Stretching Yoga	<b>18:45-19:45</b> <b>Frank Yan</b> TRX極速瘦身** TRX Fat Burning** 	<b>15:00-16:00</b> <b>Carmen</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy
<b>19:00-20:00</b> <b>Lemon</b> 普拉提 <b>Pilates</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Justin</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>	<b>19:45-20:45</b> <b>Ashley</b> 空中-修腹 <b>Fly-Core</b>	<b>19:00-20:00</b> <b>Carmen</b> 消脂塑身瑜伽 Power Burning**	<b>19:45-20:45</b> <b>Carmen</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>	
<b>20:00-21:00</b> <b>Lemon</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>	<b>20:30-21:30</b> <b>Justin</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy	<b>20:45-21:45</b> <b>Eddie</b> TRX極速瘦身運動** TRX Fat Burning** 	<b>20:00-21:00</b> <b>Carmen</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>	<b>20:45-21:45</b> <b>Carmen</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy	
			<b>21:00-22:00</b> <b>Carmen</b> 牆瑜伽(高級) <b>Wall Yoga (Advanced)</b>		

注意事項:

【課堂預約】課堂預約限於兩星期內的課堂。 【即日預約】最遲可於上堂前2小時網上預約。 【\*\*】表示課堂運動量較高

【取消課堂】取消課堂必須於上堂前5小時前,1)可於系統取消 2)whatsapp通知取消(以收到信息時間為準), 過時系統將不能按"取消"按鈕, 並自動扣堂, 不另行通知, 敬請原諒。



Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
13:00-14:00 <b>Ashley</b> 空中-修腹 <b>Fly-Core</b>	10:30-11:30 <b>Christina</b> 消脂塑身瑜伽 <b>Power Burning**</b>	13:00-14:00 <b>Carmen</b> 治療瑜伽 Ailment Therapy	13:00-14:00 <b>Ashley</b> 瑜珈輪 <b>Yoga Wheel</b>		11:45-12:45 <b>Lemon</b> 空中-修腹 <b>Fly-Core</b>
14:00-15:00 <b>Ashley</b> 中溫舒壓伸展 Warm Relaxing Stretch	11:30-12:30 <b>Christina</b> 瑜珈輪初級 <b>Yoga Wheel Beginners</b>	14:00-15:00 <b>Carmen</b> 低空伸展 <b>Aerial Stretch</b>	14:00-15:00 <b>Ashley</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>		12:45-13:45 <b>Lemon</b> 高溫消脂瑜伽 <b>Hot Flow I</b>
	12:30-13:30 <b>Christina</b> 都市舒壓伸展 <b>Relaxing Stretch</b>				13:45-14:45 <b>Lemon</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>
		16:15-17:15 <b>Ashley</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>			14:45-15:45 <b>Yan</b> 陰陽瑜珈 <b>Yin Yang Yoga</b>
	18:30-19:30 <b>Christina</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>	18:30-19:30 <b>Persie</b> 瑜珈輪 <b>Yoga Wheel</b>	18:30-19:30 <b>Persie</b> 減肥帶氧運動 <b>Fat Burning Hiit Pilates</b>	18:30-19:30 <b>Persie</b> 高溫消脂流瑜伽 <b>Hot Flow I</b>	
	19:30-20:30 <b>Christina</b> 瑜珈輪 II級 Yoga Wheel II	19:30-20:30 <b>Justin</b> 空中伸展 Fly-Stretching	19:30-20:30 <b>Justin</b> 中溫低空伸展 Warm Aerial Stretch	19:30-20:30 <b>Persie</b> 低空伸展 <b>Aerial Stretch</b>	
	20:30-21:30 <b>Mandy</b> 治療瑜伽 <b>Ailment Therapy</b>	20:30-22:00 <b>Justin</b> 高溫排毒消脂 <b>Hot detox Power</b>	20:30-21:30 <b>Justin</b> 消脂塑身瑜伽 <b>Power Burning**</b>		

注意事項:

【課堂預約】課堂預約限於兩星期內的課堂。【即日預約】最遲可於上堂前2小時網上預約。【\*\*】表示課堂運動量較高

【取消課堂】取消課堂必須於上堂前5小時前,1)可於系統取消 2)whatsapp通知取消(以收到信息時間為準),過時系統將不能按"取消"按鈕,並自動扣堂,不另行通知,敬請原諒。