



佐敦館 - Jordan Centre 2020 Timetable

Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
	13:00-14:00 Yoko 瑜伽輪 Yoga Wheel 	13:00-14:00 Carmen 治療瑜伽 Ailment Therapy 	13:00-14:00 Michelle 排毒纖腰瑜伽 Detox Slim Fit	12:00-13:00 Ashley 空中初級 Fly Beginners	12:00-13:00 Carmen 吊床瑜伽初級 Hammock Beginners
	14:00-15:00 Yoko 治療瑜伽 Ailment Therapy	14:00-15:00 Carmen 低空伸展 Aerial Stretch 	14:00-15:00 Michelle 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	13:00-14:00 Ashley 纖腰減肥初級 Slim Fit	13:00-14:00 Carmen 空中初級 Fly Beginners
	17:30-18:30 Carmen 空中初級 Fly Beginners			14:00-15:00 Ashley 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	14:00-15:00 Carmen 消脂塑身瑜伽 Power Burning**
18:00-19:00 Lemon 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	18:30-19:30 Carmen 牆瑜伽初級 Wall Beginners	18:45-19:45 Ashley 治療瑜伽 Ailment Therapy	18:00-19:00 Carmen 拉感瑜伽 Stretching Yoga	18:45-19:45 Frank Sir TRX極速瘦身** TRX Fat Burning**	15:00-16:00 Carmen 治療瑜伽 Ailment Therapy
19:00-20:00 Lemon 普拉提 Pilates	19:30-20:30 Frank 減肥帶氧運動 Fat Burning HIIT Pilates 	19:45-20:45 Ashley 空中-修腹 Fly-Core	19:00-20:00 Carmen 消脂塑身瑜伽 Power Burning**	19:45-20:45 Carmen 空中初級 Fly Beginners	
20:00-21:00 Lemon 吊床瑜伽初級 Hammock Beginners		20:45-21:45 Eddie TRX極速瘦身運動** TRX Fat Burning**	20:00-21:00 Carmen 空中瑜伽 Fly Yoga	20:45-21:45 Carmen 治療瑜伽 Ailment Therapy	
			21:00-22:00 Carmen 牆瑜伽(高級) Wall Yoga (Advanced)		

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。



葵興館 - Kwai Hing Centre 2020 Timetable

Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
13:00-14:00 Persie 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	13:00-14:00 Carmen 治療瑜伽 Ailment Therapy	13:00-14:00 Lemon 低空伸展 Aerial Stretch	13:00-14:00 Carmen 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	13:00-14:00 Carmen  都市痛症伸展 Relaxing Stretch	13:00-14:00 Persie 低空修腹 Aerial Core
	14:00-15:00 Carmen 消脂塑身瑜伽 Power Burning**		14:00-15:00 Carmen 空中初級 Fly Beginners		14:00-15:00 Persie 瑜伽輪 Yoga Wheel
					15:00-16:30 Frank Sir 減肥拳擊 Slim Boxing** (任何時段扣1.5堂)
18:30-19:30 Persie 減肥帶氧運動 Fat Burning HIIT Pilates	18:30-19:30  Amy 吊床伸展 Hammock Stretching	18:30-19:30 Carmen 治療瑜伽 Ailment Therapy	18:30-19:30 Ashley 消脂塑身瑜伽 Power Burning**	18:30-19:30  Lemon 低空伸展 Aerial Stretch	
19:30-20:30 Persie 瑜伽輪 Yoga Wheel	19:30-20:30 Amy 消脂塑身瑜伽 Power Burning**	19:30-20:30  Carmen 空中伸展 Fly Stretching	19:30-20:30 Ashley 空中-修腹 Fly-Core	19:30-20:30 Lemon 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	
	20:45-21:45 Rann 舒壓伸展瑜伽 Gentle Stretching	20:30-21:30  Carmen 空中吊床連串 Aerial Hammock Flow	20:30-21:30 Ashley 瑜伽輪 Yoga Wheel		

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。



尖沙咀館 - TST Centre 2020 Timetable

Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
13:00-14:00 Ashley 空中-修腹 Fly-Core	12:00-13:00 Christina 瑜伽輪初級 Yoga Wheel Beginners	13:00-14:00 Apple 經絡瑜伽環 Meridian Yoga Ring	13:00-14:00 Rosalyn 曲線動態瘦身瑜伽(針對臀部/腰部/腿部瘦身) Slim Power for Lower Body	13:00-14:00 Coyi 普拉提 Pilates	12:00-13:00 Lemon 空中-修腹 Fly-Core
14:00-15:00 Ashley 都市舒壓伸展 Relaxing Stretch	13:00-14:00 Christina 消脂塑身瑜伽 Power Burning**		14:00-15:00 Rosalyn 筋膜康復伸展瑜珈 Myofascial release stretching	14:00-15:00 Coyi 都市舒壓伸展 Relaxing Stretch	13:00-14:00 Lemon 哈達瑜伽 Hatha Yoga
	14:00-15:00 Christina 都市舒壓伸展 Relaxing Stretch				14:00-15:00 Lemon 空中初級 Fly Beginners
	14:00-15:00 Christina 都市舒壓伸展 Relaxing Stretch			17:30-18:30 Persie 瑜伽輪 Yoga Wheel	15:00-16:00 Toby 減肥帶氧運動 Fat Burning HIIT Pilates
	18:30-19:30 Mandy 空中初級 Fly Beginners	18:30-19:30 Persie 瑜伽輪 Yoga Wheel	18:30-19:30 Persie 治療瑜珈 Aliment Therapy	18:30-19:30 Persie 纖腰減肥初級 Slim Fit	
	19:30-20:30 Mandy 治療瑜珈 Aliment Therapy	19:30-20:30 Lemon 空中伸展 Fly-Stretching	19:30-20:30 Frank 減肥帶氧運動 Fat Burning HIIT Pilates	19:30-20:30 Persie 低空伸展 Aerial Stretch	
		20:30-21:30 Lemon 哈達瑜珈 Hatha Yoga	20:30-21:30 Rosalyn 筋膜康復伸展瑜珈 Myofascial release stretching		

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。