



## 佐敦館 - Jordan Centre 2021 Timetable



導師更改不個別通知預約系統可見最新信息

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

注意事項:

【課堂預約】課堂預約限於一星期的課堂。【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12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 2021 Timetable



如導師更改不個別通知會在預約系統即時更新

Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
<b>13:00-14:00</b> <b>Persie</b> 紓壓伸展瑜伽 <b>Gentle Stretching</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Carmen</b> 治療瑜伽 <b>Ailment Therapy</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Rosalyn</b> 低空伸展 <b>Aerial Stretch</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Carmen</b> 紓壓伸展瑜伽 <b>Gentle Stretching</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Rosalyn</b> 筋膜療癒伸展瑜伽 <b>Myofascial release stretching</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 <b>Power Burning**</b>		<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 <b>Yoga Wheel</b>
					<b>15:00-16:30</b> <b>Frank Sir</b> 減肥拳擊 <b>Slim Boxing**</b> (任何時段扣1.5堂)
<b>18:30-19:30</b> <b>Persie</b> 減肥帶氧運動 <b>Fat Burning HIIT Pilates</b>	<b>18:30-19:30</b> <b>Rosalyn</b> 吊床 - 排毒修腹 <b>Detox Hammock - Core</b>	<b>18:15-19:15</b> <b>Persie</b> 治療瑜伽 Aliment Therapy	<b>18:30-19:30</b> <b>Ashley</b> 消脂塑身瑜伽 <b>Power Burning**</b>	<b>18:30-19:30</b> <b>Lemon</b> 低空伸展 <b>Aerial Stretch</b>	
<b>19:30-20:30</b> <b>Persie</b> 瑜伽輪 <b>Yoga Wheel</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Rosalyn</b> 曲線動態瘦身瑜伽(針對臀部/腰部/腿部瘦身) <b>Slim Power for Lower</b>	<b>19:15-20:15</b> <b>Persie</b> 空中伸展 <b>Fly Stretching</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Ashley</b> 空中-修腹 <b>Fly-Core</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Lemon</b> 紓壓伸展瑜伽 <b>Gentle Stretching</b>	
	<b>20:45-21:45</b> <b>Rann</b> 紓壓伸展瑜伽 <b>Gentle Stretching</b>		<b>20:30-21:30</b> <b>Ashley</b> 瑜伽輪 <b>Yoga Wheel</b>		

注意事項:

【課堂預約】課堂預約限於一星期內的課堂。【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12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



導師更改不個別通知預約系統可見最新信息

Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
<b>13:00-14:00</b> <b>Ashley</b> 空中-修復 <b>Fly-Core</b>	<b>12:00-13:00</b> <b>Christina</b> 瑜伽輪初級 <b>Yoga Wheel Beginners</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Apple</b> <span style="color: red; font-size: 2em;">NEW</span> 經絡瑜伽環 <b>Meridian Yoga Ring</b>	<b>13:00-14:00</b> <span style="color: red; font-size: 2em;">NEW</span> <b>Rosalyn</b> 曲線動態瘦身瑜伽(針對臀部/腰部/腿部瘦身) <b>Slim Power for Lower Body</b>	<b>13:00-14:00</b> <span style="color: red; font-size: 2em;">NEW</span> <b>Coyi (29Feb)</b> 普拉提 <b>Pilates</b>	<b>12:00-13:00</b> <b>Lemon</b> 空中-修復 <b>Fly-Core</b>
<b>14:00-15:00</b> <b>Ashley</b> 都市舒壓伸展 <b>Relaxing Stretch</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Christina</b> 消脂塑身瑜伽 <b>Power Burning**</b>		<b>14:00-15:00</b> <span style="color: red; font-size: 2em;">NEW</span> <b>Rosalyn</b> 筋膜療癒伸展瑜伽 <b>Myofascial release stretching</b>	<b>14:00-15:00</b> <span style="color: red; font-size: 2em;">NEW</span> <b>Coyi</b> 都市舒壓伸展 <b>Relaxing Stretch</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>Lemon</b> 哈達瑜伽 <b>Hatha Yoga</b>
	<b>14:00-15:00</b> <b>Christina</b> 都市舒壓伸展 <b>Relaxing Stretch</b>				<b>14:00-15:00</b> <b>Lemon</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>
	<b>18:30-19:30</b> <b>Mandy</b> 空中初級 <b>Fly Beginners</b>	<b>18:30-19:30</b> <b>Rann</b> 瑜伽輪 <b>Yoga Wheel</b>	<b>18:30-19:30</b> <b>Persie</b> 治療瑜伽 <b>Allment Therapy</b>	<b>18:00-19:00</b> <b>Persie</b> 瑜伽輪 <b>Yoga Wheel</b>	
	<b>19:30-20:30</b> <b>Mandy</b> 治療瑜伽 <b>Ailment Therapy</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Lemon</b> 空中伸展 <b>Fly-Stretching</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Frank</b> 減肥帶氧運動 <b>Fat Burning HIIT Pilates</b>	<b>19:00-20:00</b> <b>Persie</b> 纖腰減肥初級 <b>Slim Fit</b>	
		<b>20:30-21:30</b> <b>Lemon</b> 哈達瑜伽 <b>Hatha Yoga</b>	<b>20:30-21:30</b> <span style="color: red; font-size: 2em;">NEW</span> <b>Rosalyn</b> 筋膜療癒伸展瑜伽 <b>Myofascial release stretching</b>	<b>20:00-21:00</b> <b>Persie</b> 低空伸展 <b>Aerial Stretch</b>	

注意事項:

【課堂預約】課堂預約限於一星期內的課堂。【即日預約】最遲可於上課前2小時網上預約。【\*\*】表示課堂運動量較高

【取消課堂】取消課堂必須於上課前12小時前11可於系統取消或whatsapp通知取消(收到傳真為準) 屆時系統將不能取消課程, 並自動扣費, 不另行通知, 敬請原諒。