

	Monday 1/12	Tuesday 2/12	Wednesday 3/12	Thursday 4/12	Friday 5/12	Saturday 6/12	Sunday 7/12
  9579 4720  MARJARY YOGA  貓式  尖沙咀D2出口1分鐘 報名連結 		休息一天	Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
			Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:20-12:20		Gentle Stretch 靜態伸展 11:00-12:00		Animal Flow 11:00-12:00
					自由預約 12:00-13:00 (需WhatsApp 聯絡預約)	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Themed Yoga 主題瑜珈 (主題: 下犬式) 12:30-13:30
				自由預約 14:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)		Back Care Yoga 腰背伸展 13:00-14:00	
				Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 15:00-16:00			
	Gentle Stretch 靜態伸展 18:30-19:30				Private Class 18:30-19:30		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:35-20:35		Animal Flow 19:25-20:25	Private Class 19:00-20:00	Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35		
	自由預約 20:35-21:35 (需WhatsApp 聯絡預約)			Shoulder Stretch 肩膊伸展 20:15-21:15	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 20:35-21:35		

	Monday 8/12	Tuesday 9/12	Wednesday 10/12	Thursday 11/12	Friday 12/12	Saturday 13/12	Sunday 14/12
  9579 4720  MARJARY YOGA  貓式  尖沙咀D2出口1分鐘 報名連結 			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
			Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:20-12:20		Gentle Stretch 靜態伸展 11:00-12:00		Animal Flow 11:00-12:00
					自由預約 12:00-13:00 (需WhatsApp 聯絡預約)	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Themed Yoga 主題瑜珈 (主題: 鴿子式) 12:30-13:30
				自由預約 14:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)		Back Care Yoga 腰背伸展 13:00-14:00	
				Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 15:00-16:00			
	Gentle Stretch 靜態伸展 18:30-19:30	自由預約 18:25-19:25 (需WhatsApp 聯絡預約)			Private Class 18:30-19:30		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:35-20:35	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Private Class 19:00-20:00	Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35		
		Aerial Stretch 空中伸展瑜珈 20:30-21:30		Hip Stretch 髖關節伸展 20:15-21:15	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 20:35-21:35		

	Monday 15/12	Tuesday 16/12	Wednesday 17/12	Thursday 18/12	Friday 19/12	Saturday 20/12	Sunday 21/12
  9579 4720  MARJARY YOGA  貓式  尖沙咀D2出口1分鐘			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
			Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:20-12:20		Gentle Stretch 靜態伸展 11:00-12:00		Animal Flow 11:00-12:00
					自由預約 12:00-13:00 (需WhatsApp 聯絡預約)	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Themed Yoga 主題瑜珈 (主題: 大字馬) 12:30-13:30
				自由預約 14:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)		Back Care Yoga 腰背伸展 13:00-14:00	
				Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 15:00-16:00	Private Class 16:00-17:00		
	Gentle Stretch 靜態伸展 18:30-19:30				Private Class 18:30-19:30		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:35-20:35	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Private Class 19:00-20:00	Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35		
	自由預約 20:35-21:35 (需WhatsApp 聯絡預約)	Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35		Shoulder Stretch 肩膊伸展 20:15-21:15	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 20:35-21:35		

報名連結



	Monday 22/12	Tuesday 23/12	Wednesday 24/12	Thursday 25/12	Friday 26/12	Saturday 27/12	Sunday 28/12
  9579 4720  MARJARY YOGA  貓式  尖沙咀D2出口1分鐘			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
			Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:20-12:20				Animal Flow 11:00-12:00
						Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Themed Yoga 主題瑜珈 (主題: 上肢穩定及靈活) 12:30-13:30
				Hip Stretch 髖關節伸展 14:00-15:00	Gentle Stretch 靜態伸展 14:00-15:00	Back Care Yoga 腰背伸展 13:00-14:00	
				Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 15:00-16:00	Shoulder Stretch 肩膊伸展 15:00-16:00		
	Gentle Stretch 靜態伸展 18:30-19:30	自由預約 18:25-19:25 (需WhatsApp 聯絡預約)					
	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:35-20:35	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	 聖誕節 晚間課堂暫停				
		Aerial Stretch 空中伸展瑜珈 20:30-21:30					

報名連結



	Monday 29/12	Tuesday 30/12	Wednesday 31/12	Thursday 1/1			
  9579 4720  MARJARY YOGA  貓式  尖沙咀D2出口1分鐘			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
			Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:20-12:20				
				Shoulder Stretch 肩膊伸展 14:00-15:00			
				Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 15:00-16:00			
	Gentle Stretch 靜態伸展 18:30-19:30						
	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:35-20:35	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	 除夕及元旦 晚間課堂暫停				
報名連結 	自由預約 20:35-21:35(需 WhatsApp 聯絡 預約)	Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35					



9579 4720

MARJARY
YOGA

貓式

尖沙咀D2出口1分鐘

上課地點：
(星號位置)



報名連結

