

							Sunday 1/6
  9579 4720  MARJARY YOGA  貓式  尖沙咀D2出口1分鐘 報名連結 							休息一天

	Monday 2/6	Tuesday 3/6	Wednesday 4/6	Thursday 5/6	Friday 6/6	Saturday 7/6	Sunday 8/6
  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				
				自由預約 11:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)			Shoulder Stretch 肩膊伸展 11:00-12:00
	Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:00-12:00	自由預約 13:00-17:00 (需WhatsApp 聯絡預約)				Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Back Care Yoga 腰背伸展 12:15-13:15
	Beginner Yoga 初級瑜珈 12:15-13:15					Aerial Stretch 空中伸展 13:15-14:15	
						Animal Flow 15:30-16:30	
					Yin Yoga 陰瑜珈/靜態伸展 18:15-19:15		
		Hatha Yoga 哈達瑜珈 (前彎及側彎) 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 Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35	TRX 20:35-21:35	Hip Stretch 髖關節伸展 20:15-21:15			

	Monday 9/6	Tuesday 10/6	Wednesday 11/6	Thursday 12/6	Friday 13/6	Saturday 14/6	Sunday 15/6
  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				Hip Stretch 髖關節伸展 11:00-12:00
				自由預約 11:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)		Yin Yoga 陰瑜珈/靜態伸展 12:00-13:00	Hatha Yoga 哈達瑜珈 (前彎及側彎) 12:10-13:10
					自由預約 15:00-17:00 (需WhatsApp 聯絡預約)	Aerial Stretch 空中伸展 13:15-14:15	
						Animal Flow 15:30-16:30	
		Beginner Yoga 初級瑜珈 17:45-18:45			Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 18:15-19:15		
	Back Care Yoga 腰背伸展 19:30-20:30	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 Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35			Shoulder Stretch 肩膊伸展 20:15-21:15			

報名連結



	Monday 16/6	Tuesday 17/6	Wednesday 18/6	Thursday 19/6	Friday 20/6	Saturday 21/6	Sunday 22/6
  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				
		自由預約 12:00-17:00 (需WhatsApp 聯絡預約)					Shoulder Stretch 肩膊伸展 11:00-12:00
				自由預約 11:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)			Back Care Yoga 腰背伸展 12:15-13:15
						Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 14:15-15:15	
						Aerial Stretch 空中伸展 15:30-16:30	
		Beginner Yoga 初級瑜珈 17:45-18:45			Private Class 18:30-19:30		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:30-20:30	Hatha Yoga 哈達瑜珈 (Twisting 扭轉式子) 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 Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35		TRX 20:35-21:35	Hip Stretch 髖關節伸展 20:15-21:15	Yin Yoga 陰瑜珈/靜態伸展 20:40-21:40		

	Monday 23/6	Tuesday 24/6	Wednesday 25/6	Thursday 26/6	Friday 27/6	Saturday 28/6	Sunday 29/6
  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				Hip Stretch 髖關節伸展 11:00-12:00
				自由預約 11:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)		Yin Yoga 陰瑜珈/靜態伸展 12:00-13:00	Hatha Yoga 哈達瑜珈 (Twisting 扭轉式子) 12:15-13:15
					自由預約 15:00-17:00 (需WhatsApp 聯絡預約)	Aerial Stretch 空中伸展 13:15-14:15	
						Animal Flow 15:30-16:30	
		Beginner Yoga 初級瑜珈 17:45-18:45			Private Class 18:30-19:30		
	Back Care Yoga 腰背伸展 19:30-20:30	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 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 20:40-21:40		

報名連結



Monday
30/6



9579 4720

MARJARY
YOGA

貓式

尖沙咀D2出口1分鐘

上課地點：
(星號位置)

Beginner Yoga
初級瑜珈
19:30-20:30

Aerial Yoga Lv.1
空中瑜珈Lv.1
20:35-21:35

報名連結



本教室保留導師安排以及課堂更改、取消權利

ver 6.2