













	Monday	Tuesday	Wednesday 1/7	Thursday 2/7	Friday 3/7	Saturday 4/7	Sunday 5/7	
 <p>9579 4720</p> <p>MARJARY YOGA</p> <p>貓式</p> <p>尖沙咀D2出口1分鐘</p> <p>報名連結</p> 			<p>公眾假期 休息一天</p>	<p>Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00</p>		<p>Out town</p> 		
							<p>Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 17:00-18:00</p>	
							<p>Private Class 18:30-19:30</p>	
					<p>外出工作</p>		<p>Private Class 20:00-21:00</p>	

	Monday 6/7	Tuesday 7/7	Wednesday 8/7	Thursday 9/7	Friday 10/7	Saturday 11/7	Sunday 12/7
 <p>9579 4720</p> <p>MARJARY YOGA</p> <p>貓式</p> <p>尖沙咀D2出口1分鐘</p> <p>↔ 或 ⇕ 代表課堂時間或課題可能互動調動；視乎成班(或不成班)情況而定。前一晚會作通知。</p> <p>Out town </p> <p>報名連結</p> 			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00	Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00			
						Animal Flow 12:00-13:00	Hip Stretch 髌關節伸展 12:00-13:00
						Beginner Yoga 初級瑜珈 13:30-14:30	主題瑜珈班： 簡易後彎伸展 13:15-14:15
						Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 17:00-18:00	
					Hip Stretch 髌關節伸展 18:30-19:30	Private Class 18:30-19:30	
		Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 19:35-20:35		
		Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35	Private Class 20:45-21:45				

	Monday 13/7	Tuesday 14/6	Wednesday 15/7	Thursday 16/7	Friday 17/6	Saturday 18/7	Sunday 19/7	
 <p>9579 4720</p> <p>MARJARY YOGA</p> <p>貓式</p> <p>尖沙咀D2出口1分鐘</p> <p>↔ 或 ⇕</p> <p>代表課堂時間或課題可能互動調動；視乎成班(或不成班)情況而定。前一晚會通知。</p> <p>報名連結</p> 			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00	Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
	Hip Stretch 髖關節伸展 14:00-15:00						Animal Flow 12:00-13:00	Shoulder Stretch 肩膊伸展 12:00-13:00
							Beginner Yoga 初級瑜珈 13:30-14:30	主題瑜珈班： 大字馬 13:15-14:15
						Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 17:00-18:00		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 18:30-19:30					Private Class 18:30-19:30		
	Gentle Stretch 靜態伸展 19:35-20:35	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	休息	Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 19:35-20:35			
		Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35	Private Class 20:45-21:45					

	Monday 20/7	Tuesday 21/7	Wednesday 22/7	Thursday 23/7	Friday 24/7	Saturday 25/7	Sunday 26/7	
 <p>9579 4720</p> <p>MARJARY YOGA</p> <p>貓式</p> <p>尖沙咀D2出口1分鐘</p> <p>↔ 或 ⇕</p> <p>代表課堂時間或課題可能互動調動；視乎成班(或不成班)情況而定。前一晚會作通知。</p> <p>報名連結</p> 			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00	Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
	Shoulder Stretch 肩膊伸展 14:00-15:00						Animal Flow 12:00-13:00	Back Care Yoga 腰背伸展 11:00-12:00
							Beginner Yoga 初級瑜珈 13:30-14:30	主題瑜珈班： 平衡動作 13:15-14:15
						Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 17:00-18:00		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 18:30-19:30				Hip Stretch 髖關節伸展 18:30-19:30	Private Class 18:30-19:30		
	Gentle Stretch 靜態伸展 19:35-20:35	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 19:35-20:35			
		Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35	Private Class 20:45-21:45					

	Monday 27/7	Tuesday 28/7	Wednesday 29/7	Thursday 30/7	Friday 31/7	Saturday	Sunday
 <p>9579 4720</p> <p>MARJARY YOGA</p> <p>貓式</p> <p>尖沙咀D2出口1分鐘</p> <p>↔ 或 ⇕</p> <p>代表課堂時間或課題可能互動調動；視乎成班(或不成班)情況而定。前一晚會作通知。</p> <p>報名連結</p> 			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00	Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00			
	Shoulder Stretch 肩膊伸展 14:00-15:00						
						Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 17:00-18:00	
	Beginner Yoga 初級瑜珈 18:30-19:30				Shoulder Stretch 肩膊伸展 18:30-19:30	Private Class 18:30-19:30	
	Gentle Stretch 靜態伸展 19:35-20:35	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 19:35-20:35		
		Aerial Yoga Lv.1 空中瑜珈Lv.1 20:35-21:35	Private Class 20:45-21:45				



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

