

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday 1/1	Friday 2/1	Saturday 3/1	Sunday 4/1
  9579 4720  MARJARY YOGA  貓式  尖沙咀D2出口1分鐘 報名連結 				 元旦日 休息一天			
						Beginner Yoga 初級瑜珈 11:00-12:00	
						Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Themed Yoga 主題瑜珈 (主題: 半月式) 12:30-13:30
						Animal Flow 13:30-14:30	Gentle Stretch 靜態伸展 13:30-14:30
					Private Class 18:30-19:30		
					Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35		
					Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 20:35-21:35		

	Monday 5/1	Tuesday 6/1	Wednesday 7/1	Thursday 8/1	Friday 9/1	Saturday 10/1	Sunday 11/1
  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		外出工作		
			Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:20-12:20			Beginner Yoga 初級瑜珈 11:00-12:00	
						Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Themed Yoga 主題瑜珈 (主題: 平衡動作) 12:30-13:30
				自由預約 14:00-15:00 (需WhatsApp 聯絡預約)		Animal Flow 13:30-14:30	Gentle Stretch 靜態伸展 13:30-14:30
				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)					
	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 Stretch 空中伸展瑜珈 20:30-21:30		Hip Stretch 髖關節伸展 20:15-21:15			

	Monday 12/1	Tuesday 13/1	Wednesday 14/1	Thursday 15/1	Friday 16/1	Saturday 17/1	Sunday 18/1
  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			Beginner Yoga 初級瑜珈 11:00-12:00	
						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)		Animal Flow 13:30-14:30	Gentle Stretch 靜態伸展 13:30-14:30
				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	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	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 19/1	Tuesday 20/1	Wednesday 21/1	Thursday 22/1	Friday 23/1	Saturday 24/1	Sunday 25/1
  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		外出工作		
			Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 11:20-12:20			Beginner Yoga 初級瑜珈 11:00-12:00	
						Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	Themed Yoga 主題瑜珈 (主題: 後彎) 12:30-13:30
				Hip Stretch 髖關節伸展 14:00-15:00		Animal Flow 13:30-14:30	Gentle Stretch 靜態伸展 13:30-14:30
				Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 15:00-16:00			
		Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Private Class 19:00-20:00			
		Aerial Stretch 空中伸展瑜珈 20:30-21:30	自由預約 20:35-21:35 (需WhatsApp 聯絡預約)	Hip Stretch 髖關節伸展 20:15-21:15			

	Monday 26/1	Tuesday 27/1	Wednesday 28/1	Thursday 29/1	Friday 30/1	Saturday 31/1	
  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			Beginner Yoga 初級瑜珈 11:00-12:00	
						Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00	
				Shoulder Stretch 肩膊伸展 14:00-15:00		Animal Flow 13:30-14:30	
				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	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	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		



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

