	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday 1/11

9579 4720

MARJARY YOGA

貓式

📍尖沙咀D2出口1分鐘

↔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。
如兩班都成班，則不會改動。

報名連結

Outtown

本教室保留導師安排以及課堂更改、取消權利

	Monday 2/11	Tuesday 3/11	Wednesday 4/11	Thursday 5/11	Friday 6/11	Saturday 7/11	Sunday 8/11
						Animal Flow 12:00-13:00	Wheel Yoga Stretch 瑜珈輪伸展 12:00-13:00
						Beginner Yoga 初級瑜珈 13:30-14:30	主題瑜伽班： 大字馬練習 13:15-14:15
					Private Class 17:00-18:00		
					Shoulder Stretch 肩膊伸展 18:30-19:30		
					Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 19:35-20:35		

9579 4720

MARJARY YOGA

貓式

📍尖沙咀D2出口1分鐘

↔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。
如兩班都成班，則不會改動。

Outtown

報名連結

本教室保留導師安排以及課堂更改、取消權利

ver 11.0

	Monday 9/11	Tuesday 10/11	Wednesday 11/11	Thursday 12/11	Friday 13/11	Saturday 14/11	Sunday 15/11
			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
						Animal Flow 12:00-13:00	Hip Stretch 髖關節伸展 12:00-13:00
						NEW Yoga Manual 瑜伽說明書 13:30-14:30	主題瑜伽班： 側彎伸展 13:15-14:15
				Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 16:00-17:00	Private Class 17:00-18:00		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 18:40-19:40				Hip Stretch 髖關節伸展 18:30-19:30		
	Gentle Stretch 靜態伸展 19:40-20:40	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25		Animal Flow 19:15-20:15	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	Private Class 20:45-21:45				

9579 4720

MARJARY YOGA

貓式

尖沙咀D2出口1分鐘

↔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。
如兩班都成班，則不會改動。

報名連結

本教室保留導師安排以及課堂更改、取消權利

ver 11.0

	Monday 16/11	Tuesday 17/11	Wednesday 18/11	Thursday 19/11	Friday 20/11	Saturday 21/11	Sunday 22/11
			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
						Animal Flow 12:00-13:00	Gentle Stretch 靜態伸展 12:00-13:00
						Beginner Yoga 初級瑜珈 13:30-14:30	主題瑜伽班： 下犬式及變化形 13:15-14:15
				Aerial Yoga Lv.0 空中瑜珈Lv.0 16:00-17:00	Private Class 17:00-18:00		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 18:40-19:40				Shoulder Stretch 肩膊伸展 18:30-19:30		
	Gentle Stretch 靜態伸展 19:40-20:40	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Animal Flow 19:15-20:15	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	Private Class 20:45-21:45				

貓式

9579 4720

MARJARY YOGA

貓式

尖沙咀D2出口1分鐘

↔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。
如兩班都成班，則不會改動。

報名連結

本教室保留導師安排以及課堂更改、取消權利

ver 11.0

	Monday 23/11	Tuesday 24/11	Wednesday 25/11	Thursday 26/11	Friday 27/11	Saturday 28/11	Sunday 29/11
			Beginner Yoga 初級瑜珈 10:00-11:00				
						Animal Flow 12:00-13:00	Hip Stretch 髖關節伸展 12:00-13:00
						NEW Yoga Manual 瑜伽說明書 13:30-14:30	主題瑜伽班： 拜日式序列 13:15-14:15
					Private Class 17:00-18:00		
	Beginner Yoga 初級瑜珈 18:40-19:40				Hip Stretch 髖關節伸展 18:30-19:30		
	Gentle Stretch 靜態伸展 19:40-20:40	Beginner Yoga 初級瑜珈 19:25-20:25	Animal Flow 19:25-20:25	Animal Flow 19:15-20:15	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	Private Class 20:45-21:45				

貓式 MARJARY YOGA STUDIO

9579 4720

MARJARY YOGA

貓式

尖沙咀D2出口1分鐘

↔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。
如兩班都成班，則不會改動。

報名連結

本教室保留導師安排以及課堂更改、取消權利

ver 11.0

	Monday 30/11	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	課堂暫停一天						

9579 4720

MARJARY YOGA

貓式

📍尖沙咀D2出口1分鐘

↔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。
如兩班都成班，則不會改動。

報名連結

本教室保留導師安排以及課堂更改、取消權利

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