



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:30						Zumba Supe 備乾淨球鞋	9:45 瑜伽基礎 Phoebe
10:00	器械床 Emma 著止滑襪	壁繩瑜伽 Jingjing	Radical Ub Nike 備乾淨球鞋		空中瑜珈 ★ Lin	器械床 Jess 著止滑襪	空中瑜珈 Lin
10:30				STRONG Nike 備乾淨球鞋	器械床 Rosie 著止滑襪	10:45 椅子瑜伽 Wendy	器械床 Rosie 著止滑襪
11:00	彼拉提斯 Emma					10:45 空中瑜珈入門課程 Supe	10:30 Zumba Jane
12:15	艾楊格 ★ Anny	空中瑜珈 Michelle	Zumba Lin	芳療瑜伽 Yen	燃脂有氧 Lin	11:00 瑜伽基礎 Jingjing	11:15 伸展瑜伽 Phoebe
12:15			瑜伽輪 Wendy		陰瑜珈 Jingjing	11:05 器械床 Jess 著止滑襪	11:35 Zumba Lin
14:00	壁繩瑜伽 Anny	瑜伽基礎 Wendy	空中瑜珈 Lin	椅子瑜伽 Yen	芳療瑜伽 Gilbert	12:30 音鉢靜瑜珈 Jingjing	12:30 空中花式入門★ Christal
18:00			器械床 Jess 著止滑襪	器械床 Kico 著止滑襪		14:00 輕流暢 ★ Gilbert	12:45 動感有氧 Lin
18:30		艾楊格 ★ Anny	艾楊格 ★ Anny		修復瑜珈 Jingjing	15:30 空中瑜珈 ★ Gilbert	13:00 壁繩瑜珈 Anny
18:45	18:45 瑜伽基礎 Wendy	滾筒球療癒 Yen	Radical Ub Michelle 備乾淨球鞋	瑜伽基礎 Wendy	空中花式 ★★ Kico		14:00 彼拉提斯 Joan
18:45	器械床 Kico 著止滑襪	器械床 Rosie 著止滑襪		空中瑜珈 Michelle	器械床 Rosie 著止滑襪		15:15 滾筒球療癒 Joan
18:45	Zumba Hippo 備乾淨球鞋	滾筒球療癒 Yen	19:00 壺鈴 Kelvin	19:00 Crosscore 懸吊 Kelvin			
19:00			19:05 器械床 Jess 著止滑襪	19:05 器械床 Kico 著止滑襪			
20:00	19:50 器械床★ Kico 著止滑襪	芳療瑜珈 Yen	嬋柔 Duncan	20:10 器械床★ Kico 著止滑襪	輕流暢 ★ Phoebe		
20:00	脊柱弧形器 Amy	壁繩瑜珈 Anny	Zumba Michelle 備乾淨球鞋	20:15 瑜伽輪 Wendy	器械床 Rosie 著止滑襪		
20:15	20:00 修復瑜珈 Wendy	空中療癒 Rosie	20:10 空中瑜珈初級 Rosie	燃脂有氧 Michelle	20:00 空中花式入門★ Kico		
20:15				空中瑜珈入門 Rosie			