



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		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		瑜伽基礎 Bobo	STRONG Nike 備乾淨球鞋	器械床 Luna 著止滑襪	10:45 椅子瑜珈 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	11:45 器械床 Rosie 著止滑襪
12:15	艾楊格 ★ Anny	空中瑜珈 Michelle	Zumba Lin	芳療瑜珈 Yen	11:00 瑜伽基礎 Jingjing	11:15 伸展瑜珈 Phoebe
12:15		器械床 Bobo 著止滑襪	瑜伽輪 Wendy	Crosscore 懸吊 Kelvin	陰瑜珈 Jingjing	11:35 Zumba Lin
14:00	壁繩瑜珈 Anny	瑜伽基礎 Wendy	空中瑜珈 Lin	椅子瑜珈 Yen	芳療瑜珈 Gilbert	12:30 音鉢靜瑜珈 Jingjing
18:00		器械床 Rosie 著止滑襪	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	艾楊格初級 Anny		修復瑜珈 Jingjing	15:30 空中瑜珈 ★ Gilbert
18:45		滾筒球療癒 Yen	Radical Ub Michelle 備乾淨球鞋	瑜伽基礎 Wendy		14:05 彼拉提斯 Joan
18:45	器械床 Kico 著止滑襪			空中瑜珈 Michelle	器械床 Kico 著止滑襪	
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	19:15 瑜伽基礎 Wendy	19:05 器械床 Rosie 著止滑襪	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		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 Duncan 著止滑襪	
20:15		空中療癒 Rosie	20:10 器械床 Duncan 著止滑襪	燃脂有氧 Michelle	空中花式 ★★ Kico	
20:15				空中瑜珈入門 Rosie		