

佐敦

MAYOGA TIMETABLE // Jul 2021

預約電話: 6099 5333 / 5287 3041 (Whatsapp) 地址: 佐敦渡船街38號建邦商業大廈1001室

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	全身瘦課程 11:15am Ariel (2Credit)		伸展瑜伽 11:15am Bella (2Credit)	初級空中瑜伽 11:15am Mickey (2.5Credit)	伸展瑜伽 11:15am Ariel (2Credit)	
	初級空中瑜伽 12:30pm Ariel (2.5Credit)		全身瘦課程 12:30pm Bella (2Credit)	伸展瑜伽輪 12:30pm Mickey (2Credit)	初級空中瑜伽 12:30pm Ariel (2.5Credit)	導師課程 09:00-17:00
					全身瘦課程 13:45pm Cwing (2Credit)	
				伸展瑜伽 17:15pm Mandy (2Credit)		
	瑜伽輪 17:15pm May (2Credit)		溫和初級空中 17:15pm Cwing (2.5Credit)	輕鬆瘦身瑜伽 18:30pm Mandy (2Credit)		
伸展瑜伽 18:30pm May (2Credit)	空中瑜伽 18:30pm Selina (2.5Credit)	工具治療瑜伽 18:30pm Lilise (2Credit)	全身瘦課程 18:30pm Sara (2Credit)	初級空中瑜伽 19:45pm Demi (2.5Credit)		
初級空中瑜伽 19:45pm May (2.5Credit)	全身瘦課程 19:45pm Selina (2Credit)	排毒瑜伽 19:45pm Lilise (2Credit)	伸展瑜伽 19:45pm Sara (2Credit)	睡得好伸展瑜伽 21:00pm Cwing (2Credit)		



- 空中課堂
- 地面課堂

- *所有課堂時間60分鐘,除特別課堂外
- *每堂最少2人成班,如有任何更改或取消將會6小時前通知已預約的學員
- *已預約的課堂如要取消,必須於課堂前8小時前通知,不足8小時者將會如常扣課堂套票
- *建議於上課前2小時作適量的飲食,穿舒適運動服裝,且於課堂前10分鐘到達