

# 九龍灣

## MAYOGA TIMETABLE // Jul 2021

預約電話: 6099 5333 / 5287 3041 (Whatsapp) 地址: 九龍灣美羅中心二期22樓二室

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
伸展瑜伽輪 10:00am Mickey (2Credit)	初級空中瑜伽 10:00am May (2.5Credit)	伸展瑜伽 10:00am Sara (2Credit)	全身瘦課程 10:00am Mandy (2Credit)		孕婦瑜伽 10:00am Mickey (4 Credit)	
全身瘦課程 11:15am Mickey (2Credit)	瑜伽輪 11:15am May (2Credit)	治療瑜伽 11:15am Irene (2Credit)	伸展瑜伽 11:15am Mandy (2Credit)	初級空中瑜伽 11:15am Demi (2.5Credit)		
初級伸展瑜伽 12:30pm Ariel (2Credit)	全身瘦課程 12:30pm Mandy (2Credit)	初級空中瑜伽 12:30pm Irene (2.5Credit)		伸展瑜伽 12:30pm May (2Credit)	治療瑜伽 12:15pm Selina (2Credit)	導師課程 09:00-17:00
				瑜伽輪 13:45pm May (2Credit)	伸展瑜伽 13:30pm May (2Credit)	
練習時間 RYT200同學使用 16:00pm			練習時間 RYT200同學使用 16:00pm		空中瑜伽 14:45pm May (2.5Credit)	
全身瘦課程 17:15pm Wawa (2Credit)		伸展瑜伽輪 17:15pm Irene (2Credit)	初級空中瑜伽 17:15pm May (2.5Credit)	空中瑜伽 18:30pm May (2.5Credit)		
瑜伽輪 18:30pm Wawa (2Credit)	伸展瑜伽 18:30pm Lilise (2Credit)	驚喜基礎流 18:30pm Bella (2Credit)	全身瘦課程 18:30pm May (2Credit)	伸展瑜伽 19:40pm May (2Credit)		
初級空中瑜伽 19:45pm Demi (2.5Credit)	輕鬆一字馬 19:45pm Lilise (2Credit)	睡得好伸展瑜伽 19:45pm Bella (2Credit)	治療瑜伽 19:45pm May (2Credit)	手平衡基礎流 20:45pm May (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