

Fitness Corner		佐敦館- Jordan Centre 2021 Timetable										【藍色】伸展為主的堂，難度* 【粉色】空中瑜伽堂，難度* 【綠色】運動量相對較多，難度** 【紫色】健身/跳舞類，難度**	
Room A 晶石能量熱房 (扣2格) Room B 室溫房 (實際課堂以會員APP為準)													
Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
Room A	Room B	Room A	Room B	Room A	Room B	Room A	Room B	Room A	Room B	Room A	Room B	Room A	Room B
12:00-13:00	13:00-14:00	13:15-14:15	11:00-12:00	13:00-14:00	15:30-16:30	13:00-14:00	13:00-14:00	12:00-13:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:05-14:05	12:30-13:30	11:25-12:25
Din 循環訓練 Flexi-Bar Cross Training	Suki 瘦身流瑜伽 Slim Flow Yoga	Christina 舒緩痛症 Yoga Therapy	Christina 瑜伽輪 Yoga Wheel	Marine 瘦身流瑜伽 Slim Yoga Flow	Coyi 核心瑜伽 Core Yoga	Din 爆汗消脂舞 Fat Burning Dance	Michelle 空中初級 Aerial Yoga Beginner	Ashley 深層伸展瑜伽 Deep Stretch Yoga	Coyi 普拉提 Pilates	Lemon 爆汗消脂舞 Fat Burning Dance	Lemon 空中初級 Aerial Yoga Beginner	Mandy 治療瑜伽 Ailment Therapy	Mandy 空中初級 Aerial Yoga Beginner
13:15-14:15	14:05-15:05		12:05-13:05	14:05-15:05	16:35-17:35	14:05-15:05	14:15-15:15		12:05-13:05	14:30-15:30	14:15-15:15	13:35-14:35	15:00-16:00
Din 爆汗消脂舞 Fat Burning Dance	Suki 舒緩痛症 Yoga Therapy		Christina 消脂塑身瑜伽 Power Burning	Marine 舒緩伸展瑜伽 Gentle Stretching	Coyi 治療瑜伽 Ailment Therapy	Michelle 瑜伽輪 Yoga Wheel	Din TRX循環訓練 TRX Cross Training (扣2格)		Coyi 舒緩伸展瑜伽 Gentle Stretching	Din 爆汗消脂舞 Fat Burning Dance	Lemon 哈達瑜伽 Hatha Yoga	Din 爆汗消脂舞 Fat Burning Dance	Katherine 流動瑜伽 Vinyasa Yoga
			13:10-14:10			16:30-17:30			13:10-14:10	15:35-16:35	15:30-16:30		16:05-17:05
			Yoko 瑜伽輪 Yoga Wheel			Suki 開肩頸舒緩 Stretch Yoga (Shoulder)			Ashley Back-Bending 後彎開胸提升 8人小班 扣2格	Din 循環訓練 Flexi-Bar Cross Training	Crystal 串連流動瑜伽 Vinyasa Flow		Katherine 頌鉢陰瑜珈 Singing Blow Yin Yoga
			14:15-15:15								16:35-17:35		
			Yoko 治療瑜伽 Ailment Therapy								Crystal 深層伸展瑜伽 Deep Stretch Yoga		
18:45-19:45	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:30	18:40-19:40	18:30-19:30	18:45-19:45	19:30-20:30	18:35-19:35	18:35-19:35				
Jacob 靈活和核心 肌肉鍛鍊 mobility & conditioning	Sandy 舒緩伸展瑜伽 Gentle Stretching	Din 爆汗消脂舞 Fat Burning Dance	Mandy 空中瑜伽 Aerial Yoga	Elaine 舒緩伸展瑜伽 Gentle Stretching	Crystal 哈達腰背動作 Hatha Back Care Yoga	Vicky 頌鉢陰瑜珈 Singing Blow Yin Yoga	Rosalyn 瘦身瑜伽 Slim Power for Lower Body	Persie 低空伸展 Aerial Stretch	Shalina 空中瑜伽 Aerial Yoga				
19:50-20:50	20:00-21:00	19:35-20:35	19:35-20:35	19:45-20:45	19:35-20:35	19:50-20:50	20:35-21:35	19:40-20:40	19:40-20:40				
Sandy 瘦身流瑜伽 Beginner Slim Yoga Flow	Jacob 4D PRO Bungee (扣2格)	Mandy 治療瑜伽 Ailment Therapy	Lincole TRX瘦身班 TRX Training	Elaine 串連流動瑜伽 Vinyasa Flow	Crystal 深層伸展瑜伽 Deep Stretch Yoga	Vicky 空中瑜伽 Aerial Yoga	Rosalyn 空中伸展 Aerial Stretch	Shalina 排毒瘦身瑜伽 Detox Slim yoga	Persie 普拉提 Pilates				
		20:45-21:45			20:40-21:40			20:45-21:45					
		Lincole 人魚線提臀 V Shape Booty Workout			Frank HIIT 增肌消脂 班 HIIT Muscle & Tone			Persie 瑜伽輪 Yoga Wheel					

注意事項:
 【課堂預約】 課堂預約限於一星期內的課堂。
 【即日預約】 最遲可於上堂前2小時網上預約。
 【取消課堂】 取消課堂必須於上堂前12小時前
 1)可於系統取消
 2)whatsapp通知取消(以收到信息時間為準), 過時系統將不能按"取消"按鈕, 並自動扣堂, 不另行通知, 敬請原諒。

Fitness Corner		葵興館 - Kwai Hing Centre 2021 Timetable				【藍色】伸展為主的堂，難度* 【粉色】空中瑜伽堂，難度* 【綠色】運動量相對較多，難度** 【紫色】健身/跳舞類，難度**	
如導師更改不個別通知會在預約系統即時更新							
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat		
13:00-14:00	12:00-13:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	12:00-13:00		
Persie 舒緩伸展瑜伽 Gentle Stretching	Vicky 空中伸展 Fly Stretching	Suki 極速減肥瑜伽 Power Burning	Coyi 治療瑜伽 Ailment Therapy	Shalina 哈達瑜伽(適合初學者) Hatha Yoga	Persie 全方位排毒伸展 Detox Stretching		
	13:00-14:00		14:00-15:00		13:00-14:00		
	Vicky 深層舒緩頌鉢陰瑜珈 Relaxing Yoga & Singing Blow		Coyi 核心瑜伽(瘦腹及下半身) Core Yoga		Persie 低空修腹 Aerial Core		
18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	14:00-15:00		
Persie 陰瑜珈 Yin Yoga	Rosalyn 舒緩伸展瑜伽 Gentle Stretching	Persie 治療瑜伽 Ailment Therapy	Mandy 極速減肥瑜伽 Power Burning	Peony 瑜伽輪 Yoga Wheel	Persie 瑜伽輪 Yoga Wheel		
19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	15:00-16:30		
Persie 瑜伽輪 Yoga Wheel	Rosalyn 極速減肥瑜伽 Power Burning	Persie 空中伸展 Fly Stretching	Mandy 空中初級 Fly Beginner	Peony 舒緩伸展瑜伽 Gentle Stretching	Frank 減肥拳擊 Slim Boxing (任何時段扣1.5堂)		
	20:30-21:30	20:45-21:45	20:30-21:30				
	Din 爆汗消脂舞 Fat Burning Dance	Cathy 空中呼拉圈 AERIAL HOOP (任何時段扣2堂)	Mandy 治療瑜伽 Ailment Therapy				

注意事項:
 【課堂預約】 課堂預約限於一星期內的課堂。
 【即日預約】 最遲可於上堂前2小時網上預約。
 【取消課堂】 取消課堂必須於上堂前12小時前
 1)可於系統取消
 2)whatsapp通知取消(以收到信息時間為準), 過時系統將不能按"取消"按鈕, 並自動扣堂, 不另行通知, 敬請原諒。