

# ANGELLEEYOGA

## Mong Kok 旺角 2024 / 4月課堂時間表

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
10:00 ~ 11:00 開肩開胸 Shoulder Opening (Cici Yip)	10:30 ~ 11:30 ★ 開髖瑜伽 Open Hip (Esther Lau)	10:30 ~ 11:30 初級倒立 Beginner Inversion (Natalie Wong)	11:00 ~ 12:00 開肩開胸 Shoulder Opening (Cici Yip)	10:30 ~ 11:30 後彎提昇 Back Bending (Natalie Wong)	10:30 ~ 11:30 開髖瑜伽 Open Hip (Denise Yeung)	10:00 ~ 11:00 開髖瑜伽 Open Hip (Miki Ng)
11:10 ~ 12:10 開髖瑜伽 Open Hip (Cici Yip)	11:40 ~ 12:40 ★ 開肩開胸 Shoulder Opening (Esther Lau)	11:40 ~ 12:40 瑜伽輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	12:10 ~ 13:10 開髖瑜伽 Open Hip (Cici Yip)	11:40 ~ 12:40 瑜伽輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	11:40 ~ 12:40 深層拉筋 Deep stretching (Denise Yeung)	11:10 ~ 12:10 瑜伽輪 Wheel Yoga (Miki Ng)
12:20 ~ 13:20 瘦身瑜伽 Slim yoga (Cici Yip)	12:50 ~ 13:50 深層拉筋 Deep Stretching (Nancy Ho)	12:50 ~ 13:50 深層拉筋 Deep Stretching (Natalie Wong)	13:30 ~ 14:30 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	12:50 ~ 13:50 深層拉筋 Deep Stretching (Natalie Wong)	13:00 ~ 14:00 頌钵聲療 Singing Bowl (Nancy Ho)	12:30 ~ 13:30 頌钵聲療 Singing bowl (Nancy Ho)
12:10 ~ 14:00 例行清潔	14:00 ~ 15:00 頌钵聲療 Singing bowl (Nancy Ho)		14:40 ~ 15:40 普拉提 Pilates Class (Nicole Lau)	14:00 ~ 15:00 流瑜伽 Vinyasa Yoga (Natalie Wong)	14:10 ~ 15:10 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Nancy Ho)	13:40 ~ 14:40 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Nancy Ho)
15:30 ~ 16:30 瑜伽輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	15:20 ~ 16:20 瑜伽輪 Wheel yoga (Rachel Wu)	15:15 ~ 16:15 開髖瑜伽 Open Hip (Cici Yip)		15:20 ~ 16:20 頌钵聲療 Singing bowl (Nancy Ho)	15:30 ~ 16:30 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)	14:50 ~ 15:50 開肩開胸 Shoulder Opening (Nicole Lau)
16:40 ~ 17:40 開髖瑜伽 Open Hip (Natalie Wong)	16:30 ~ 17:30 初級空中瑜伽 Beginner Aerial yoga (Rachel Wu)	16:20 ~ 17:20 瘦身瑜伽 Slim yoga (Cici Yip)	17:30 ~ 18:30 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Venus Luk)	16:30 ~ 17:30 溫和伸展 Gentle stretch (Nancy Ho)	16:50 ~ 17:50 流瑜伽 Vinyasa Yoga (Ginnie Yu)	16:00 ~ 17:00 普拉提 Pilates Class (Nicole Lau)
18:00 ~ 19:00 開肩開胸 Shoulder Opening (Kristy Li)	17:45 ~ 18:45 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Be Li)	17:40 ~ 18:40 頌钵聲療 Singing bowl (Kristy Li)	18:50 ~ 19:50 ★ 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Venus Luk)	18:00 ~ 19:00 ★ 香薰瑜伽 Aroma Yoga (Venus Luk)	18:00 ~ 19:00 後彎提昇 Back Bending (Ginnie Yu)	17:10 ~ 18:10 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Nina Tang)
19:10 ~ 20:10 溫和伸展 Gentle Stretch (Kristy Li)	19:00 ~ 20:00 後彎提昇 Back Bending (Queenie Cheung)	19:00 ~ 20:00 瑜伽輪 Wheel Yoga (Kristy Li)	20:05 ~ 21:05 瑜伽輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	19:10 ~ 20:10 ★ 開肩開胸 Shoulder Opening (Venus Luk)		
20:20 ~ 21:20 頌钵聲療 Singing bowl (Kristy Li)	20:10 ~ 21:10 開髖瑜伽 Open Hip (Queenie Cheung)	20:10 ~ 21:10 溫和伸展 Gentle Stretch (Kristy Li)	21:10 ~ 22:10 流瑜伽 Vinyasa Yoga (Natalie Wong)			

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頌钵瑜伽 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
09:00 ~ 11:00 例行清潔	10:00 ~ 11:00 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Rachel Wu)	10:00 ~ 11:00 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Cindy Cheung)	10:00 ~ 11:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Amy Chiu)	10:30 ~ 11:30 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Kristy Li)	10:00 ~ 11:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Jane Tsang)	09:50 ~ 10:50 開髖瑜珈 Open Hip (Suyi Chan)
11:20 ~ 12:20 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Angel Lee)	11:10 ~ 12:10 後彎提昇 Back Bending (Rachel Wu)	11:15 ~ 12:15 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Cindy Cheung)	11:30 ~ 12:30 ★ 開髖瑜珈 Open Hip (Michi Yip)	11:40 ~ 12:40 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Kristy Li)	11:10 ~ 12:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Jane Tsang)	11:00 ~ 12:00 後彎提昇 Back Bending (Suyi Chan)
12:30 ~ 13:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Angel Lee)	12:20 ~ 13:20 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Rachel Wu)	13:30 ~ 14:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Sally Li)	12:40 ~ 13:40 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Michi Yip)	13:00 ~ 14:00 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Casey Chan)	12:20 ~ 13:20 溫和伸展 Gentle Stretch (Jane Tsang)	12:10 ~ 13:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Suyi Chan)
	13:30 ~ 14:30 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Esther Lau)	14:40 ~ 15:40 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Sally Li)	15:00 ~ 16:00 開肩開胸 Shoulder Opening (Yeliz Wong)	14:10 ~ 15:10 ★ 香薰瑜珈 Aroma Yoga (Casey Chan)	13:50 ~ 14:50 瑜珈輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	14:10 ~ 15:10 瑜珈輪 Wheel Yoga (Yeliz Wong)
16:00 ~ 17:00 瑜珈輪 Wheel Yoga (Yeliz Wong)	14:40 ~ 15:40 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Esther Lau)		16:10 ~ 17:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Yeliz Wong)	15:30 ~ 16:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Giselle Lock)	15:00 ~ 16:00 後彎提昇 Back Bending (Natalie Wong)	15:20 ~ 16:20 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Yeliz Wong)
17:10 ~ 18:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Yeliz Wong)		17:45 ~ 18:45 開髖瑜珈 Open Hip (Yeliz Wong)	17:20 ~ 18:20 後彎提昇 Back Bending (Natalie Wong)	16:40 ~ 17:40 ★ 養生瑜珈 Yin Yoga (Giselle Lock)	16:10 ~ 17:10 初級倒立 Beginner Inversion (Natalie Wong)	16:30 ~ 17:30 開髖瑜珈 Open Hip (Yeliz Wong)
18:40 ~ 19:40 後彎提昇 Back Bending (Natalie Wong)	18:30 ~ 19:30 瑜珈輪 Wheel Yoga (Yeliz Wong)	18:50 ~ 19:50 瑜珈輪 Wheel Yoga (Yeliz Wong)	18:30 ~ 19:30 瑜珈輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	19:00 ~ 20:00 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Angel Lee)	17:30 ~ 18:30 開髖瑜珈 Open Hip (Mushroom Chan)	
19:50 ~ 20:50 初級倒立 Beginner Inversion (Natalie Wong)	19:40 ~ 20:40 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Yeliz Wong)	20:00 ~ 21:00 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Yeliz Wong)	19:40 ~ 20:40 開髖瑜珈 Open Hip (Suyi Chan)	20:10 ~ 21:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Angel Lee)	18:40 ~ 19:40 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Mushroom Chan)	
21:00 ~ 22:00 瑜珈輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)			20:50 ~ 21:50 深層拉筋 Deep Stretching (Suyi Chan)			

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頤琳瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
10:00 ~ 11:00 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Cindy Cheung)	08:30 ~ 09:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Ashley Pang)	08:30 ~ 09:30 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Ashley Pang)	10:30 ~ 11:30 瑜珈輪 Wheel Yoga (Rachel Wu)		10:00 ~ 11:00 空中絲帶 Silk (All Level) (Demi Fung)	10:10-11:10 哈達流動 Hatha Flow (Amy Chiu)
11:10 ~ 12:10 ★ 脊椎保健瑜珈 Back Care Yoga (Cindy Cheung)	12:30 ~ 13:30 哈達流動 Hatha Flow (Amy Chiu)	09:50 ~ 10:50 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Eunice Ho)	11:40 ~ 12:40 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Rachel Wu)		11:20 ~ 12:20 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Demi Fung)	11:30 ~ 12:30 ★ 普拉提 Pilates Class (Angel Tai)
12:30 ~ 13:30 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)	13:40 ~ 14:40 後彎+倒立 Backbend & inversion (Amy Chiu)	11:00 ~ 12:00 瑜珈輪 Wheel Yoga (Eunice Ho)	13:30 ~ 14:30 後彎提昇 Back Bending (Lemon Cheung)	12:00 ~ 13:00 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Katie Yuen)	12:45 ~ 13:45 空中舞 (Lv.2) Aerial Spinning (Lv.2) (Nina Tang)	12:30 ~ 13:30 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Demi Fung)
13:40 ~ 14:40 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)		13:30 ~ 15:50 例行清潔	14:40~15:40 初級倒立 Beginner Inversion (Lemon Cheung)	14:40 ~ 15:40 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Rachel Wu)	13:55 ~ 14:55 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Nina Tang)	13:50 ~ 14:50 空中絲帶 Silk (All Level) (Demi Fung)
15:30 ~ 16:30 ★ 空中伸展 Aerial Stretch (Eunice Ho)	17:10 ~ 18:10 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Lemon Cheung)	16:10 ~ 17:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Amy Chiu)	17:20 ~ 18:20 深層拉筋 Deep Stretching (Amy Chiu)	15:50 ~ 16:50 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Rachel Wu)	15:30 ~ 16:30 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Eunice Ho)	15:00 ~ 16:00 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Siu Yeung)
16:40 ~ 17:40 ★ 開髖瑜珈 Open Hip (Eunice Ho)	18:20 ~ 19:20 深層拉筋 Deep Stretching (Lemon Cheung)	17:20 ~ 18:20 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Amy Chiu)	18:30 ~ 19:30 後彎+倒立 Backbend & inversion (Amy Chiu)	17:00 ~ 18:00 瑜珈輪 Wheel Yoga (Eunice Ho)	16:40 ~ 17:40 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Eunice Ho)	16:00 ~ 17:00 哈達流動 Hatha Flow (Lemon Cheung)
18:00 ~ 19:00 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Angel Lee)	19:30 ~ 20:30 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)	19:30 ~ 20:30 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Cerene Chan)	19:40 ~ 20:40 普拉提 Pilates Class (Angel Tai)	18:50 ~ 19:50 初級倒立 Beginner Inversion (Lemon Cheung)		17:10 ~ 18:10 ★ 初級倒立 Beginner Inversion (Lemon Cheung)
19:10 ~ 20:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Angel Lee)	20:45 ~ 21:45 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shirly Chau)	20:40 ~ 21:40 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)		20:00 ~ 21:00 後彎提昇 Back Bending (Lemon Cheung)		

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頤赫瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice

# ANGELLEEYOGA

## Kwun Tong - Rm 1 觀塘 2024 / 4月課堂時間表

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
11:20 ~ 12:20 瑜珈輪 Wheel Yoga (Denise Yeung)	11:30 ~ 12:30 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Lau)	12:30 ~ 13:30 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)	10:30 ~ 11:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Karen Tsao)		10:00 ~ 11:00 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shirly Chau)	11:20 ~ 12:20 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shita Leung)
12:30 ~ 13:30 深層拉筋 Deep Stretching (Denise Yeung)	12:40 ~ 13:40 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)		13:00 ~ 14:30 自由練習堂 (1.5小時) Self-Practice	12:30 ~ 13:30 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Cerene Chan)	11:15 ~ 12:15 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)	12:30 ~ 13:30 ★ 空中瑜珈 Aerial Yoga (Shita Leung)
13:40 ~ 14:40 後彎提昇 Back Bending (Denise Yeung)	16:30 ~ 18:00 自由練習堂 (1.5小時) Self-Practice	15:00 ~ 16:00 開髖瑜珈 Open Hip (Natalie Wong)	14:45 ~ 16:15 自由練習堂 (1.5小時) Self-Practice	13:40 ~ 14:40 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)	12:30 ~ 13:30 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Peony Lam)	14:15 ~ 15:15 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Be Li)
16:00 ~ 17:00 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nancy Ho)		16:10 ~ 17:10 瑜珈輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	16:40 ~ 17:40 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)	15:00 ~ 16:00 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shirly Chau)	14:00 ~ 15:00 流瑜珈 Vinyasa Yoga (Denise Yeung)	15:30 ~ 16:30 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Be Li)
17:10 ~ 18:10 開髖瑜珈 Open Hip (Nancy Ho)	18:15 ~ 19:15 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Katie Yuen)		18:00 ~ 19:00 ★ 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Be Li)	16:10 ~ 17:10 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)	15:20 ~ 16:20 初級倒立 Beginner Inversion (Denise Yeung)	16:45 ~ 17:45 ★ 初級空中絲帶 Silk (Newbie) (Be Li)
18:30 ~ 19:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Hayley Chan)	19:30 ~ 20:30 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Rachel Wu)	19:15 ~ 20:15 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)	19:15 ~ 20:15 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Be Li)	19:00 ~ 20:00 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Cerene Chan)	16:30 ~ 17:30 後彎提昇 Back Bending (Denise Yeung)	
19:40 ~ 20:40 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Hayley Chan)		20:30 ~ 21:30 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)	20:30 ~ 21:30 ★ 初級空中絲帶 Silk (Newbie) (Be Li)	20:10 ~ 21:10 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)		

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頌鉢瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice

# ANGELLEEYOGA

## Kwun Tong - Rm 2 觀塘 2024 / 4月課堂時間表

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT #	星期日 SUN #
07:30 ~ 09:30 例行清潔	09:30 ~ 10:30 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Jane Tsang)	10:00 ~ 11:00 頌鉢聲療 Singing Bowl (Shirly Chau)		10:30 ~ 11:30 ★ 普拉提 Pilates Class (Nicole Lau)	10:30 ~ 11:30 瘦身瑜伽 Slim Yoga (Olivia Law)	10:15 ~ 11:15 香薰瑜伽 Aroma Yoga (Olivia Law)
	10:40 ~ 11:40 哈達瑜伽 Hatha Yoga (Jane Tsang)	11:20 ~ 12:20 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Shirly Chau)	10:40 ~ 11:40 深層拉筋 Deep Stretching (Cyan Chan)	11:40 ~ 12:40 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	11:40 ~ 12:40 瑜珈輪 Wheel Yoga (Olivia Law)	11:30 ~ 12:30 瑜珈輪 Wheel Yoga (Olivia Law)
	13:30 ~ 14:30 ★ 開髖瑜珈 Open Hip (Eunice Ho)		11:50 ~ 12:50 瑜珈輪 Wheel Yoga (Cyan Chan)	13:00 ~ 14:00 ★ 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Ariel Tiu)	13:00 ~ 14:00 ★ 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Ariel Tiu)	
	14:40 ~ 15:40 ★ 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Eunice Ho)	12:50 ~ 13:50 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Michi Yip)	15:00 ~ 16:00 ★ 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Winky Chan)	14:10 ~ 15:10 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Ariel Tiu)	14:10 ~ 15:10 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Ariel Tiu)	15:20 ~ 16:20 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Casley Lee)
16:30 ~ 17:30 ★ 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Venus Luk)	19:00 ~ 20:30 空中吊環 (私人班) Private Class (Hayley Chan)	14:00 ~ 15:00 ★ 後彎提昇 Back Bending (Michi Yip)	16:15 ~ 17:15 ★ 養生瑜珈 Yin Yoga (Winky Chan)	16:30 ~ 18:00 自由練習堂 (1.5小時) Self-Practice	15:30 ~ 16:30 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Anthony Ng)	16:30 ~ 17:30 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Casley Lee)
17:40 ~ 18:40 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Venus Luk)		19:30 ~ 20:30 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Keith Wong)	19:00 ~ 20:00 初級空中瑜伽 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	18:20 ~ 19:20 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Peony Lam)	16:40 ~ 17:40 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Anthony Ng)	
19:00 ~ 20:00 普拉提 Pilates Class (Angel Tai)		20:40 ~ 21:40 ★ 初級倒立 Beginner Inversion (Keith Wong)	20:10 ~ 21:10 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Lau)	19:30 ~ 20:30 ★ 深層拉筋 Deep Stretching (Peony Lam)		

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頌鉢瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

#13-14/4, 20-21/4 KT Room2有培訓課程, 全日沒有課堂

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice

# ANGELLEEYOGA

2024/

Tsuen Wan 荃灣

4月課堂時間表

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
10:00 ~ 11:00 後彎提昇 Back Bending (Natalie Wong)	10:45 ~ 11:45 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Kristy Li)			10:30 ~ 11:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shirly Chau)	09:50 ~ 10:50 ★ 瘦身瑜珈 Slim Yoga (Carmen Tsoi)	10:00 ~ 11:00 溫和伸展 Gentle Stretch (Nicole Leung)
11:10 ~ 12:10 瑜珈輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)	12:00 ~ 13:00 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Kristy Li)	10:30 ~ 12:00 1.5小時 空中舞 (Lv.1 & 2) 1.5hrs Aerial Spin. (Lv.1 & 2) (Rachel Wu)		11:40 ~ 12:40 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)	11:05 ~ 12:05 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Siumi Cheung)	11:10 ~ 12:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nicole Leung)
	15:20 ~ 16:20 開髖瑜珈 Open Hip (Natalie Wong)	12:20 ~ 13:20 初級空中絲帶 Silk (Newbie) (Rachel Wu)	15:00 ~ 16:00 ★ 深層拉筋 Deep Stretching (Roy Yau)		12:15 ~ 13:15 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Siumi Cheung)	12:20 ~ 13:20 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Leung)
13:20 ~ 14:20 開髖瑜珈 Open Hip (Rachel Wu)	16:30 ~ 17:30 後彎提昇 Back Bending (Natalie Wong)	13:30 ~ 14:30 後彎 + 倒立 Backbend & Inversion (Rachel Wu)	16:10 ~ 17:10 ★ 開髖瑜珈 Open Hip (Roy Yau)	16:30 ~ 17:30 ★ 瘦身瑜珈 Silm Yoga (Kristy Li)	14:00 ~ 15:00 空中舞 (Lv. 2) Aerial Spinning (Lv. 2) (Rachel Wu)	13:40 ~ 14:40 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)
14:30 ~ 15:30 ★ 深層拉筋 Deep Stretching (Rachel Wu)			18:20 ~ 19:20 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Rachel Wu)	17:40 ~ 18:40 ★ 香薰瑜珈 Aroma Yoga (kristy Li)	15:15 ~ 16:15 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Rachel Wu)	15:00 ~ 16:00 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)
19:00 ~ 20:00 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Lau)	19:20 ~ 20:20 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)	18:30 ~ 19:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Lemon Cheung)	19:30 ~ 20:30 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Rachel Wu)	18:50 ~ 19:50 ★ 普拉提 Pilates Class (Angel Tai)	16:30 ~ 17:30 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Rachel Wu)	
20:10 ~ 21:10 ★ 普拉提 Pilates Class (Nicole Lau)	20:30 ~ 21:30 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Cerene Chan)	19:45 ~ 20:45 初級倒立 Beginner Inversion (Lemon Cheung)	20:40 ~ 21:40 空中舞 (Lv.2) Aerial Spinning (Lv.2) (Rachel Wu)	20:00 ~ 21:30 1.5小時 空中舞 (Lv.1 & 2) 1.5hrs Aerial Spin. (Lv.1 & 2) (Rachel Wu)		

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頤鉢瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice

# ANGELLEEYOGA

## Shek Mun 石門 2024 / 4月課堂時間表

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
09:30 - 10:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Sally Li)	10:30 ~ 11:30 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Demi Fung)	10:30 ~ 11:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	09:50 ~ 10:50 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Nancy Ho)	10:30 ~ 11:30 瑜珈輪 Wheel Yoga (Angel Lee)	10:00 ~ 11:00 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Sally Li)	
10:50 ~ 11:50 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Sally Li)	11:40 ~ 12:40 瑜珈輪 Wheel Yoga (Demi Fung)	11:40 ~ 12:40 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Lau)	11:00 ~ 12:00 ★ 深層拉筋 Deep Stretching (Nancy Ho)	11:40 ~ 12:40 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Angel Lee)	11:10 ~ 12:10 溫和伸展 Gentle Stretch (Sally Li)	10:30 ~ 12:00 1.5小時 空中舞 (Lv.1 & 2) 1.5hrs Aerial Spin. (Lv.1 & 2) (Shirly Chau)
		13:00 ~ 14:00 普拉提 Pilates Class (Nicole Lau)		13:00 ~ 14:00 ★ 初級空中絲帶 Silk (Newbie) (Demi Fung)	12:20 ~ 13:20 瑜珈輪 Wheel Yoga (Sally Li)	12:20 ~ 13:20 瑜珈輪 Wheel Yoga (Hana Po)
15:40 ~ 16:40 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Be Li)	15:00 ~ 16:00 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	15:30 - 16:30 ★ 初級地面瑜珈 Beginner Yoga (Lemon Cheung)	16:30 - 17:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Sally Li)	14:30 ~ 15:30 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)	13:50 ~ 14:50 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Be Li)	13:30 ~ 14:30 香薰瑜珈 Aroma Yoga (Hana Po)
16:50 ~ 17:50 ★ 深層拉筋 Deep Stretching (Be Li)	16:10 ~ 17:10 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Nicole Lau)	16:50 ~ 17:50 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Be Li)		15:45 ~ 16:45 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)	15:10 ~ 16:10 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Be Li)	14:40 ~ 15:40 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Sally Li)
18:00 ~ 19:00 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Be Li)	18:40 ~ 19:40 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Lau)	18:00 ~ 19:00 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Be Li)	18:45 ~ 19:45 ★ 開髖瑜珈 Open Hip Yoga (Keith Wong)	18:50 - 19:50 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)	16:20 ~ 17:20 ★ 初級空中絲帶 Silk (Newbie) (Be Li)	15:50 ~ 16:50 瑜珈輪 Wheel Yoga (Sally Li)
19:10 - 20:10 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Antonia Chong)	19:50 ~ 20:40 普拉提 Pilates Class (Nicole Lau)	19:30 ~ 20:30 ★ 普拉提 Pilates Class (Angel Tai)	19:55 ~ 20:55 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Keith Wong)	20:00 ~ 21:00 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)		17:10 ~ 18:10 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Christy Chui)

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頤林瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice

# ANGELLEEYOGA

## Diamond Hill - Rm 1 鑽石山 2024 / 4月課堂時間表

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI #	星期六 SAT #	星期日 SUN #
10:00 ~ 11:00 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Casley Lee)				10:00 ~ 11:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Amy Chiu)		10:00 ~ 11:00 空中吊環舞 (Lv.3) Hoop Spinning (Lv.3) (Be Li)
12:00 ~ 13:00 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Nicole Lau)	10:30 ~ 11:30 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Angel Lee)	10:30 ~ 12:30 例行清潔		11:10 ~ 12:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Amy Chiu)	10:30 ~ 11:30 ★ 初級空中絲帶 Silk (Newbie) (Be Li)	11:20 ~ 12:20 空中舞 (Lv.2) Aerial Spinning (Lv.2) (Be Li)
13:10 ~ 14:10 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	11:40 ~ 12:40 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Angel Lee)		12:00 ~ 13:00 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Jeannie Fung)	12:45 ~ 13:45 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Rachel Wu)	11:50 ~ 12:50 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shita Leung)	12:30 ~ 13:30 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Be Li)
14:20 ~ 15:20 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Zoie Hui)	13:00 ~ 14:00 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)	12:30 ~ 13:30 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nancy Ho)	13:30 ~ 14:30 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)		13:00 ~ 14:00 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Anthony Ng)	14:00 ~ 15:00 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Anthony Ng)
15:30 ~ 16:30 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Zoie Hui)	14:30 ~ 15:30 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Be Li)	13:45 ~ 14:45 ★ 頌钵聲療 Singing bowl (Nancy Ho)		15:40 ~ 16:40 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	14:30 ~ 15:30 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Tiffany Leung)	15:10 ~ 16:10 ★ 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Anthony Ng)
16:40 ~ 17:40 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Sally Li)	16:00 ~ 17:30 自由練習堂 Self-Practice	16:10 ~ 17:10 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Cerene Chan)	15:00 ~ 18:30 自由練習堂 (全時段) Self-Practice (扣2堂)	16:50 ~ 17:50 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Lau)	16:00 ~ 17:00 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Nina Tang)	16:40 ~ 17:40 瑜珈輪 Wheel Yoga (Natalie Wong)
17:50 ~ 18:50 ★ 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Sally Li)		17:20 ~ 18:20 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Cerene Chan)		18:00 ~ 19:00 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Nicole Lau)	17:40 ~ 18:40 Jazz Funk (Cerene Chan)	17:50 ~ 18:50 後彎提昇 Back Bending (Natalie Wong)
19:10 ~ 20:10 空中吊環舞 (Lv.1) Hoop Spinning (Lv.1) (Siimi Cheung)	18:20 ~ 19:20 普拉提 Pilates Class (Angel Tai)	18:40 ~ 19:40 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shirly Chau)	18:45 ~ 19:45 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Emily Chau)	19:10 ~ 20:10 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Jeannie Fung)		
20:20 ~ 21:20 空中吊環舞 (Lv.2) Hoop Spinning (Lv.2) (Siimi Cheung)	19:30 ~ 20:30 初級空中瑜珈 Beginner Aerial Yoga (Shita Leung)	20:00 ~ 21:00 ★ 空中舞 (Lv.1) Aerial Spinning (Lv.1) (Shirly Chau)	20:10 ~ 21:40 1.5小時 空中吊環舞 (Lv.1 & 2) 1.5hrs Hoop Spin. (Lv.1 & 2) (Cerene Chan)	20:30 ~ 22:00 1.5小時 空中吊環舞 (Lv.1 & 2) 1.5hrs Hoop Spin. (Lv.1 & 2) (Jeannie Fung)		

★ = 小班教學 (最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頌钵瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice



# ANGELLEEYOGA

## Diamond Hill - Rm 2 鑽石山 2024 / 4月課堂時間表

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
11:10 ~ 12:10 ★ 普拉提 Pilates Class (Casley Lee)		10:30 ~ 12:30 例行清潔		10:10 ~ 11:10 ★ 開髖瑜伽 Open Hip (Karen Tsao)	10:00 ~ 11:00 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Casley Lee)	09:15 ~ 10:15 ★ 普拉提 Pilates Class (Angel Tai)
13:30 ~ 14:30 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Venus Luk)			14:15 ~ 15:15 ★ 開肩開胸 Shoulder Openning (Cindy Cheung)	11:20 ~ 12:20 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Karen Tsao)	11:15 ~ 12:15 ★ 流瑜珈 Vinyasa Yoga (Casley Lee)	10:30 ~ 11:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Keith Wong)
14:40 ~ 15:40 ★ 開肩開胸 Shoulder Openning (Venus Luk)	15:20 ~ 16:20 瑜珈輪 Wheel Yoga (Karen Tsao)		15:30 ~ 16:30 ★ 養生瑜珈 Yin Yoga (Cindy Cheung)	14:30 ~ 15:30 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Keith Wong)		11:40 ~ 12:40 溫和伸展 Gentle Stretch (Keith Wong)
	16:30 ~ 17:30 開肩開胸 Shoulder Openning (Karen Tsao)		16:50 ~ 17:50 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nancy Ho)	15:40 ~ 16:40 ★ 深層拉筋 Deep Stretching (Keith Wong)	14:10 ~ 15:10 ★ 後彎提昇 Back Bending (Peony Lam)	13:00 ~ 14:00 瑜珈輪 Wheel Yoga (Sally Li)
		17:45 ~ 18:45 開髖瑜伽 Open Hip (Roy Yau)	18:00 ~ 19:00 ★ 頌钵聲療 Singing bowl (Nancy Ho)	18:00 ~ 19:00 深層拉筋 Deep Stretching (Sally Li)	15:20 ~ 16:20 ★ 瑜珈輪 Wheel Yoga (Peony Lam)	14:30 ~ 15:30 ★ 正念瑜珈 Hatha & Meditation (Joanna Wong)
19:15 ~ 20:15 ★ 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Keith Wong)	19:30 ~ 20:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga (Candy Chow)	19:15 ~ 20:15 瑜珈輪 Wheel Yoga (Nicole Lau)	19:10 ~ 20:10 後彎提昇 Back Bending (Queenie Cheung)	19:10 ~ 20:10 瑜珈輪 Wheel Yoga (Sally Li)	16:30 ~ 17:30 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Peony Lam)	15:45 ~ 16:45 ★ 正念伸展 Stretching & Meditation (Joanna Wong)
20:25 ~ 21:25 ★ 溫和伸展 Gentle Stretch (Keith Wong)	20:40 ~ 21:40 溫和伸展 Gentle Stretch (Candy Chow)	20:25 ~ 21:25 普拉提 Pilates Class (Nicole Lau)	20:20 ~ 21:20 開髖瑜伽 Open Hip (Queenie Cheung)	20:20 ~ 21:20 後彎提昇 Back Bending (Sally Li)		

★ = 小班教學(最多8人)

- 課堂以預約系統為準。所有課堂四人成班，如人數不足取消會於前一天營業時間內通知。
- 所有已預約之課堂如需取消，需於開課前24小時自行到系統取消，否則照扣除堂數。
- 遲到多於15分鐘 (水晶/頌鉢瑜珈 遲到多於5分鐘) 將不能進入課室，並會照扣除堂數。
- ANGELLEEYOGA 保留一切最終決定及隨時修改之權利。

- - Aerial Hammock
- - Aerial Hoop
- - Ground Yoga / Dance
- - Aerial Silk
- - Self-Practice