

November



TRIKO YOGA

2 credits

3 credits

4 credits

6 credits

Studio Rental

Whatsapp: 9103 1657 Instagram: triko_yoga_hk Facebook: Triko Yoga

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<p>10:00 - 18:15</p> <p>STUDIO RENTAL</p>	<p>10:00 - 17:00</p> <p>STUDIO RENTAL</p>	<p>10:00 - 12:30</p> <p>STUDIO RENTAL</p>	<p>10:00 - 13:45</p> <p>STUDIO RENTAL</p>	<p>10:00 - 12:00</p> <p>STUDIO RENTAL</p>	<p>11:00 - 12:00</p> <p>★★★★★</p> <p>進階瑜伽</p> <p>Hatha 2</p> <p>(Natalie)</p>	<p>12:20 - 13:20</p> <p>★☆☆☆☆</p> <p>空中瑜伽伸展</p> <p>Aerial Stretch</p> <p>(Emily)</p>
		<p>12:50 - 13:50</p> <p>★★★☆☆</p> <p>開髖與後彎</p> <p>Hip Opening & Backbend</p> <p>(Natalie)</p>	<p>14:00 - 15:30</p> <p>★★★★★</p> <p>後彎與倒立</p> <p>Backbend & Inversion</p> <p>(Natalie)</p>	<p>12:10 - 12:50</p> <p>★☆☆☆☆</p> <p>40分鐘午間瑜珈</p> <p>Afternoon Yoga</p> <p>(Natalie)</p>	<p>12:10 - 13:10</p> <p>★★★★★</p> <p>倒立 (mixed level)</p> <p>Inversion (mixed level)</p> <p>(Natalie)</p>	<p>13:30 - 14:30</p> <p>★★★☆☆</p> <p>空中瑜伽</p> <p>Aerial Yoga</p> <p>(Emily)</p>
		<p>14:00 - 15:00</p> <p>★★★☆☆</p> <p>空中瑜伽</p> <p>Aerial Yoga</p> <p>(Emily)</p>	<p>15:40 - 16:40</p> <p>★★★☆☆</p> <p>空中瑜伽初級</p> <p>Aerial Yoga</p> <p>(Emily)</p>	<p>13:30 - 14:30</p> <p>★☆☆☆☆</p> <p>舒壓伸展瑜珈</p> <p>Gentle Stretch</p> <p>(Natalie)</p>	<p>13:20 - 14:20</p> <p>★★★★☆☆</p> <p>溫和流動瑜珈</p> <p>Gentle Vinyasa</p> <p>(Sze)</p>	<p>14:45 - 15:45</p> <p>★☆☆☆☆</p> <p>舒壓伸展瑜珈</p> <p>Gentle Stretch</p> <p>(Tommy)</p>
		<p>17:20 - 18:20</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>基礎瑜珈</p> <p>Hatha Yoga</p> <p>(Natalie)</p>	<p>15:15 - 16:15</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>基礎瑜珈</p> <p>Hatha Yoga</p> <p>(Natalie)</p>	<p>17:00 - 18:15</p> <p>STUDIO RENTAL</p>	<p>14:45 - 15:45</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>開髖伸展</p> <p>Hip Opening</p> <p>(Natalie)</p>	<p>14:30 - 15:30</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>美背瑜珈輪</p> <p>Yoga Wheel</p> <p>(Sze)</p>
		<p>18:30 - 19:30</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>陰陽瑜珈</p> <p>Yin Yang</p> <p>(Natalie)</p>	<p>16:30 - 17:30</p> <p>★☆☆☆☆</p> <p>空中瑜珈伸展</p> <p>Aerial Stretch</p> <p>(Emily)</p>	<p>18:30 - 19:30</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>基礎瑜珈</p> <p>Hatha Yoga</p> <p>(Natalie)</p>	<p>16:00 - 17:00</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>空中瑜伽初級</p> <p>Aerial Yoga</p> <p>(Emily)</p>	<p>15:45 - 16:45</p> <p>★★★☆☆</p> <p>初級手平衡</p> <p>Arm Balance Beginner</p> <p>(Chloe)</p>
<p>19:40 - 20:40</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>基礎瑜珈</p> <p>Hatha Yoga</p> <p>(Natalie)</p>	<p>18:30 - 19:30</p> <p>★★★☆☆</p> <p>後彎及扭轉</p> <p>Backbend & Twist</p> <p>(Natalie)</p>	<p>19:40 - 20:40</p> <p>★★★☆☆</p> <p>爆汗排毒瑜珈</p> <p>Vinyasa</p> <p>(Natalie)</p>	<p>18:30 - 19:30</p> <p>★★★☆☆</p> <p>空中瑜伽</p> <p>Aerial Yoga</p> <p>(Emily)</p>	<p>17:00 - 18:00</p> <p>★★★☆☆</p> <p>初級後彎</p> <p>Backbend Beginner</p> <p>(Chloe)</p>		
<p>20:50 - 21:50</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>空中瑜伽初級</p> <p>Aerial Yoga</p> <p>(Emily)</p>	<p>19:40 - 20:40</p> <p>★★★★★</p> <p>手平衡與倒立</p> <p>Arm Balance & Inversion</p> <p>(Tommy)</p>	<p>20:50 - 21:50</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>開髖伸展</p> <p>Hip Opening</p> <p>(Natalie)</p>	<p>19:45 - 21:45</p> <p>10小時開髖與扭轉</p> <p>工作坊</p> <p>(Natalie & Tommy)</p>	<p>18:30 - 19:30</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>開髖伸展</p> <p>Hip Opening</p> <p>(Tommy)</p>		
	<p>14, 28/11</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>基礎瑜珈</p> <p>Hatha Yoga</p> <p>(Natalie)</p>				<p>17:00 - 18:00</p> <p>★★★☆☆</p> <p>初級後彎</p> <p>Backbend Beginner</p> <p>(Chloe)</p>	<p>16:00 - 22:00</p> <p>STUDIO RENTAL</p>
	<p>7, 21/11</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>美背瑜珈輪</p> <p>Yoga Wheel</p> <p>(Natalie)</p>				<p>18:30 - 19:30</p> <p>★★☆☆☆</p> <p>開髖伸展</p> <p>Hip Opening</p> <p>(Tommy)</p>	