

1月17日 - 1月31日课程表

01月17日,星期一		f		01月12日,星期三		01月13日,星期四		01月14日,星期五		01月15日,星期六		01月16日,星期日	
教室 1	教室 2	教室 1	教室 2	教室 1	教室 2	教室 1	教室 2	教室 1	教室 2	教室 1	教室 2	教室 1	教室 2
										09:00 - 10:00 开肩松胯瑜伽 GERALDINE		09:00 - 10:00 瑜伽伸展 JIA URN	
10:00 - 11:00 哈达瑜伽基础 JIA URN	10:00 - 11:00 空中练习 6 SLOTS	10:00 - 11:00 芭蕾型体 JASMINE (C)	10:00 - 11:00 空中普拉提 WAWA (C)			10:00 - 11:00 轮瑜伽 L1 JIA URN	10:00 - 11:00 空中瑜伽L1 ESTHER	10:00 - 11:00 芭蕾型体 ALVINA		10:10 - 11:10 核心瑜伽 GERALDINE	09:30 - 10:30 空中普拉提 WAWA (C)	10:10 - 11:10 轮瑜伽基础 JIA URN	09:30 - 10:30 空中瑜伽基础 ESTHER
11:10 - 12:10 轮瑜伽基础 JIA URN	11:10 - 12:10 空中瑜伽L1 WAWA (C)		11:10 - 12:10 空中练习 6 SLOTS	11:10 - 12:10 轮瑜伽 L1 JIA URN		11:10 - 12:10 瑜伽伸展 JIA URN	11:10 - 12:10 空中练习 7 SLOTS		11:10 - 12:10 空中瑜伽L2 WAWA (C)	11:20 - 12:20 芭蕾型体 JASMINE (C)	10:40 - 11:40 空中瑜伽基础 WAWA (C)	11:20 - 12:20 手臂平衡 GERALDINE	10:40 - 11:40 空中瑜伽L1 ESTHER
	12:20 - 13:20 空中瑜伽L2 WAWA (C)	12:20 - 13:20 垫上普拉提 ABBY	12:20 - 13:20 空中环L1 WAWA (C)	12:20 - 13:20 瑜伽伸展 JIA URN	12:20 - 13:20 空中练习 7 SLOTS	12:20 - 13:20 芭蕾型体 ALVINA			12:20 - 13:20 空中瑜伽基础 WAWA (C)	12:30 - 13:30 高强度间歇燃脂 LORIE	11:50 - 12:50 空中瑜伽L1 JAYNE	11:20 - 12:20 流瑜伽 L2 GERALDINE	11:50 - 12:50 空中瑜伽基础 ESTHER
	13:30 - 14:30 空中瑜伽基础 WAWA (C)				13:30 - 14:30 空中瑜伽基础 ANNA		13:30 - 14:30 空中环基础 WAWA (C)		13:30 - 14:30 空中练习 7 SLOTS	13:40 - 14:40 瑜伽伸展 JIA URN	13:00 - 14:00 空中舞蹈基础 JAYNE	13:30 - 14:30 有氧芭蕾型体 AZALIA	13:00 - 14:00 空中瑜伽基础 ANNA
									15:20 - 16:20 轮瑜伽基础 JIA URN	14:10 - 15:10 空中瑜伽入门 ESTHER	14:50 - 15:50 Girl's Style Beginner CHERRIE	14:10 - 15:10 空中练习 7 SLOTS	
	16:30 - 17:30 空中瑜伽基础 ANNA			16:30 - 17:30 私人普拉提 ABBY				16:30 - 17:30 哈达瑜伽L1 BELINDA		14:50 - 15:50 哈达瑜伽基础 JIA URN	15:20 - 16:20 空中瑜伽基础 ESTHER	14:50 - 15:50 Girl's Style Beginner CHERRIE	
17:40 - 18:40 哈达瑜伽L1 BELINDA		17:40 - 18:40 阴瑜伽 BELINDA		17:40 - 18:40 垫上普拉提 ABBY		17:40 - 18:40 流瑜伽L1 ANNA		17:40 - 18:40 芭蕾型体 JASMINE (C)	17:40 - 18:40 空中瑜伽基础 ESTHER	16:00 - 17:00 轮瑜伽基础 JIA URN	16:30 - 17:30 空中环基础 WAWA (C)		
18:50 - 19:50 芭蕾型体 JASMINE (C)	18:30 - 19:30 空中瑜伽L2 WAWA (C)	18:50 - 19:50 哈达瑜伽基础 BELINDA	18:30 - 19:30 空中瑜伽入门 ESTHER	18:50 - 19:50 轮瑜伽基础 JIA URN	18:30 - 19:30 空中环基础 WAWA (C)	18:50 - 19:50 芭蕾型体 ALVINA	18:30 - 19:30 空中瑜伽基础 ESTHER	18:50 - 19:50 瑜伽轮伸展 ESTHER	18:50 - 19:50 空中练习 7 SLOTS				
20:00 - 21:00 TRX LORIE	19:40 - 20:40 空中环L1 WAWA (C)	20:00 - 21:00 瑜伽伸展 BELINDA (Cover)	19:40 - 20:40 空中瑜伽基础 ESTHER	20:00 - 21:00 空中瑜伽L1 ESTHER	19:40 - 20:40 空中瑜伽L1 WAWA (C)	20:00 - 21:00 垫上普拉提 RACHEL	19:40 - 20:40 空中瑜伽基础 ANNA	20:00 - 21:00 空中伸展 GUIXIA	20:00 - 21:00 空中瑜伽L2 ESTHER				
											19:30 关门		