

十二月 健體課程時間表



每位HK\$400

Mira Plus及MiraSpa會員：每位HK\$298

包括60分鐘課程，免費專享溫熱水療設施(桑拿、蒸汽浴室及按摩池)及免費專享健怡果汁乙杯！

逢 星期一	逢 星期二	逢 星期三	逢 星期四	逢 星期五	逢 星期六	逢 星期日
<p>2:30 - 3:30 哈達瑜伽 Beagle</p> <p>-----</p> <p>4:00 - 5:00 陰瑜伽 Beagle</p> <p>-----</p> <p>7:00 - 8:00 瑜伽輪 Beagle</p>	<p>11:00 - 12:00 溫和伸展瑜伽 Ringo</p> <p>-----</p> <p>2:00 - 3:00 普拉提 Kitty</p> <p>-----</p> <p>3:30 - 4:30 放鬆伸展瑜伽 Pepsi</p> <p>-----</p> <p>4:50 - 5:50 陰陽瑜伽 Pepsi</p>	<p>10:00 - 11:00 哈達瑜伽 Ringo</p> <p>-----</p> <p>3:00 - 4:00 溫和伸展瑜伽 Ringo</p> <p>-----</p> <p>4:30 - 5:30 達摩瑜伽 Kaman</p>	<p>3:00 - 4:00 正念呼吸冥想 (十一月五日及十九日) / 深度放鬆靜心 (十一月十二日及廿六日) Shivani</p> <p>-----</p> <p>4:30 - 5:30 煉金頌鉢修復療癒 Kaman</p>	<p>2:30 - 3:30 正位瑜珈 Beagle</p> <p>-----</p> <p>4:00 - 5:00 陰瑜伽 Beagle</p> <p>-----</p> <p>7:00 - 8:00 瑜伽輪 Beagle</p>	<p>11:00 - 12:00 哈達瑜伽 Lotty</p>	
					<p>了解更多 專業教練</p> 	<p>立即購票</p>  <p>查詢及預訂： 2315 5500 或 miraspa@themirahotel.com</p>

*課程時間如有更改將不作事前通知。

