

Class Schedule

7 Nov 2021 (SUN) - Day 1

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.

Waterfront 海濱樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Karina Curlewis
12:00-13:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
15:30-16:15		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
17:00-17:45	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
08:30-09:30		Crystal Singing Bowls 水晶頌鉢	Winnie Kwong
19:30-20:30	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Winnie Kwong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Winnie Kwong
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Ching Chan
15:00-16:00			Maggie Li
17:00-18:00			Ching Chan
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

13 Nov 2021 (SAT) - Day 2

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。
 Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Joey Ng
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Nick Chops Hsu
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
15:30-16:15		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
17:00-17:45	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
08:30-09:30		Crystal Singing Bowls 水晶頌鉢	Winnie Kwong
19:30-20:30	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Nick Chops Hsu
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Winnie Kwong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Winnie Kwong
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Vicky Yang
15:00-16:00			Ching Chan
17:00-18:00			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

14 Nov 2021 (SUN) - Day 3

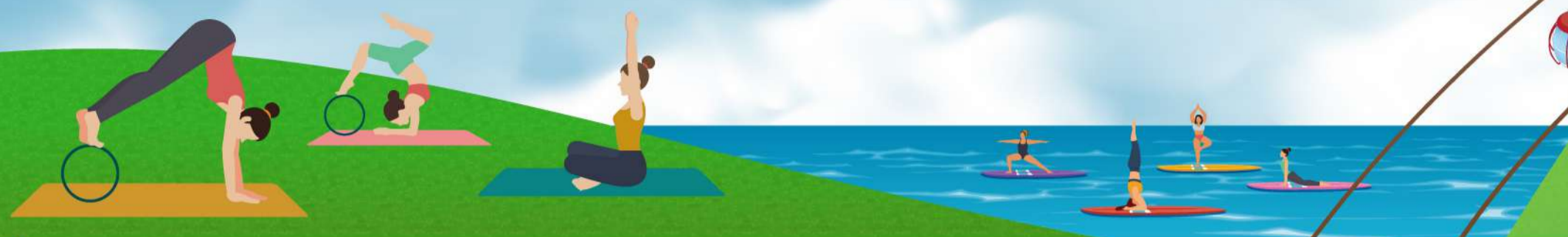
Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Winnie Kwong
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30			
15:30-16:15	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
17:00-17:45		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
08:30-09:30	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
19:30-20:30		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	Nicole Chan
19:30-20:30 (Zone A)	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Winnie Kwong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Winnie Kwong
13:00-14:00		Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪
15:00-16:00			
17:00-18:00			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

20 Nov 2021 (SAT) - Day 4

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。
 Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Joey Ng
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Joanna Lau
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30			
15:30-16:15	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
17:00-17:45		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
08:30-09:30	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
19:30-20:30		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	Janet Fong
19:30-20:30 (Zone A)	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	North Pole Encounter 北極之旅	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Nick Chops Hsu
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Janet Fong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Vicky Yang
15:00-16:00			Ching Chan
17:00-18:00			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

21 Nov 2021 (SUN) - Day 5

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30 (Zone C)	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Karina Curlewis
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
15:30-16:15		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
17:00-17:45	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
08:30-09:30		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	Tina Chan
19:30-20:30	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Janet Fong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Karina Curlewis
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Ching Chan
15:00-16:00			Maggie Li
17:00-18:00			Ching Chan
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

27 Nov 2021 (SAT) - Day 6

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.

Waterfront 海濱樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Joey Ng
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			
15:30-16:30			
17:00-18:00			Vicky Yang
18:30-19:30	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
15:30-16:15		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
17:00-17:45	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
08:30-09:30			

Summit 高峰樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Joanna Lau
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Janet Fong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	
19:30-20:30		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	Vicky Yang
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	
15:00-16:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Miranda Leung
17:00-18:00			
19:30-20:30			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

28 Nov 2021 (SUN) - Day 7

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Karina Curlewis
12:00-13:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
15:30-16:15		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
17:00-17:45	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
08:30-09:30		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	Tina Chan
19:30-20:30		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone A)	Hatha Yoga 哈達瑜伽		Miranda Leung
19:30-20:30 (Zone B)		Old Hong Kong 香港老大街	

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Janet Fong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Janet Fong
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Ching Chan
15:00-16:00			Maggie Li
17:00-18:00			Ching Chan
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

4 Dec 2021 (SAT) - Day 8

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Joey Ng
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Nick Chops Hsu
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30			
15:30-16:15	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
17:00-17:45		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
08:30-09:30	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
19:30-20:30		Crystal Singing Bowls 水晶頌鉢	Winnie Kwong
19:30-20:30 (Zone A)	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Nick Chops Hsu
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Winnie Kwong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Vicky Yang
15:00-16:00			Ching Chan
17:00-18:00			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

5 Dec 2021 (SUN) - Day 9

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。
 Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Winnie Kwong
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30			
15:30-16:15	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
17:00-17:45		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
08:30-09:30	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
19:30-20:30		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	Tina Chan
19:30-20:30 (Zone A)	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Winnie Kwong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Winnie Kwong
13:00-14:00		Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪
15:00-16:00			
17:00-18:00			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

11 Dec 2021 (SAT) - Day 10

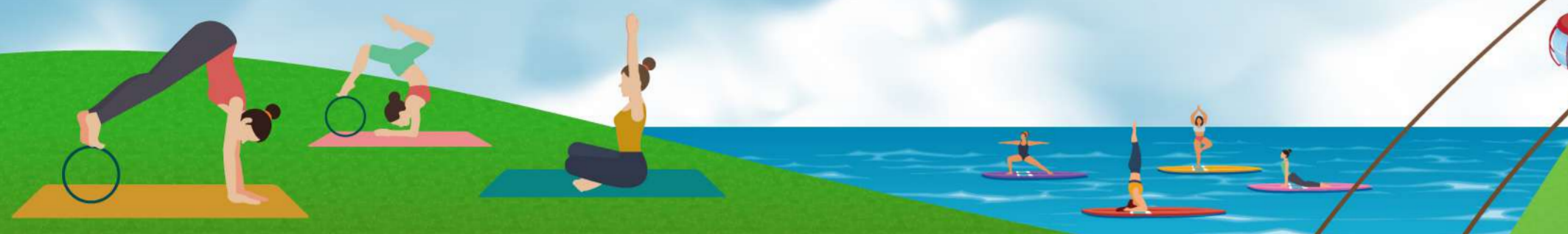
Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Joey Ng
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Karina Curlewis
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30			
15:30-16:15	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
17:00-17:45		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
08:30-09:30	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
19:30-20:30		Crystal Singing Bowls 水晶頌鉢	Winnie Kwong
19:30-20:30 (Zone A)	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Winnie Kwong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Winnie Kwong
13:00-14:00		Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪
15:00-16:00	Ching Chan		
17:00-18:00			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu

Class Schedule

12 Dec 2021 (SUN) - Day 1 |

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。
 Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30 (Zone C)	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone A)		Inversions Yoga 倒立瑜伽	Ching Chan
19:30-20:30 (Zone B)		Guided Movement 動態冥想	Karina Curlewis
10:00-11:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			Vicky Yang
15:30-16:30			
17:00-18:00			
18:30-19:30	Waterfront Plaza 海濱樂園廣場	Backbend Yoga 後彎瑜伽	Miranda Leung
15:30-16:15		Core and Balance Yoga 核心與平衡瑜伽	
17:00-17:45	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang
08:30-09:30		Crystal Singing Bowls 水晶頌鉢	Winnie Kwong
19:30-20:30	Old Hong Kong 香港老大街	Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Himasha Sidhpura
19:30-20:30 (Zone B)		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Miranda Leung

Summit 高峰樂園			
Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	Terrace Cafe 嵐灣茶座	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	Winnie Kwong
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Karina Curlewis
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Winnie Kwong
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Ching Chan
15:00-16:00			Maggie Li
17:00-18:00			Ching Chan
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Vicky Yang

Class Schedule

18 Dec 2021 (SAT) - Day 12

Ocean Park x HSBC Life Well+ Green Staycation

海洋公園 x 滙豐保險Well+ 森度遊

Yoga Vogue Class Schedule 森動瑜伽時間表

所有活動內容或導師如有更改，恕不另行通知。

Programme detail and tutor is subject to change without prior notice.



Waterfront 海濱樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
08:30-09:30	Grand Aquarium 海洋奇觀	Stretch Morning 早晨伸展	Joey Ng
12:00-13:00	Aqua City Lagoon 夢幻水都人工湖	SUP Yoga 直立板瑜伽	Himasha Sidhpura
14:00-15:00			
15:30-16:30			
17:00-18:00			Vicky Yang
18:30-19:30			
08:30-09:30	Goldfish Treasures 金魚寶殿	Meditation 冥想	Vicky Yang

Summit 高峰樂園

Time 課堂時間	Class Venue 上課地點	Class Type 課堂種類	Tutor 導師
11:30-12:30	North Pole Encounter 北極之旅	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Winnie Kwong
13:30-14:30		Hatha Yoga 哈達瑜伽	
15:15-16:15		Vinyasa Yoga 流瑜伽	Miranda Leung
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Winnie Kwong
13:00-14:00	Pacific Pier 太平洋海岸	Wheel Yoga 瑜伽輪	Vicky Yang
15:00-16:00			Ching Chan
17:00-18:00		Deep Stretch Yoga 深層伸展瑜伽	Miranda Leung
19:30-20:30			
Starry Summit Yoga Glamping 瑜伽星夜高峰Glamping			
17:15-18:15 (Day 1)	Glamping Site 星夜高峰營地	Vinyasa Yoga 流瑜伽	Maggie Li
21:00-22:00 (Day 1)		Tibetan Singing Bowls 西藏頌鉢	
07:00-08:00 (Day 2)		Stretch Morning 早晨伸展	Nick Chops Hsu