



Fitness Yoga

- Yoga Pilates Fitness
- Breathing Exercises
- Functional Training
- Stress Relief

*Dr. Caren LAU
Founder & Course Director
Dr. Caren Yoga Studio*

TUE/THU

7:45-9pm 75mins

SAT

10:30-11:45am 75mins

SUN

10:30-11:30am 60mins

ADOPT YOGA
EMBRACE
WELLNESS

Fitness Yoga

DR. CAREN YOGA STUDIO

WEEKDAY EVENING

75MINS HKD\$985/5 LESSONS
TRIAL LESSON HKD\$212

TUESDAY 7:45-9:00PM

SEP/OCT • 29/9 – 27/10/2026

NOV/DEC • 3/11 – 1/12/2026

DEC 2026/JAN 2027 •
8/12/2026 – 12/1/2027

*22/12/2026 WINTER
SOLSTICE NO CLASS

THURSDAY 7:45-9:00PM

OCT/NOV • 22/10 – 26/11/2026

3/12/2026 @HKD 197
10/12/2026 @HKD 197
17/12/2026 @HKD 197

*24/12 CHRISTMAS EVE & NEW
YEAR EVE 31/12/2026 NO
CLASSES

Fitness Yoga

DR. CAREN YOGA STUDIO

WEEKEND MORNING

SUNDAY

10:30–11:30AM

**60MINS HKD\$760/5 LESSONS
TRIAL LESSON HKD\$172**

SEP/OCT • 27/9–25/10/2026

**NOV/DEC • 1/11–6/12/2026
NO CLASS ON 22/11/2026**

**DEC2026/JAN2027 – TBC
13/12/2026–10/1/2027**

SATURDAY

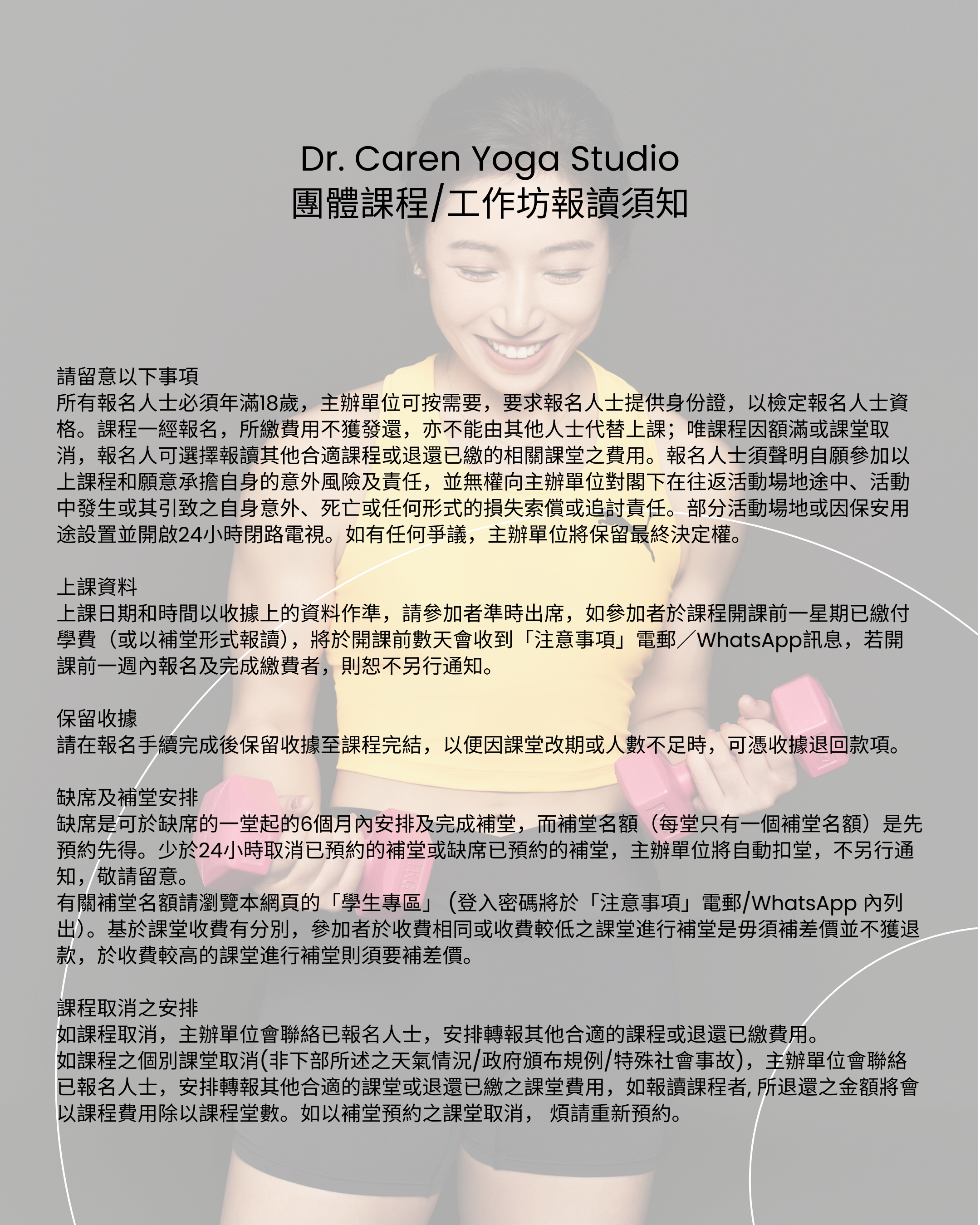
10:30–11:45AM

**75MINS HKD\$985/5 LESSONS
TRIAL LESSON HKD\$212**

**17/10/2026 12:00–1:15PM
@HKD 197**

**OCT/NOV • 24/10 – 28/11/2026
NO CLASS ON 21/11/2026**

**DEC2026/JAN2027 – TBC
5/12/2026 – 9/1/2027
NO CLASS ON 25/12/2026**



Dr. Caren Yoga Studio

團體課程/工作坊報讀須知

請留意以下事項

所有報名人士必須年滿18歲，主辦單位可按需要，要求報名人士提供身份證，以檢定報名人士資格。課程一經報名，所繳費用不獲發還，亦不能由其他人士代替上課；唯課程因額滿或課堂取消，報名人可選擇報讀其他合適課程或退還已繳的相關課堂之費用。報名人士須聲明自願參加以上課程和願意承擔自身的意外風險及責任，並無權向主辦單位對閣下在往返活動場地途中、活動中發生或其引致之自身意外、死亡或任何形式的損失索償或追討責任。部分活動場地或因保安用途設置並開啟24小時閉路電視。如有任何爭議，主辦單位將保留最終決定權。

上課資料

上課日期和時間以收據上的資料為準，請參加者準時出席，如參加者於課程開課前一星期已繳付學費（或以補堂形式報讀），將於開課前數天會收到「注意事項」電郵／WhatsApp訊息，若開課前一週內報名及完成繳費者，則恕不另行通知。

保留收據

請在報名手續完成後保留收據至課程完結，以便因課堂改期或人數不足時，可憑收據退回款項。

缺席及補堂安排

缺席是可於缺席的一堂起的6個月內安排及完成補堂，而補堂名額（每堂只有一個補堂名額）是先預約先得。少於24小時取消已預約的補堂或缺席已預約的補堂，主辦單位將自動扣堂，不另行通知，敬請留意。

有關補堂名額請瀏覽本網頁的「學生專區」（登入密碼將於「注意事項」電郵/WhatsApp 內列出）。基於課堂收費有分別，參加者於收費相同或收費較低之課堂進行補堂是毋須補差價並不獲退款，於收費較高的課堂進行補堂則須要補差價。

課程取消之安排

如課程取消，主辦單位會聯絡已報名人士，安排轉報其他合適的課程或退還已繳費用。

如課程之個別課堂取消（非下部所述之天氣情況/政府頒布規例/特殊社會事故），主辦單位會聯絡已報名人士，安排轉報其他合適的課堂或退還已繳之課堂費用，如報讀課程者，所退還之金額將會以課程費用除以課程堂數。如以補堂預約之課堂取消，煩請重新預約。

團體課程/工作坊報讀須知 (續)

特別天氣/政府頒布規例或「極端情況」/特殊社會事故情況下上課安排

如懸掛紅色暴雨警告訊號或三號風球，課堂如常進行。

如課堂開始前兩小時仍懸掛黑色暴雨警告訊號或八號或以上風球，課堂將取消，已報名人士可獲一堂補堂，而該補堂之使用條款則按照上述「缺席及補堂安排」；如以補堂預約之課堂取消，煩請重新預約。

由於天氣難以預測，導師亦會考慮香港天文台公佈（如貨櫃碼頭職員、航空業界、網上流傳等均不視作天文台公佈）再決定會否將課程取消。如若取消，已報名人士可獲一堂補堂，而該補堂之使用條款則按照上述「缺席及補堂安排」；如以補堂預約之課堂取消，煩請重新預約。

舉例1：「天文台考慮於晚上六時至十時改掛八號風球」，如課程開課前兩小時天文台都沒公佈更確實的懸掛時間，課程將繼續進行。

舉例2：「天文台將於晚上8時改掛八號風球」，如課程是7:45-9:00pm，課程將會取消。

如政府頒布規例禁止場地營業或「極端情況」以致課堂取消，已報名人士可獲一堂補堂，而該補堂之使用條款則按照上述「缺席及補堂安排」；如以補堂預約之課堂取消，煩請重新預約。

如課堂開始前兩小時發生社會事故(如嚴重交通意外/罷工/大型示威遊行)以致參加者未能安全前往及離開上課地點)，主辦單位經風險評估取消課堂，已報名人士可獲一堂補堂，而該補堂之使用條款則按照上述「缺席及補堂安排」；如以補堂預約之課堂取消，煩請重新預約。

敬請自備

請自備毛巾及水，場地提供瑜伽墊、瑜伽帶、瑜伽磚、阻力帶、迷你普拉蒂球等（如需要閣下自備，相關課程會列明），但閣下亦可自備。

課堂禮儀

- 不准吸煙
- 為保持教室清潔衛生，請勿踐踏別人的瑜伽墊
- 保持安靜，上堂時請關掉手提電話響鈴，如需回覆，請到課室外
- 自行保管個人財物，若有遺失，主辦單位恕不負責

終止參與

如主辦單位發現報名人士／參加者有以下情況：

- 在報名時提交不確實之個人資料
- 從事違反香港特別行政區法例的事情
- 從事募捐或銷售宣傳活動
- 在課堂中滋擾其他參加者或導師，影響課堂的進行
- 在課堂中做出侵害性的行為，影響課堂的進行，甚或會對其本身、其他參加者、導師、主辦單位構成危險
- 未經主辦單位同意，不可錄音、錄影或拍攝
- 主辦單位有權就以上情況終止其參與，所曾繳交的費用概不退還。如拒絕報名人士申請，或終止參加者參與的資格，必須向報名人／參加者交代原因。