

FITNESS CLASS

健身课程

FITNESS CLASS MONTHLY SCHEDULE

每月健身课程时间表

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五	SATURDAY 星期六	SUNDAY 星期日
	GENTLE YOGA 舒缓瑜伽 13:00 -14:00 (JULIE)			CORE TRAINING 核心训练 13:00 -14:00 (KEITH)		
PILATES 普拉提 19:00 -20:00 (JULIE)	HIIT 高强度间歇训练 19:00 -20:00 (KEITH)	FULL BODY TRAINING 全身运动训练 19:00 -20:00 (KEITH)	GENTLE YOGA 舒缓瑜伽 19:00 -20:00 (JULIE)			