

FITNESS CLASS SCHEDULE

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
BOGA FIT* 水上平衡板* 13:00 - 14:00 (KEITH)			BOSU BALL * 平衡球* 13:00 - 14:00 (KEITH)	CORE TRAINING 核心训练 13:00 - 14:00 (KEITH)		INSANITY 高强度训练 13:00 - 14:00 (KEITH)
GENTLE YOGA 舒缓瑜伽 19:00 - 20:00 (JULIE)	HIIT 高强度间歇训练 15:00 - 16:00 (KEITH)	CIRCUIT TRAINING 身体循环训练 15:00 - 16:00 (KEITH)	BOOT CAMP 习训营 15:00 - 16:00 (KEITH)			KIDS AEROBIC 儿童有氧训练 15:00 - 16:00 (KEITH)

*Charges Apply

*付费课程