

FITNESS CLASS SCHEDULE

健身課程時間表

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 核心訓練 13:00 - 14:00 (KEITH)		INSANITY 高強度訓練 13:00 - 14:00 (KEITH)
GENTLE YOGA 舒緩瑜伽 19:00 - 20:00 (JULIE)	HIIT 高強度間歇訓練 15:00 - 16:00 (KEITH)	CIRCUIT TRAINING 身體循環訓練 15:00 - 16:00 (KEITH)	BOOT CAMP 習訓營 15:00 - 16:00 (KEITH)			KIDS AEROBIC 兒童有氧訓練 15:00 - 16:00 (KEITH)

*Charges Apply

*付費課程