



健身课程

健身中心每日提供以下团体课程，我们的团队竭诚欢迎您的加入。
另外也应需提供私人课程及私人训练。

星期一

09:00 – 09:45

<<Power Up>>

星期二

09:00 – 09:45

室内飞轮

17:00 – 17:45

核心肌群训练

星期三

10:00 – 10:45

拉伸

星期四

09:00 – 09:45

海滩锻炼

17:00 – 17:45

有氧循环

星期五

10:00 – 10:45

力量循环

星期六

09:00 – 09:45

HITT 高强度间歇训练

17:00 – 17:45

环岛慢跑

星期日

10:00 – 10:45

有氧拳击

以上活动均可能因参加人数和天气条件而有所变动。
敬请于课程开始前10分钟于健身中心集合，我们将陪同您前往课程场地。