



循道衛理中心
Methodist Centre
延伸教育服務

Pilates 普拉提班



- 能改善肌肉失衡、加強腰部及腹部核心力量，並改善體形以預防慢性勞損的運動。
- 增加身體全身的綜合水平及深層肌肉，提升身體的穩定性。

日期：逢星期四

時間：12:45 – 1:45PM (中午班)
6:30 – 7:30PM (晚上班)



Fit Ball 健身球班

- 主要是利用健身球的不穩定性，訓練全身肌肉、平衡力、專注力、改良身體姿勢，有效地收緊臀部，大腿，腹肌等，達到健美身段和預防及減輕腰痛的效果。
- 適合不同體質人士參加。

日期：逢星期四

時間：7:30 – 8:30PM (晚上班)

\$100/堂 按月收費

由多年資深經驗及註冊導師任教

報名：☎ 2527 2249 / 📞 6954 8706

地址：灣仔軒尼詩道22號循道衛理中心3樓

WWW.METHODIST-CENTRE-NEWSTARS.COM

