

# 瑜伽及運動班課程

成人恆常興趣班

星期  
一

課程名稱	時間	上手程度	強度	熱量消耗
Fat Burning Aerobic(A)	6:30-7:30PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★☆☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Body Workout (A)	7:30-8:30PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
基礎瑜伽	6:30-7:30PM	容易 ★☆☆☆☆☆ 困難 弱	★★★☆☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
扭轉瑜伽	7:30-8:30PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
成人拳擊班(A)	7:10-8:10PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多

星期  
二

課程名稱	時間	上手程度	強度	熱量消耗
Yoga Stretch	1:00-2:00PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★☆☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Yoga Wheel(A)	6:30-8:00PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Fat burning aerobic (B)	6:45-7:45PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Hatha Yoga	8:00-9:30PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多

星期  
三

課程名稱	時間	上手程度	強度	熱量消耗
燒脂塑身班	1:00-2:00PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Slim Yoga	6:30-8:00PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Fit Balance & Stretching	6:45-7:45PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Cardio Yoga	7:45-8:45PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
健體健美運動班	6:30-7:30PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
健體基訓表演班	7:40-9:40PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多

星期  
四


課程名稱	時間	上手程度	強度	熱量消耗
Pilates 彼拉提斯運動班 (A)	12:45-1:45PM	容易 ★☆☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Pilates 彼拉提斯運動班 (B)	6:30-7:30PM	容易 ★☆☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Cardio HIIT + Core Muscle Workout	6:45-7:45PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Fitball 班	7:30-8:30PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Full Body Stretching Workout	7:45-8:45PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多

星期  
五

課程名稱	時間	上手程度	強度	熱量消耗
Fat Burn Zumba Dance Workout	6:45-7:45PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
Stick Mobility Stretching Workout (B)	7:45-8:45PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
基礎瑜伽	6:30-7:30PM	容易 ★☆☆☆☆☆ 困難 弱	★★★☆☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多
扭轉瑜伽	7:30-8:30PM	容易 ★★☆☆☆☆ 困難 弱	★★★★☆☆ 強 少	★★★★☆☆ 多

1-2 ★ 適合初學者 3-4 ★ 適合中階者

4-5 ★ 適合高階者

有意可  6954 8706報名及查詢

聯絡電話: 2527 2249 地址: 灣仔軒尼詩道22號3樓

了解興趣班詳情  
可掃描以下QR CODE

