



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



Superior Fit  
Wellness Centre

緻盈適健中心

# 核心肌群訓練班

透過簡單蓆上運動，鍛練你的核心肌群，提升軀幹穩定性、達致保護脊椎及減低腰背受傷風險的效果。

限時優惠  
\$150/堂

日期：7/8/2026 (五)

時間：4:30PM-5:30PM

名額：6-8人

對象：年齡不限 (孕婦不宜)

能夠平躺於瑜珈蓆上之人士

(如有疑問，請先諮詢相關專業人士)

報名致電：2574 0200

地址：香港北角英皇道75-83號

聯合出版大廈12樓全層

