

Sheraton®

FITNESS

Class Schedule

活动课程时间表

Feb 1 – Feb 28, 2018

2018 年 2 月 1 日至 2 月 28 日

	MORNING 早上	AFTERNOON 下午	EVENING 晚上
MONDAY 星期一		12:00-1:00 PM YOGA 瑜伽 Trainer 导师: Melody 5:30-6:30 PM YOGA 瑜伽 Trainer 导师: Melody	7:30-8:15 PM STRENGTH & CONDITIONING TRAINING 肌力与体能训练 Trainer 导师: King
TUESDAY 星期二			7:30-8:15 PM TABATA 间歇训练 Trainer 导师: Joao Pegado
WEDNESDAY 星期三	9:00-9:45 AM ABS BLAST 腹肌强化训练 Trainer 导师: Henny		
THURSDAY 星期四	9:00-9:45 AM STRENGTH & CONDITIONING TRAINING 肌力与体能训练 Trainer 导师: King		7:30-8:15 PM STEP 有氧踏板操 Trainer 导师: Kah Yin
FRIDAY 星期五			7:30-8:15 PM HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING 高强度间歇运动 Trainer 导师: Henny
SATURDAY 星期六		2:00-2:45 PM CORE TRAINNIG 核心训练 Trainer 导师: Ken	7:00-7:45 PM CIRCUIT TRAINING 循环训练 Trainer 导师: Henny
SUNDAY 星期日		12:00-1:00 PM YOGA 瑜伽 Trainer 导师: Melody 3:00-3:45 PM WHOLE BODY & SHAPE TRAINING 全身及塑身训练 Trainer 导师: King	



Follow Us on WeChat

关注我们官方微信专页

To learn more about our latest offers and event!

以获得最新优惠资讯，还能随时随地查看最新活动。

Please make a reservation at our Fitness Center Reception Desk or call +853 8113 0229. Classes require 2-10 persons to run; otherwise the class will be cancelled automatically.

请在健身中心接待台或致电+853 8113 0229 进行预定。课程接纳人数为 2-10 人，如参加人数少于 2 人，课程将自动取消。