

二零一六年五月一日至三十一日 1 - 31 May, 2016 預約電話 Booking Tel.: 21970368

博藝會LifeFitness健體班時間表 SRC LifeFitness Group Class Schedule

LifeFitness (博藝會)				瑜珈 / 舞蹈課程時間表 Yoga/Dance Schedule			
Time / 時間	Mon / 一	Tue / 二	Wed / 三	Thu / 四	Fri / 五	Sat / 六	Sun / 日
10:00-11:00		拜日式 Sun Salutation (M) (11:15-12:15) Cherry		綜合集體舞 (M) (10:00-11:30) 45分鐘一班 Amy		綜合集體舞 (M) (10:00-11:30) 45分鐘一班 Amy	空中瑜珈 (2) Fly Yoga (B) (10:00-10:45) Wendy
11:15-12:15		陰瑜珈 Yin Yoga (M) (12:30-13:30) Cherry	Girl Hip Hop (M) (11:45-12:45) Sophia	綜合集體舞 (M) (11:45-13:15) 45分鐘一班 Amy	普拉提 Pilates (M) Cherry	綜合集體舞 (M) (11:45-13:15) 45分鐘一班 Amy	治療瑜珈 Yoga Therapy (M) (11:00-12:00) Wendy
12:30-13:30	伸展 Stretch (M) (14:00-15:00) Falcon	綜合集體舞 (M) (14:00-14:45) Amy		排毒瑜珈 Detox Yoga (M) (11:15-12:15) Cherry	綜合集體舞 (M) (14:00-14:45) 45分鐘一班 Amy	高溫陰瑜珈 Hot Yin (M) (10:30-11:30) Cherry	陰瑜珈 Yin Yoga (M) (12:15-13:15) Wendy
17:00-18:00	雷鬼拉丁舞 Reggaeton(M) (15:15-16:15) Falcon	綜合集體舞 (M) (14:45-15:30) Amy		治療瑜珈 Yoga Therapy (M) (12:30-13:30) Cherry	綜合集體舞 (M) (14:45-15:30) 45分鐘一班 Amy	水中健體班* Aquatic Aerobics (M) 21/5, (12:05-12:50) Hermia	寶萊塢印度舞 Bollywood(M) (15:00-16:00) Falcon
19:45-20:45	香薰舒壓瑜珈** Aroma Yoga (B) (19:00-20:00) Winnie	空中瑜珈 (2) Fly Yoga (B) (16:00-16:45) Cherry	治療瑜珈 Yoga Therapy (M) (19:15-20:15) Wendy	印度舞 Bollywood (M) 12/5, 26/5 雷鬼拉丁舞 Reggaeton(M) 5/5, 19/5 (19:50-20:50) Falcon		普拉提 Pilates (M) (11:45 - 12:45) Cherry	拳擊 Kickboxing (M) 8/5, 22/5 星級舞步 MTV Dance (M) 15/5, 29/5 (16:15-17:15) Falcon
21:00-22:00	高溫瑜珈 Hot Yoga (M) (20:15-21:15) Winnie	身心靈 Body and Soul(M) (19:45-20:45) Oscar	伸展 Stretch (M) (20:30-21:30) Wendy			健體舞 Aerobics (M) (17:00-18:00) Sara	

LifeFitness (博藝會)

Time / 時間	Mon / 一	Tue / 二	Wed / 三	Thu / 四	Fri / 五	Sat / 六	Sun / 日
11:15-12:00	David				(12:15-13:00) Cherry	(13:00-13:45) Cherry	
14:00-14:45	(13:30-14:15) David		(13:30-14:15) David			(18:15-19:00) Sara	
20:30-21:15	(20:15-21:00) Derek	(18:45-19:30) Oscar		(18:50-19:35) Falcon			

級別Level: (B) = 初級 beginner, (M) = 綜合 multi level, (I) = 中級 Intermedia, (A) = 高級 advanced

注意事項: 以下人士於進行瑜珈、舞蹈或單車課堂前請先徵詢醫生意見: 孕婦及病人、心臟病、高血壓、心臟有問題者、視網膜脫落、頸背嚴重損傷者、嚴重受傷、重病或手術後;

* 如天文台宣佈於2小時後發出八號颱風訊號、黑色暴雨警告訊號或以上, 所有課堂將會取消。課堂於天文台除下上述警告兩小時後恢復正常。若上述警告於下午四時後除下, 當日所有課堂將會取消。

If Typhoon Signal No. 8 or Black Rainstorm Signal will be hoisted within 2 hours as announced by Hong Kong Observatory, all classes on that day will be canceled. If the above Signal is lowered before 4:00pm, all courses will resume as scheduled within 2 hours. If signal is lowered after 4:00pm, no classes will be arranged.

* 如八號颱風訊號、黑色暴雨警告訊號於早上7時或前懸掛, 會所將不會開放, 直至警告除下後兩小時, 服務回復正常。上述警告在會所開放中懸掛, 會所將提供有限度服務。若上述警告於下午四時後除下, 會所將不會開放。If Typhoon Signal 8 or Black Rainstorm Signal is hoisted at/ before 7a.m., the Club will remain closed. Normal Club service will resume at two hours after the cancellation of the Signal. If the above Signal is hoisted during our operation hours, the Club will provide limited services. If signal is lowered after 4:00pm, the club will remain closed.

二零一六年五月一日至三十一日 1 - 31 May, 2016 預約電話 Booking Tel.: 29936688

德藝會Lifefitness健體班時間表 TRC Group Class Schedule

LifeFitness (德藝會)							
Time / 時間	Mon / 一	Tue / 二	Wed / 三	Thu / 四	Fri / 五	Sat / 六	Sun / 日
10:00-11:00	治療瑜伽 5 Yoga Therapy (M) Wendy	吳氏養生太極初班(B) 5 (09:30-11:00) Ms. Wong	吳氏養生太極高班 5 Wu style Tai Chi (A) (09:30-11:00) Ms. Wong	嘻哈 5 Hip Hop (M) 12/5, 26/5 肚皮舞	身心靈 5 Body and Soul(M) (10:00-11:00) Oscar	拳擊 5 Kickboxing (M) Jack	健體舞 3 Aerobics (M) (10:00-11:00) Sara
11:15-12:15	拜日式 5 Sun Salutation (M) Wendy	普拉提 Pilates (M) 5 (11:15-12:15) Falcon	養生氣功18式 5 Qi Gong 18 Forms (M) Ms. Wong	Belly Dance (M) 5/5, 19/5 (10:45-11:45) Sally	普拉提環 5 Pilates Circle (M) (11:15-12:15) Falcon	西方排排舞 5 Western Line Dance (M) Stella	普拉提 3 Pilates (M) (11:05-12:05) Sara
12:30-13:30	陰瑜伽 5 Yin Yoga (M) Wendy	伸展 Stretch (M) 5 (12:30-13:30) Falcon	治療瑜伽 5 Yoga Therapy (M) (13:30-14:30) Falcon	To Be confirmed	伸展 5 Stretch (M) (12:30-13:30) Falcon	健體舞 5 Aerobics (M) Stella	哈達瑜伽 3 Hatha Yoga (B) (12:50-13:50) Jackie
15:45-16:45	陰瑜伽 3 Yin Yoga (M) (16:30-17:30) Cherry	西方排排舞 5 Western Line Dance (M) (16:00-17:00) Stella	星級舞步/拉丁節拍 5 MTV Dance/Latino Jam (14:45-15:45) 11/5, 25/5; 4/5, 18/5 Falcon	伸展 5 Stretch (M) (16:00-17:00) Stella	雷鬼拉丁舞/拉丁舞 5 Reggaeton/Latino Jam(M) (15:45-16:45) 6/5, 20/5; 13/5, 27/5 Falcon	伸展 5 Stretch (M) (13:45-14:45) Wendy	拜日式 / 收腹及伸展 5 Sun Salutation / Abs & Stretch (M) (14:45-15:45)8/5, 22/5; 15/5, 29/5 Wendy
17:00-18:00	普拉提 3 Pilates (M) (17:35-18:35) Cherry	伸展 5 Stretch (M) (17:30-18:30) Stella	普拉提環 5 Pilates Circle (M) (16:00-17:00) Falcon	西方排排舞 5 Western Line Dance (M) (17:30-18:30) Stella	排毒瑜伽 5 Detox Yoga (M) (16:55-17:55) Falcon	哈達瑜伽 5 Hatha Yoga (M) (15:00-16:00) Wendy	伸展 5 Stretch (M) (15:50-16:50) Wendy
18:30-19:30	5 (18:45-19:45) To Be Confirmed	踏板舞 4 Steps (A) (18:40-19:40) Stella	陰瑜伽 5 Yin Yoga (M) Gloria	踏板舞 4 Steps (M) (18:45-19:45) Stella	高溫瑜伽 3 Hot Yoga (M) (18:45-19:45) Cherry #收費課程	動感爵士舞 5 Jazz Funk (M) (16:10-17:10) Sophia	水中健體班* 3 Aquatic Aerobics (M) (16:05-16:50) Daniel
19:45-20:45	拳擊 5 Kickboxing (M) (19:50-20:50) Jack	印度舞 / 普拉提環 5 Bollywood / Pilates Circle (M) (19:50-20:50)10, 24/5; 3, 17,31/5 Falcon	高溫瑜伽 3 Hot Yoga (M) 11/5, 25/5; Gloria #收費課程	拳擊 5 Kickboxing (M) (20:05-21:05) Jack	混合森巴舞 5 Sumba Jam(M) (19:55-20:55) Oscar	陰瑜伽 5 Yin Yoga (M) (17:15-18:15) Cherry	治療瑜伽 5 Yoga Therapy (M) 15/5, 29/5 香薰舒壓瑜伽** Aromatherapy Relaxing Yoga(M) 8/5, 22/5 (16:55-17:55) Wendy
21:00-22:00	陰瑜伽 5 Yin Yoga (M) Cherry	星級舞步 / 伸展 5 MTV Dance /Stretch (M) 10, 24/5; 3, 17,31/5 Falcon	伸展 5 Stretch (M) (19:45-20:45) 4/5, 18/5 Gloria	韓式瘦身操 5 Figurerobic (M) (21:10-22:10) Jo	治療瑜伽 5 Yoga Therapy (M) Cherry	普拉提 x HIIT 5 Pilates x HIIT(I) (18:30-19:30) Cherry	

LifeFitness (德藝會) 動感單車 Spinning							
Time / 時間	Mon / 一	Tue / 二	Wed / 三	Thu / 四	Fri / 五	Sat / 六	Sun / 日
11:15-12:00	Cherry 4	David 4	David 4	David 4	David 4	Jack (A) 4	David 4 (12:00-12:45)
14:45-15:30	Cherry 4 (12:20-13:05)	David 4 (13:45-14:30)	Falcon 4 (12:30-13:15)	David 4 (13:45-14:30)	David 4 (12:15-13:00)	Derek 4 (13:00-13:45)	David 4 (13:00-13:45)
18:45-19:30	Cherry 4	Derek 4	Derek 4 (19:00-19:45)	Jack (A) 4 (19:10-19:55)	Oscar 4 (19:00-19:45)	Cherry 4 (16:00-16:45)	
20:15-21:00	Jack (A) 4 (20:55-21:40)	Derek 4 (19:45-20:30)	Derek 4 (20:00-20:45)	Jack (A) 4 (21:10-21:55)	Cherry 4 (20:00-20:45)		

級別Level: (B) = 初級 beginner, (M) = 綜合 multi level, (I) = 中級 Intermedia, (A) = 高級 advanced

查詢及預約電話

注意事項：以下人士於進行瑜伽、舞蹈或單車課堂前請先徵詢醫生意見：

Enquiries & Booking Tel: 2993 6688

孕婦及病人、心臟病、高血壓、心臟有問題者、視網膜脫落、頸背嚴重損傷者、嚴重受傷、重病或手術後

*如天文台宣佈於2小時後發出八號颱風訊號、黑色暴雨警告訊號或以上，所有課堂將會取消。*課堂於天文台除下上述警告兩小時後恢復正常。若上述警告於下午四時後除下，當日所有課堂將會取消。

*如八號颱風訊號、黑色暴雨警告訊號於早上7時前懸掛，會所將不會開放，直至警告除下後兩小時，服務回復正常。上述警告在會所開放中懸掛，會所將提供有限度服務。若上述警告於下午四時後除下，會所將不會開放。