



[TSEUNG KWAN O] MARCH 2021 CLASS SCHEDULE

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
GROUP CLASS AREA							
10am							
11am							
12pm							Muscle Stretch
1pm	Core Training	HIIT	Muscle Stretch	HIIT	Core Training		
2pm						Muay Thai	
3pm							
4pm						HIIT	HIIT
5pm							
7pm		Muscle Stretch		Core Training	Muay Thai		
8pm	Muay Thai	Muay Thai	Muay Thai	Muay Thai	HIIT		
9pm	HIIT		HIIT				

Remark : All classes are of 1 hour in duration

All weekday public holidays schedule will be changed to Sunday schedule

[將軍澳] 2021年3月份課程時間表

時間	一	二	三	四	五	六	日
團體班區							
10am							
11am							
12pm							肌肉伸展
1pm	核心肌肉訓練	高強度 間歇性訓練	肌肉伸展	高強度 間歇性訓練	核心肌肉訓練		
2pm						泰拳	
3pm							
4pm						高強度 間歇性訓練	高強度 間歇性訓練
5pm							
7pm		肌肉伸展		核心肌肉訓練	泰拳		
8pm	泰拳	泰拳	泰拳	泰拳	高強度 間歇性訓練		
9pm	高強度 間歇性訓練		高強度 間歇性訓練				

備注：所有課程上課時間為 1 小時

所有星期一至五的公眾假期 將隨星期日的時間表進行