

MARCH 2021 CLASS SCHEDULE [LAM TIN]

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BOXING AREA							
11:00AM-11:50AM		MT Fit		HIIT		MT Fit	HIIT
12:00PM-12:50PM						HIIT	
1:00PM-1:50PM					MT Technique		
2:00PM-2:50PM			MT Technique				
3:00PM-3:50PM							TABATA
5:00PM-5:50PM						MT Technique	
6:00PM-6:50PM							MT Fit
7:00PM-7:50PM	MT Fit	MT Technique	MT Fit	HIIT			
8:00PM-8:50PM	MT Technique	HIIT	TABATA	Self Defense	Philippine Kali		
9:00PM-9:50PM	HIIT	MT Fit	HIIT	MT Fit	HIIT		

Remark : All classes are of 50 minutes in duration

All weekday public holidays schedule will be changed to Sunday schedule

藍田2021年3月份課程時間表

時間	一	二	三	四	五	六	日
拳擊區							
11:00AM-11:50AM		瘦身泰拳		高強度 間歇性訓練		瘦身泰拳	高強度 間歇性訓練
12:00PM-12:50PM						高強度 間歇性訓練	
1:00PM-1:50PM					泰拳技巧		
2:00PM-2:50PM			泰拳技巧				
3:00PM-3:50PM							TABATA 間歇訓練
5:00PM-5:50PM						泰拳技巧	
6:00PM-6:50PM							瘦身泰拳
7:00PM-7:50PM	瘦身泰拳	泰拳技巧	瘦身泰拳	高強度 間歇性訓練			
8:00PM-8:50PM	泰拳技巧	高強度 間歇性訓練	TABATA 間歇訓練	自衛術	菲律賓魔杖		
9:00PM-9:50PM	高強度 間歇性訓練	瘦身泰拳	高強度 間歇性訓練	瘦身泰拳	高強度 間歇性訓練		

備注：所有課程上課時間為 50 分鐘

所有星期一至五的公眾假期將隨 星期日的時間表進行