

MARCH 2021 CLASS SCHEDULE | SAN PO KONG I

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BOXING AREA							
11:00AM-11:50AM						MT Fit	MT Technique
1:00PM-1:50PM		MT Fit			MT Technique	Tabata	
2:00PM-2:50PM	MT Fit		MT Technique			Boxing	
3:00PM-3:50PM				MT Fit		MT Technique	MT Fit
5:00PM-5:50PM		HIIT	Tabata			HIIT	HIIT
6:00PM-6:50PM					MT Fit		
7:00PM-7:50PM	HIIT	Boxing	MT Fit	HIIT	Tabata		
8:00PM-8:50PM	MT Fit				HIIT		
9:00PM-9:50PM		HIIT		Tabata	MT Fit		

Remark : All classes are of 50 minutes in duration

All weekday public holidays schedule will be changed to Sunday schedule

新蒲崗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	泰拳技巧
1:00PM-1:50PM		瘦身泰拳			泰拳技巧	TABATA 間歇運動	
2:00PM-2:50PM	瘦身泰拳		泰拳技巧			西洋拳	
3:00PM-3:50PM				瘦身泰拳		泰拳技巧	瘦身泰拳
5:00PM-5:50PM		高強度 間歇性訓練	TABATA 間歇運動			高強度 間歇性訓練	高強度 間歇性訓練
6:00PM-6:50PM					瘦身泰拳		
7:00PM-7:50PM	高強度 間歇性訓練	西洋拳	瘦身泰拳	高強度 間歇性訓練	TABATA 間歇運動		
8:00PM-8:50PM	瘦身泰拳				高強度 間歇性訓練		
9:00PM-9:50PM		高強度 間歇性訓練		TABATA 間歇運動	瘦身泰拳		

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