

消脂 減腩 運動班



針對腰腹部的鍛鍊，強化腰腹部位的肌肉，
改善腰部線條。

十月班

日期：10月6、13、20及27日（逢星期五）

十一月班

日期：11月3、10、17及24日（逢星期五）

時間：上午9時至10時

節數：4節

導師：高級健體教練

費用：\$400（四節）



報名及查詢

親臨中心或致電 3763 1000

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼
電話：3763 1000 網址：www.jcch.org.hk