

# 消脂 減腩 運動班



肥胖對健康帶來不良的影響，容易導致多種長期病患；  
課程針對腰腹部的鍛鍊，強化肌肉，改善中央肥胖的情況。

## A班

日期：1月19、26及2月2、9日(星期五)

## B班

日期：3月2、9、16、23日(星期五)

## C班

日期：4月6、13、20、27日(星期五)

時間：上午9時至10時

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](http://www.jcch.org.hk)

# 消脂 減臃 運動班



肥胖對健康帶來不良的影響，容易導致多種長期病患；  
課程針對腰腹部的鍛鍊，強化肌肉，改善中央肥胖的情況。

## A班

日期：1月19、26及2月2、9日(星期五)

## B班

日期：3月2、9、16、23日(星期五)

## C班

日期：4月6、13、20、27日(星期五)

時間：上午9時至10時

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](http://www.jcch.org.hk)