

香港 2019年 1月份 活動時間表



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 元旦 營業中心休息	2 肌筋膜放鬆伸展班 Irene Chow 19:00 - 21:00	3 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 跳舞班 Wendy Yiu 19:30 - 20:30	4 Zumba跳舞班 Girlie 12:00 - 13:00 產品培訓 Iris Chan 19:30 - 20:30 體能訓練班 Almond 20:30 - 21:30	5
6	7 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 12:30 - 13:30 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 Zumba跳舞班 Bob Sir 19:30 - 20:30	8 Zumba跳舞班 Girlie 12:15 - 13:15 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 18:00 - 21:00	9 肌筋膜放鬆伸展班 Irene Chow 19:00 - 21:00	10 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 體能訓練班 Philip Wong 19:30 - 20:30	11 Zumba跳舞班 Girlie 12:00 - 13:00 Fit Club ACT Team 19:30 - 20:30 體能訓練班 Almond 20:30 - 21:30	12 Super Saturday Angela Hancock 12:00 - 15:00 詠春班 黃師傅 16:00 - 17:30
13	14 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 12:30 - 13:30 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 Zumba跳舞班 Bob Sir 19:30 - 20:30	15 Zumba跳舞班 Girlie 12:15 - 13:15 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 18:00 - 21:00	16 肌筋膜放鬆伸展班 Irene Chow 19:00 - 21:00	17 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 跳舞班 Wendy Yiu 19:30 - 20:30	18 Zumba跳舞班 Girlie 12:00 - 13:00 產品培訓 Iris Chan 19:30 - 20:30 體能訓練班 Almond 20:30 - 21:30	19
20	21 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 12:30 - 13:30 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 Zumba跳舞班 Bob Sir 19:30 - 20:30	22 Zumba跳舞班 Girlie 12:15 - 13:15 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 18:00 - 21:00	23 肌筋膜放鬆伸展班 Irene Chow 19:00 - 21:00	24 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 體能訓練班 Philip Wong 19:30 - 20:30	25 Zumba跳舞班 Girlie 12:00 - 13:00 Fun Club Iris Chan 19:30 - 20:30 體能訓練班 Almond 20:30 - 21:30	26 Super Saturday Angela Hancock 12:00 - 14:30 詠春班 黃師傅 16:00 - 17:30
27	28 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 12:30 - 13:30 8週瘦身運動 8WSW (31號) Fred Sir 18:30 - 19:30 Zumba跳舞班 (31號) Bob Sir 19:30 - 20:30	29 Zumba跳舞班 Girlie 12:15 - 13:15 FatBurnExtreme / Pound Fit Angela Hancock 18:00 - 21:00	30 肌筋膜放鬆伸展班 Irene Chow 19:00 - 21:00	31 8週瘦身運動 8WSW Fred Sir 18:30 - 19:30 跳舞班 Wendy Yiu 19:30 - 20:30		

健康講座

業務會議

聯營商活動

獎勵旅遊

愛身健麗主辦活動