

GYM ORIENTATION

CLASS

健身室使用簡介班

Basic Fitness Concepts

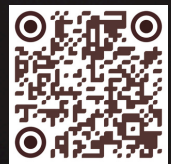
健身基本概念

Equipment Demonstration

器材示範

Safety and Injury Prevention

安全與預防受傷



SCAN FOR MORE CLASSES
請掃描查找更多興趣班資訊

參加者未滿18歲必需填寫責任承諾書
**Participants under the age of 18
must complete a liability waiver.**

27/6/2026 (星期六)

時間 **Time : 1000 - 1200**

人數 **Capacity : 8-10, 8人成班**

費用：**\$100 Pax/人**

對象：**14 or above**

 Club Bel-Air, Peak Wing
Gym Room / Billiard Room
朗峰會所健身室 / 英式桌球室

28/6/2026 (星期日)

時間 **Time : 1600 - 1800**

人數 **Capacity : 8-10, 8人成班**

費用：**\$100 Pax/人**

對象：**14 or above**

 Club Bel-Air, Bay Wing
Gym Room / Aerobics Room
灣畔會所健身室 / 健康舞室

For further information or enrollment, please contact Club Bel-Air Reception at Bay Wing (2989 9000) / Peak Wing (2989 6500).
Photos are for reference only.

如有查詢或報名，歡迎致電貝沙灣灣畔會所(2989 9000)或朗峰會所(2989 6500)。圖片只供參考。



貝沙灣