



## 私人健身训练课程

Asaya 会员现可透过私人健身训练课程  
实现健身目标。

### 私人健身训练课程 | 会员附加项目

单堂 | 每堂港币 **1,380**

**10** 堂课程 | 每堂港币 **1,250**

**30** 堂课程 | 每堂港币 **1,000**

**50** 堂课程 | 每堂港币 **850**

了解更多





# 私人教练



## Terry Burge

血流限制训练 (BFRT)  
自然疗法  
高强度间歇训练 (HIIT)



## Adrianna Chau

肌肉训练  
减重  
力量训练  
伸展运动  
耐力和关节训练



## Cyrus Cheng

TRX 悬吊训练  
肌肉训练  
减重  
耐力和关节训练