



康体课程

asaya

2024年4月

Asaya透过教练的专业知识及先进的健身设施，让健身爱好者能**尽情**锻炼体魄。Asaya会籍欢迎任何人士申请，体验一系列精心设计的康体课程，全面提升身心康体。

<立即預約>

综合康体课堂 四月一至七日

星期一 1	星期二 2	星期三 3	星期四 4	星期五 5	星期六 6	星期日 7
塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨间瑜伽 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧间歇运动 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨间瑜伽 (45) Meagan 7:30 a.m. 海景室	塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	纤体健美训练 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	颂钵音疗 (45) Kit 9 a.m. 海景室
晨间瑜伽 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜伽 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	晨间瑜伽 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜伽 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	核心肌群训练 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	有氧间歇运动 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	冥想 (45) Kit 10 a.m. 海景室
流畅瑜伽 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	气功冥想 (45) Bernard 12 nn 海景室	放松伸展运动 (45) Adrianna 1 p.m. 海景室	力量与伸展 (45) Adrianna 1 p.m. 海景室	有氧间歇运动 (45) Cyrus 12 nn 健身中心	塑身训练 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	阴阳瑜伽 (45) Janet 11 a.m. 海景室
壶铃俱乐部 (45) Adrianna 12nn 健身中心	有氧间歇运动 (45) Cyrus 1 p.m. 健身中心	核心肌群训练 (45) Adrianna 4 p.m. 健身中心	灵活伸展实验室 (45) Adrianna 2 p.m. 健身中心	伸展运动 (45) Adrianna 1 p.m. 健身中心	有氧间歇运动 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	恢复性瑜伽 (45) Janet 12 nn 海景室
纤体健美训练 (45) Cyrus 1 p.m. 健身中心	开胸流瑜伽 (45) Janet 6 p.m. 海景室	伸展运动 (45) Adrianna 5 p.m. 海景室	塑身训练 (45) Adrianna 4 p.m. 健身中心	纤体健美训练 (45) Rachel 5:30 p.m. 健身中心		有氧间歇运动 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
有氧间歇运动 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心	伸展与声疗 (45) Janet 7 p.m. 海景室		伸展运动 (45) Adrianna 5 p.m. 海景室	放松伸展运动 (45) Adrianna 6:30 p.m. 海景室		塑身训练 (45) Acton 5 p.m. 健身中心

条款和细则：

- 每班最多可容纳七位客人
- Asaya会员及香港瑰丽酒店客人可免费体验课程
- 所有课程需提前预订

asaya

综合康体课堂 四月八至十四日

星期一 8	星期二 9	星期三 10	星期四 11	星期五 12	星期六 13	星期日 14
塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨间瑜伽 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧间歇运动 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	流瑜伽 (45) Meagan 7:30 a.m. 海景室	塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	核心肌群训练 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	颂钵音疗 (45) Kit 9 a.m. 海景室
晨间瑜伽 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜伽 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	伸展运动 (45) Adrianna 9 p.m. 海景室	流畅瑜伽 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	有氧间歇运动 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	纤体健美训练 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	丝扇舞 (45) Kit 10 a.m. 海景室
流畅瑜伽 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	气功冥想 (45) Bernard 12nn 海景室	冥想 (45) Kit 1 p.m. 海景室	伸展运动 (45) Adrianna 1 p.m. 海景室	阴阳瑜伽 (45) Kit 1 p.m. 海景室	有氧间歇运动 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	伸展与声疗 (45) Janet 11 a.m. 海景室
颂钵音疗 (45) Kit 12 nn 海景室	核心肌群训练 (45) Cyrus 1 p.m. 健身中心	丝扇舞 (45) Kit 2 p.m. 海景室	趣味自由搏击 (45) Adrianna 2 p.m. 健身中心	颂钵音疗 (45) Kit 2 p.m. 海景室	塑身训练 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	恢复性瑜伽 (45) Janet 12 nn 海景室
冥想 (45) Kit 1 p.m. 海景室	有氧间歇运动 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心	阴阳瑜伽 (45) Janet 6 p.m. 海景室	壶铃俱乐部 (45) Adrianna 3 p.m. 健身中心	纤体健美训练 (45) Rachel 5:30 p.m. 健身中心		塑身训练 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
有氧间歇运动 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心		伸展与声疗 (45) Janet 7 p.m. 海景室		力量与伸展 (45) Adrianna 6:30 p.m. 海景室		有氧间歇运动 (45) Acton 5 p.m. 健身中心

条款和细则：

- 每班最多可容纳七位客人
- Asaya会员及香港瑰丽酒店客人可免费体验课程
- 所有课程需提前预订

asaya

综合康体课堂 四月十五至二十一日

星期一 15	星期二 16	星期三 17	星期四 18	星期五 19	星期六 20	星期日 21
塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨间瑜伽 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧间歇运动 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	颂钵音疗 (45) Kit 12 nn 海景室	塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	核心肌群训练 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	冥想 (45) Kit 8 a.m. 海景室
晨间瑜伽 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流畅瑜伽 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	阴阳瑜伽 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	冥想 (45) Kit 1 p.m. 海景室	纤体健美训练 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	阴阳瑜伽 (45) Kit 9 a.m. 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 9 a.m. 海景室
流瑜伽 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	冥想 (45) Kit 12 nn 海景室	修复瑜伽 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	灵活伸展实验室 (45) Adrianna 3 p.m. 健身中心	流畅瑜伽 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 10 a.m. 海景室	丝扇舞 (45) Kit 10 a.m. 海景室
阴阳瑜伽 (45) Ankie 12 nn 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 1 p.m. 海景室	力量与伸展 (45) Adrianna 3 p.m. 海景室	塑身训练 (45) Adrianna 4 p.m. 健身中心	阴阳瑜伽 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	纤体健美训练 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	核心肌群训练 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心
流畅瑜伽 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	纤体健美训练 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	伸展运动 (45) Adrianna 4 p.m. 海景室	有氧间歇运动 (45) Adrianna 7 p.m. 健身中心	纤体健美训练 (45) Rachel 5:30 p.m. 健身中心	塑身训练 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	有氧间歇运动 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
伸展运动 (45) Adrianna 3 p.m. 海景室	有氧间歇运动 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心				有氧间歇运动 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	塑身训练 (45) Acton 5 p.m. 健身中心

条款和细则：

- 每班最多可容纳七位客人
- Asaya会员及香港瑰丽酒店客人可免费体验课程
- 所有课程需提前预订

asaya

综合康体课堂 四月二十二至二十八日

星期一 22	星期二 23	星期三 24	星期四 25	星期五 26	星期六 27	星期日 28
塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨间瑜伽 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧间歇运动 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨间瑜伽 (45) Meagan 7:30 a.m. 海景室	塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	纤体健美训练 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	冥想 (45) Kit 9 a.m. 海景室
流畅瑜伽 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜伽 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	伸展运动 (45) Adrianna 9 a.m. 海景室	流瑜伽 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	纤体健美训练 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	丝扇舞 (45) Kit 9 a.m. 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 10 a.m. 海景室
晨间瑜伽 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	阴阳瑜伽 (45) Kit 12 nn 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 1 p.m. 海景室	伸展运动 (45) Adrianna 12 nn 海景室	阴阳瑜伽 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 10 a.m. 海景室	伸展与声疗 (45) Janet 11 a.m. 海景室
修复瑜伽 (45) Ankie 12 nn 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 1 p.m. 海景室	冥想 (45) Kit 2 p.m. 海景室	流畅瑜伽 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	流畅瑜伽 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	纤体健美训练 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	开胸流瑜伽 (45) Janet 12 nn 海景室
流畅瑜伽 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	核心肌群训练 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	恢复性瑜伽 (45) Janet 6 p.m. 海景室	修复瑜伽 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	纤体健美训练 (45) Tricia 5:30 p.m. 健身中心	塑身训练 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	有氧间歇运动 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
	有氧间歇运动 (45) Cyrus 5 p.m. 健身中心	阴阳瑜伽 (45) Janet 7 p.m. 海景室		壶铃俱乐部 (45) Adrianna 6:30 p.m. 健身中心	有氧间歇运动 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	塑身训练 (45) Acton 5 p.m. 健身中心

条款和细则：

- 每班最多可容纳七位客人
- Asaya会员及香港瑰丽酒店客人可免费体验课程
- 所有课程需提前预订

asaya

综合康体课堂 四月二十九至三十日

星期一 29	星期二 30					
塑身训练 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨间瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔					
晨间瑜珈 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流畅瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室					
流瑜珈 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	阴阳瑜珈 (45) Kit 12 nn 海景室					
阴阳瑜珈 (45) Ankie 12 nn 海景室	颂钵音疗 (45) Kit 1 p.m. 海景室					
流畅瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	开胸流瑜珈 (45) Janet 5 p.m. 海景室					
有氧间歇运动 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心	阴阳瑜珈 (45) Janet 6 p.m. 海景室					

条款和细则：

- 每班最多可容纳七位客人
- Asaya会员及香港瑰丽酒店客人可免费体验课程
- 所有课程需提前预订

asaya

康体课程简介

水中瑜伽（于夏天提供）

于户外无边际泳池中尽情伸展和冥想，开始新的一天。借助水的浮力和压力，为瑜伽姿势提供支持，增强稳定性并实现更深的伸展。结合水上体验与瑜伽原理，适合各种程度的练习者。

晨间瑜伽

晨间瑜伽是开始新的一天的完美方式，它以正念的方式将呼吸和运动无缝地结合起来。它具有缓解肌肉紧张、减轻关节疼痛以及促进身心和谐联系的好处。这是一个温和而有效的方法动态流动和非常静态姿势之间的过渡课程。适合初阶学者、受伤或行动不便的人，或者喜欢温和瑜伽的人士。

流瑜伽

充满动感的「流瑜伽」结合轻快音乐，透运各种动作及姿势，有助纾缓绷紧的肌肉，同时锻炼身体的综合力量和灵活性。这种瑜伽的动作连贯流畅，带来焕发身心的独特体验。

流畅瑜伽

这套身心合一的动作不但能增强力量，让身体彻底放松，更能让你挑战自我极限，有助焕发身心活力。

阴阳瑜伽

课程完美结合缓慢的基础静态练习与充满活力的动态练习，让学员在一节课中同时体验两种不同风格瑜伽的好处。适合所有程度的学员参加。

修复瑜伽

修复瑜伽让你借助道具完全支撑身体，以便长时间保持姿势，从而达到深层放松的效果。修复瑜伽着重透过运用工具放松姿势，在不会引致绷紧或疼痛的情况下同时放松身心和情绪。





康体课程简介

放松伸展运动

此课程以伸展和放松身体为主，纾缓因为日常不良习惯、工作压力、长期不良站姿或坐姿引致的不适。

哈达瑜伽

哈达瑜伽包含多个Hatha Glow动作，有助改善情绪，回复身心平衡，缔造愉悦轻松的感觉。透过富有创意的优美动作，重点放松肩部、臀部、背部和其他经常受压的绷紧部位。完成练习后，令人感觉身心放松平衡，由内而外焕发康体神采。

开胸流瑜伽

身体有七个能量中心，各自代表我们在日常生活中展玩的不同能量。课程着重于心脏的能量中心，透过开胸的姿势、呼吸练习和冥想，全面舒展胸腔、肩膊和上背部，令人感觉身心舒畅。

修复放松

一种恢复性瑜伽体验。透过一系列开髋、深度伸展和令人愉悦的冥想来放松身心。

垫上普拉提

垫上普拉提揉合现代运动科学原理、筋膜健身和脊椎复康练习，是目前其中一种最安全和有效的健身方式，能让任何年龄的人士锻炼身体力量、提高灵活度、加强耐力和改善姿势，而不会令肌肉变得粗壮或令关节受压。垫上普拉提亦能与心血管运动、一般运动训练或复康训练相辅相成，有助改善体态、焕发活力，令动作更灵活轻盈

纤体健美训练

课程结合阻力训练和有氧运动，有助塑造健美身形，改善体态，同时强健体魄。适合所有程度的学员，让客人全情投入全身运动，燃烧卡路里。

哑铃健身

透过精心设计动作配合哑铃，来增强肺功能、力量和灵活性。

康体课程简介

灵活伸展实验室

透过一系列动态伸展动作增加**关节**的活动幅度，有效提升身体的灵活性。

肌肉冲刺

于跑步机上配合阻力训练，发挥**间歇训练**最大效能，于一堂课内培养**肌肉**和心肺耐力。

悬吊训练

利用引力增强肌肉力量，同时提升身体的柔韧度、灵活性、耐力和核心肌群的稳定性。

有氧间歇运动

结合有氧运动和阻力训练的**间歇运动**课程，适合所有程度的人士。

核心肌群训练

透过各种控制核心肌群和平衡的训练，学习如何在运动时运用核心肌群，同时保持脊椎的自然位置。

趣味自由搏击

此课程采用轻松有趣的音乐，利用沙包进行拳击和踢击训练，为日常**间歇训练**增添趣味。

塑身训练

透过针对特定身体部位的**运动**，达致完善运动力学的效果。

肌力训练

利用重量训练和自身体重**来**增强全身的力量。这套复合训练有助增强肌肉力量和爆发力，学员更可以学习如何正确又安全地**举重**。

力量与伸展

课程结合普拉提的拉伸技巧和**动物流 (Animal Flow)** 动作的力量训练，能有效改善灵活性、活动幅度、力量和耐力。课程适合所有程度的学员参加，完成训练后感觉更**强壮灵活**，充满活力！





康体课程简介

伸展运动

以一系列简单的放松伸展动作，提升肌肉的灵活性和韧性，有效增加关节的活动幅度，从而改善身体机能。

声疗

一种古老的声音疗法，使用金属碗产生与身体不同能量中心相对应的不同谐波和共振。

伸展与声疗

声音治疗采用特定的频率波直接调整身体的振动状态，能有效令身心重回和谐平衡的状态。开始时先进行简单的伸展运动，让身心作好准备，然后在疗愈的声音之中放松休息、重拾活力，体验轻松愉悦的感觉。

丝扇舞

丝扇丝扇舞是中国两千多年文化遗产的一部分。扇子舞被认为是一种古老的民俗舞蹈形式，优美而富有艺术气息。

表达艺术

这种心理疗法采用创意艺术作为一种治疗形式，包括舞蹈/动作、艺术、戏剧、音乐、诗歌和心理剧。透过创意表达和发挥想象，学员可以了解和治愈他们的身体、感觉、情绪和思考过程。

气功冥想

在导师带领下进行基本气功动作和控制呼吸练习，提高对身体能量的敏感度。适合所有程度的学员参加。

asaya

6/F rosewood hong kong. victoria dockside.
18 salisbury road. tsim sha tsui. kowloon. hong kong

t. +852 3891 8588

e. hongkong.asaya@rosewoodhotels.com