康体课程

asaya

2025年7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>

综合康体课堂七月一日至六日

	星期二 1	星期三 2	星期四 3	星期五 4	星期六 5	星期日 6
	7:30 a.m. 力量与伸展 Rainbow 海景室	7:30 am 纤体健美训练 Nesta 健身中心	7:30 a.m. 哈达瑜伽 Kit 海景室	7:30 a.m. 塑身训练 Acton 健身中心	8:30 am 哈达瑜伽 Kit 海景室	7:30 a.m. 晨间瑜伽 Kit 海景室
	8:30 a.m. 調息與冥想 Rainbow 海景室	8:30 am 有氧间歇运动 Nesta 健身中心	8:30 a.m. 轮瑜伽 Kit 海景室		9:30 am 丝扇舞 Kit 海景室	8:30 a.m. 轮瑜伽 Kit 海景室
	12 p.m. 阴瑜伽 Janet 海景室	12 pm 哈达瑜伽 Ankie 海景室	6 p.m. 初阶垫上普拉提 Cobe 海景室	12 pm 瑜伽拉提 Ankie 海景室	2 pm 开胸流瑜珈 Janet 海景室	10 a.m. 哈达瑜伽 Janet 海景室
	1 p.m. 慢流瑜伽 Janet 海景室	1 pm 修复瑜伽 Ankie 海景室	7 p.m. 中阶垫上普拉提 Cobe 海景室	1 pm 修复瑜伽 Ankie 海景室	3 pm 阴瑜伽 Janet 海景室	11 am 慢流瑜伽 Janet 海景室
	6 p.m. 流畅瑜伽 Kit 海景室	6 p.m. 开胸流瑜珈 Janet 海景室	6 p.m. 阴阳瑜伽 Janet 海景室	6 p.m. 伸展运动 Kit 海景室	4 p.m. 塑身训练 Acton 健身中心	4 p.m. 塑身训练 Acton 健身中心
	7 p.m. 修复放松 Kit 海景室	7 p.m. 阴瑜伽 Janet 海景室	7 p.m. 正念伸展与能量治疗 Janet 海景室	7 p.m. 声音疗愈 Kit 海景室	5 p.m. 有氧间歇运动 Acton 健身中心	5 p.m. 有氧间歇运动 Acton 健身中心

Terms and Conditions:

- Maximum capacity of 7 guests per class.
- Complimentary classes for Asaya Members of Rosewood Hong Kong.
- Advanced reservation is required.

asaya

一节课堂时间为45分钟

综合康体课堂七月七日至十三日

星期一 7	星期二 8	星期三 9	星期四 10	星期五 11	星期六 12	星期日 13
7:30 am 纤体健美训练 Nesta 健身中心	7:30 a.m. 哈达瑜伽 Kit 海景室	7:30 am 纤体健美训练 Nesta 健身中心	7:30 am 流瑜伽 Meagan 海景室	7:30 am 流畅瑜伽 Meagan 海景室	8:30 a.m. 日出瑜伽 Kit Asaya 泳池邊	7:30 a.m. 正位瑜伽 Rainbow 海景室
8:30 am 有氧间歇运动 Nesta 健身中心	8:30 a.m. 轮瑜伽 Kit 海景室	8:30 am 有氧间歇运动 Nesta 健身中心	8:30 am 修复放松 Meagan 海景室	8:30 am 水中瑜伽 Meagan （需要带备泳衣） ASAYA泳池	9:30 a.m. 丝扇舞 Kit 海景室	8:30 a.m. 呼吸与冥想 Rainbow 海景室
12 p.m. 伸展运动 Kit 海景室	12 p.m. 太极 Bernard 海景室	12 pm 哈达瑜伽 Ankie 海景室	12 pm 初阶垫上普拉提 Cobe 海景室	12 pm 瑜伽拉提 Ankie 海景室		10 a.m. 流瑜伽训练 Rainbow 海景室
1 p.m. 声音疗愈 Kit 海景室	1 p.m. 气功 Bernard 海景室	1 pm 修复瑜伽 Ankie 海景室	1 pm 中阶垫上普拉提 Cobe 海景室	1 pm 修复瑜伽 Ankie 海景室		11 am 調息與冥想 Rainbow 海景室
6 p.m. 中阶腹臀垫上普拉提与器械 Cobe Social house	5 p.m. 阴瑜伽 Janet 海景室	6 pm 流瑜伽训练 Rainbow 海景室		6 p.m. 伸展运动 Kit 海景室	4 p.m. 塑身训练 Acton 健身中心	4 p.m./5 p.m. 塑身训练 /有氧间歇运动 Acton 健身中心
7 p.m. 中阶全身垫上普拉提与器械 Cobe Social house	6 p.m. 开胸流瑜珈 Janet 海景室	7 pm 調息與冥想 Rainbow 海景室		7 p.m. 表达艺术 Kit 海景室	5 p.m. 有氧间歇运动 Acton 健身中心	6:30 p.m-8:00p.m.*90* 滿月瑜伽 Rainbow 6/F Asaya Pool

Terms and Conditions:
- Maximum capacity of 7 guests per class.
- Complimentary classes for Asaya Members of Rosewood Hong Kong.
- Advanced reservation is required.

asaya

一节课堂时间为45分钟, **“滿月瑜伽”90 分钟**
“滿月瑜伽”费用 : Asaya 会员,酒店住客, 府邸住客和 Carlyle and Co 会员只需 $380其他客人 $580 + 10%

综合康体课堂七月十四日至二十日

星期一 14	星期二 15	星期三 16	星期四 17	星期五 18	星期六 19	星期日 20
7:30 am 纤体健美训练 Nesta 健身中心	7:30 a.m. 修复放松 Meagan 海景室	7:30 a.m. 哈达瑜伽 Kit 海景室	7:30 am 晨间瑜伽 Kit 海景室	7:30 a.m. 日出瑜伽 Meagan Asaya 泳池邊	8:30 am 力量与伸展 Rainbow 海景室	7:30 am 正位瑜伽 Rainbow 海景室
8:30 am 有氧间歇运动 Nesta 健身中心	8:30 am 水中瑜伽 Meagan （需要带备泳衣） ASAYA泳池	8:30 a.m. 轮瑜伽 Kit 海景室	8:30 am 修复放松 Kit 海景室	8:30 am 修复放松 Meagan 海景室	9:30 am 呼吸与冥想 Rainbow 海景室	8:30 am 阴瑜伽与灵气疗法 Rainbow 海景室
12 pm 哈达瑜伽 Kit 海景室	12 p.m. 太极 Bernard 海景室	12 pm 流瑜伽 Meagan 海景室	12 pm 初阶垫上普拉提 Cobe 海景室	12 pm 瑜伽拉提 Ankie 海景室	10:30 am 伸展运动 Kit 海景室	10 am 轮瑜伽 Kit 海景室
1 pm 丝扇舞 Kit 海景室	1 p.m. 气功 Bernard 海景室	1 pm 修复放松 Meagan 海景室	1 pm 中阶垫上普拉提 Cobe 海景室	1 pm 修复瑜伽 Ankie 海景室	11:30 am 表达艺术 Kit 海景室	11 am 催眠 Kit 海景室
6 p.m. 中阶腹臀垫上普拉提与器械 Cobe Social house	6 p.m. 中阶腹臀垫上普拉提与器械 Cobe Social house	6 p.m. 力量与伸展 Rainbow 海景室	6 p.m. 正位瑜伽 Rainbow 海景室	6 pm 流瑜伽训练 Rainbow 海景室	4 p.m. 塑身训练 Acton 健身中心	4 p.m. 塑身训练 Acton 健身中心
7 p.m. 中阶全身垫上普拉提与器械 Cobe Social house	7 p.m. 中阶全身垫上普拉提与器械 Cobe Social house	7 p.m. 呼吸与冥想 Rainbow 海景室	7 p.m. 阴瑜伽与灵气疗法 Rainbow 海景室	7 pm 調息與冥想 Rainbow 海景室	5 p.m. 有氧间歇运动 Acton 健身中心	5 p.m. 有氧间歇运动 Acton 健身中心

Terms and Conditions:

- Maximum capacity of 7 guests per class.
- Complimentary classes for Asaya Members of Rosewood Hong Kong.
- Advanced reservation is required.

asaya

一节课堂时间为45分钟

综合康体课堂七月二十一日至二十七日

星期一 21	星期二 22	星期三 23	星期四 24	星期五 25	星期六 26	星期日 27
7:30 a.m. 哈达瑜伽 Kit 海景室	7:30 a.m. 修复放松 Meagan 海景室	7:30 am 纤体健美训练 Nesta 健身中心	7:30 am 日出瑜伽 Kit Asaya 泳池邊	7:30 am 塑身训练 Acton 健身中心	8:30 am 力量与伸展 Rainbow 海景室	7:30 am 正位瑜伽 Rainbow Social house
8:30 a.m. 轮瑜伽 Kit 海景室	8:30 am 水中瑜伽 Meagan (需要带备泳衣) ASAYA泳池	8:30 am 有氧间歇运动 Nesta 健身中心	8:30 am 声音疗愈 Kit 海景室	8:30 am 修复放松 Meagan 海景室	9:30 am 呼吸与冥想 Rainbow 海景室	8:30 am 阴瑜伽与灵气疗法 Rainbow Social house
12 pm 哈达瑜伽 Meagan 海景室	12 p.m. 太极 Bernard 海景室	12 pm 哈达瑜伽 Meagan 海景室	12 pm 初阶垫上普拉提 Cobe 海景室	12 pm 瑜伽拉提 Ankie 海景室	12 pm 开胸流瑜珈 Janet 海景室	10 a.m. 哈达瑜伽 Janet Social house
1 pm 流瑜伽 Meagan 海景室	1 p.m. 气功 Bernard 海景室	1 pm 流瑜伽 Meagan 海景室	1 pm 中阶垫上普拉提 Cobe 海景室	1 pm 修复瑜伽 Ankie 海景室	1 pm 阴瑜伽 Janet 海景室	11 a.m. 慢流瑜伽 Janet Social house
6 p.m. 中阶腹臀垫上普拉提与器械 Cobe Social house	6 pm 力量瑜伽 Rainbow 海景室	6 pm 阴瑜伽 Janet 海景室	6 p.m. 正位瑜伽 Rainbow 海景室	6 pm 阴阳瑜伽 Janet 海景室	4 p.m. 伸展运动 Kit 海景室	4 p.m. 塑身训练 Acton 健身中心
7 p.m. 中阶全身垫上普拉提与器械 Cobe Social house	7 pm 呼吸与冥想 Rainbow 海景室	7 pm 伸展与声疗 Janet 海景室	7 p.m. 阴瑜伽与灵气疗法 Rainbow 海景室	7 pm 正念伸展与能量治疗 Janet 海景室	5 p.m. 冥想 Kit 海景室	5 p.m. 有氧间歇运动 Acton 健身中心

Terms and Conditions:

- Maximum capacity of 7 guests per class.
- Complimentary classes for Asaya Members of Rosewood Hong Kong.
- Advanced reservation is required.

asaya

一节课堂时间为45分钟

综合康体课堂七月二十八日至三十一日

星期一 28	星期二 29	星期三 30	星期四 31
7:30 am 日出瑜伽 Kit Asaya 泳池邊	7:30 a.m. 修复放松 Meagan 海景室	7:30 am 纤体健美训练 Nesta 健身中心	7:30 a.m. 哈达瑜伽 Kit 海景室
8:30 am 丝扇舞 Kit 海景室	8:30 am 水中瑜伽 Meagan (需要带备泳衣) ASAYA泳池	8:30 am 有氧间歇运动 Nesta 健身中心	8:30 a.m. 轮瑜伽 Kit 海景室
12 pm 哈达瑜伽 Meagan 海景室	12 p.m. 太极 Bernard 海景室	12 p.m. 阴瑜伽 Janet 海景室	12 pm 初阶垫上普拉提 Cobe 海景室
1 pm 流瑜伽 Meagan 海景室	1 p.m. 气功 Bernard 海景室	1 p.m. 伸展与声疗 Janet 海景室	1 pm 中阶垫上普拉提 Cobe 海景室
6 p.m. 中阶腹臀垫上普拉提与器械Cobe Social house	6 p.m. 哈达瑜伽 Janet 海景室	6 p.m. 流瑜伽训练 Rainbow 海景室	6 p.m. 力量与伸展 Rainbow 海景室
7 p.m. 中阶全身垫上普拉提与器械Cobe Social house	7 p.m. 慢流瑜伽 Janet 海景室	7 p.m. 調息與冥想 Rainbow 海景室	7 p.m. 呼吸与冥想 Rainbow 海景室

Terms and Conditions:

- Maximum capacity of 7 guests per class.
- Complimentary classes for Asaya Members of Rosewood Hong Kong.
- Advanced reservation is required.

asaya

一节课堂时间为45分钟

康体课程简介

水中瑜伽（于夏天提供）
于戶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，为瑜珈姿势提供支持，增强稳定性并实现更深的伸展。 结合水上体验与瑜珈原理，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。

流畅瑜珈
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，让学员在一节课堂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。

正位瑜伽
正位瑜珈以Iyengar瑜珈为基础，强调精准及矫正姿势，并使用各式辅助工具支撑正确姿势，并加强训练。 Iyengar瑜珈唤醒身心觉知，矫正姿势体态，让身体和心灵获得平静。

阴瑜伽及灵气治疗
通过缓慢和长时间维持伸展动作，疏通筋膜组织，提高柔软度。阴瑜伽有助释放紧张情绪，提升正念，助您寻找平衡和活力。 灵气能量治疗可以活化身体能量，让您的身、心、灵沉浸在完美和谐。

康体课程简介

正位瑜伽

正位瑜珈以Iyengar瑜珈为基础，强调精准及矫正姿势，并使用各式辅助工具支撑正确姿势，并加强训练。 Iyengar瑜珈唤醒身心觉知，矫正姿势体态，让身体和心灵获得平静。

哈达瑜伽

哈达瑜珈包含多个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彩。

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

一种恢复性瑜珈体验。 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

塑身普拉提

塑身普拉提使用不同辅助工具如弹力带、核心锻练床及弹力球等强化及锻练全身，重点针对臀部和核心肌群。
课程适合所有程度的学员。可自由穿着防滑袜。

器械普拉提初阶

器械普拉提 （Reformer Pilates） 可以提供全身锻炼，并训练核心肌群及各主要肌肉群，促进身体柔软度及灵活性， 矫正身体和脊椎位置，回复健康姿势。 适合所有程度。

康体课程简介

器械普拉提中阶
器械普拉提（Reformer Pilates）可以提供全身锻炼，并训练核心肌群及各主要肌肉群，促进身体柔软度及灵活性，矫正身体和脊椎位置，回复健康姿势。适合中级程度。

流瑜伽训练
是一个充满活力的正念运动课程，结合了流畅的动作和增强力量的练习。这个课程旨在帮助改善柔韧性、增强肌肉，并提高耐力，调节动作与呼吸同步，以创造平衡的身心链接。

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。

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！

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。

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。

康体课程简介

正念伸展与能量疗愈
正念伸展有助于缓解紧张情绪，并由经认证的灵气治疗师指导进行自我能量疗愈。

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，有效增加關节的活动幅度，从而改善身体机能。

声音疗愈
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。 開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
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。

调息与冥想
调息是呼吸控制的练习。 本课堂介绍瑜伽呼吸和专注练习，以帮助进入冥想状态。

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