



私人健身訓練課程

Asaya 會員現可透過私人健身訓練課程
實現健身目標。

私人健身訓練課程 | 會員附加項目

單堂 | 每堂港幣 **1,380**

10 堂課程 | 每堂港幣 **1,250**

30 堂課程 | 每堂港幣 **1,000**

50 堂課程 | 每堂港幣 **850**

了解更多



私人教練



Terry Burge

血流限制訓練 (BFRT)
自然療法
高強度間歇訓練 (HIIT)



Adrianna Chau

肌肉訓練
減重
力量訓練
伸展運動
耐力和關節訓練



Cyrus Cheng

TRX 懸吊訓練
肌肉訓練
減重
耐力和關節訓練