



康體課程

asaya

2024年4月

Asaya透過教練的專業知識及先進的健身設施，讓健身愛好者能盡情鍛煉體魄。Asaya 會籍歡迎任何人士申請，體驗一系列精心設計的康體課程，全面提升身心康體。

<立即預約>

綜合康體課堂 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
塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨間瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧間歇運動 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨間瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 海景室	塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	纖體健美訓練 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	頌鉢音療 (45) Kit 9 a.m. 海景室
晨間瑜珈 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	晨間瑜珈 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	核心肌群訓練 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	有氧間歇運動 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	冥想 (45) Kit 10 a.m. 海景室
流暢瑜珈 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	氣功冥想 (45) Bernard 12 nn 海景室	放鬆伸展運動 (45) Adrianna 1 p.m. 海景室	力量與伸展 (45) Adrianna 1 p.m. 海景室	有氧間歇運動 (45) Cyrus 12 nn 健身中心	塑身訓練 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	陰陽瑜珈 (45) Janet 11 a.m. 海景室
壺鈴俱樂部 (45) Adrianna 12nn 健身中心	有氧間歇運動 (45) Cyrus 1 p.m. 健身中心	核心肌群訓練(45) Adrianna 4 p.m. 健身中心	靈活伸展實驗室 (45) Adrianna 2 p.m. 健身中心	伸展運動 (45) Adrianna 1 p.m. 健身中心	有氧間歇運動 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	恢復性瑜珈 (45) Janet 12 nn 海景室
纖體健美訓練 (45) Cyrus 1 p.m. 健身中心	開胸流瑜珈 (45) Janet 6 p.m. 海景室	伸展運動 (45) Adrianna 5 p.m. 海景室	塑身訓練 (45) Adrianna 4 p.m. 健身中心	纖體健美訓練 (45) Rachel 5:30 p.m. 健身中心		有氧間歇運動 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
有氧間歇運動 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心	伸展與聲療 (45) Janet 7 p.m. 海景室		伸展運動 (45) Adrianna 5 p.m. 海景室	放鬆伸展運動 (45) Adrianna 6:30 p.m. 海景室		塑身訓練 (45) Acton 5 p.m. 健身中心

條款及細則：

- 每班最多可容納七位客人
- Asaya會員及香港瑰麗酒店客人可免費體驗課程
- 所有課程需提前預訂

asaya

綜合康體課堂 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
塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨間瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧間歇運動 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	流瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 海景室	塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	核心肌群訓練 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	頌鉢音療 (45) Kit 9 a.m. 海景室
晨間瑜珈 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	伸展運動 (45) Adrianna 9 p.m. 海景室	流暢瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	有氧間歇運動 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	纖體健美訓練 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	絲扇舞 (45) Kit 10 a.m. 海景室
流暢瑜珈 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	氣功冥想 (45) Bernard 12nn 海景室	冥想 (45) Kit 1 p.m. 海景室	伸展運動 (45) Adrianna 1 p.m. 海景室	陰陽瑜珈 (45) Kit 1 p.m. 海景室	有氧間歇運動 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	伸展與聲療 (45) Janet 11 a.m. 海景室
頌鉢音療 (45) Kit 12 nn 海景室	核心肌群訓練 (45) Cyrus 1 p.m. 健身中心	絲扇舞 (45) Kit 2 p.m. 海景室	趣味自由搏擊 (45) Adrianna 2 p.m. 健身中心	頌鉢音療 (45) Kit 2 p.m. 海景室	塑身訓練 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	恢復性瑜珈 (45) Janet 12 nn 海景室
冥想 (45) Kit 1 p.m. 海景室	有氧間歇運動 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心	陰陽瑜珈 (45) Janet 6 p.m. 海景室	壺鈴俱樂部 (45) Adrianna 3 p.m. 健身中心	纖體健美訓練 (45) Rachel 5:30 p.m. 健身中心		塑身訓練 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
有氧間歇運動 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心		伸展與聲療 (45) Janet 7 p.m. 海景室		力量與伸展 (45) Adrianna 6:30 p.m. 海景室		有氧間歇運動 (45) Acton 5 p.m. 海景室

條款及細則：

- 每班最多可容納七位客人
- Asaya會員及香港瑰麗酒店客人可免費體驗課程
- 所有課程需提前預訂

綜合康體課堂 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
塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨間瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧間歇運動 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	頌鉢音療 (45) Kit 12 nn 海景室	塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	核心肌群訓練 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	冥想 (45) Kit 8 a.m. 海景室
晨間瑜珈 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流暢瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	陰陽瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	冥想 (45) Kit 1 p.m. 海景室	纖體健美訓練 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	陰陽瑜珈 (45) Kit 9 a.m. 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 9 a.m. 海景室
流瑜珈 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	冥想 (45) Kit 12 nn 海景室	修復瑜珈 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	靈活伸展實驗室 (45) Adrianna 3 p.m. 健身中心	流暢瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 10 a.m. 海景室	絲扇舞 (45) Kit 10 a.m. 海景室
陰陽瑜珈 (45) Ankie 12 nn 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 1 p.m. 海景室	力量與伸展 (45) Adrianna 3 p.m. 海景室	塑身訓練 (45) Adrianna 4 p.m. 健身中心	陰陽瑜珈 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	纖體健美訓練 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	核心肌群訓練 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心
流暢瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	纖體健美訓練 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	伸展運動 (45) Adrianna 4 p.m. 海景室	有氧間歇運動 (45) Adrianna 7 p.m. 健身中心	纖體健美訓練 (45) Rachel 5:30 p.m. 健身中心	塑身訓練 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	有氧間歇運動 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
伸展運動 (45) Adrianna 3 p.m. 海景室	有氧間歇運動 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心				有氧間歇運動 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	塑身訓練 (45) Acton 5 p.m. 健身中心

條款及細則：

- 每班最多可容納七位客人
- Asaya會員及香港瑰麗酒店客人可免費體驗課程
- 所有課程需提前預訂

asaya

綜合康體課堂 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
塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨間瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔	有氧間歇運動 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨間瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 海景室	塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	纖體健美訓練 (45) Cyrus 8 a.m. 健身中心	冥想 (45) Kit 9 a.m. 海景室
流暢瑜珈 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	伸展運動 (45) Adrianna 9 a.m. 海景室	流瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室	纖體健美訓練 (45) Cyrus 9 a.m. 健身中心	絲扇舞 (45) Kit 9 a.m. 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 10 a.m. 海景室
晨間瑜珈 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	陰陽瑜珈 (45) Kit 12 nn 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 1 p.m. 海景室	伸展運動 (45) Adrianna 12 nn 海景室	陰陽瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 10 a.m. 海景室	伸展與聲療 (45) Janet 11 a.m. 海景室
修復瑜珈 (45) Ankie 12 nn 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 1 p.m. 海景室	冥想 (45) Kit 2 p.m. 海景室	流暢瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	流暢瑜珈 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	纖體健美訓練 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	開胸流瑜珈 (45) Janet 12 nn 海景室
流暢瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	核心肌群訓練 (45) Cyrus 3 p.m. 健身中心	恢復性瑜珈 (45) Janet 6 p.m. 海景室	修復瑜珈 (45) Ankie 2 p.m. 海景室	纖體健美訓練 (45) Tricia 5:30 p.m. 健身中心	塑身訓練 (45) Acton 4 p.m. 健身中心	有氧間歇運動 (45) Acton 4 p.m. 健身中心
	有氧間歇運動 (45) Cyrus 5 p.m. 健身中心	陰陽瑜珈 (45) Janet 7 p.m. 海景室		壺鈴俱樂部 (45) Adrianna 6:30 p.m. 海景室	有氧間歇運動 (45) Acton 5 p.m. 健身中心	塑身訓練 (45) Acton 5 p.m. 健身中心

條款及細則：

- 每班最多可容納七位客人
- Asaya會員及香港瑰麗酒店客人可免費體驗課程
- 所有課程需提前預訂

asaya

綜合康體課堂 四月二十九至三十日

星期一 29	星期二 30					
塑身訓練 (45) Acton 7:30 a.m. 健身中心	晨間瑜珈 (45) Meagan 7:30 a.m. 游泳池畔					
晨間瑜珈 (45) Meagan 9 a.m. 海景室	流暢瑜珈 (45) Meagan 8:30 a.m. 海景室					
流瑜珈 (45) Meagan 10 a.m. 海景室	陰陽瑜珈 (45) Kit 12 nn 海景室					
陰陽瑜珈 (45) Ankie 12 nn 海景室	頌鉢音療 (45) Kit 1 p.m. 海景室					
流暢瑜珈 (45) Ankie 1 p.m. 海景室	開胸流瑜珈 (45) Janet 5 p.m. 海景室					
有氧間歇運動 (45) Cyrus 6 p.m. 健身中心	陰陽瑜珈 (45) Janet 6 p.m. 海景室					

條款及細則：

- 每班最多可容納七位客人
- Asaya會員及香港瑰麗酒店客人可免費體驗課程
- 所有課程需提前預訂

asaya

康體課程簡介

有氧健身操

有氧健身操透過耐力訓練，重點提升心血管功能和身體的攝氧量。教練會利用跑步、划艇和健身單車等一連串訓練，考驗你的帶氧能力，並使用最先進的 Team Beats 科技，追蹤和分析訓練進度。

有氧間歇運動

結合有氧運動和阻力訓練的間歇運動課程，適合所有程度的人士。

核心肌群訓練

透過各種控制核心肌群和平衡的訓練，學習如何在運動時運用核心肌群，同時保持脊椎的自然位置。

賦能流動瑜伽

賦能流動瑜伽練習著重倒立的動作，結合瑜伽、核心肌群訓練、健身操和手部平衡，組成一套完整的瑜伽練習系統，有助強健體魄，增進身心康體，使身體如流水般靈活流動，同時控制自如。

流瑜伽

充滿動感的「流瑜伽」結合輕快音樂，透運各種動作及姿勢，有助紓緩繃緊的肌肉，同時鍛鍊身體的綜合力量和靈活性。這種瑜伽的動作連貫流暢，帶來煥發身心的獨特體驗。

趣味自由搏擊

此課程採用輕鬆有趣的音樂，利用沙包進行拳擊和踢擊訓練，為日常間歇訓練增添趣味。

纖體健美訓練

課程結合阻力訓練和有氧運動，有助塑造健美身形，改善體態，同時強健體魄。適合所有程度的學員，讓客人全情投入全身運動，燃燒卡路里。

哈達瑜伽

哈達瑜伽包含多個「Hatha Glow」動作，有助改善情緒，回復身心平衡，締造愉悅輕鬆的感覺。透過富有創意的優美動作，重點放鬆肩部、臀部、背部和其他經常受壓的繃緊部位。完成練習後，令人感覺身心放鬆平衡，由內而外煥發康體神采。

絲扇舞

絲扇絲扇舞是中國兩千多年文化遺產的一部分。扇子舞被認為是一種古老的民俗舞蹈形式，優美而富有藝術氣息。





康體課程簡介

開胸流瑜伽

身體有七個能量中心，各自代表我們在日常生活中展玩的不同能量。課程著重於心臟的能量中心，透過開胸的姿勢、呼吸練習和冥想，全面舒展胸腔、肩膊和上背部，令人感覺身心舒暢。

墊上普拉提

墊上普拉提揉合現代運動科學原理、筋膜健身和脊椎復康練習，是目前其中一種最安全和有效的健身方式，能讓任何年齡的人士鍛煉身體力量、提高靈活性、加強耐力和改善姿勢，而不會令肌肉變得粗壯或令關節受壓。墊上普拉提亦能與心血管運動、一般運動訓練或復康訓練相輔相成，有助改善體態、煥發活力，令動作更靈活輕盈。

靈活伸展實驗室

透過一系列動態伸展動作增加關節的活動幅度，有效提升身體的靈活性。

氣功冥想

在導師帶領下進行基本氣功動作和控制呼吸練習，提高對身體能量的敏感度。適合所有程度的學員參加。

恢復性瑜伽

恢復性瑜伽是一種着重身體、精神和情感放鬆的瑜伽風格。適合各類型的學者，課堂以溫和的節奏進行，強調長時間的姿勢、平靜和深呼吸。恢復性瑜伽可以培養一種深度放鬆的狀態，讓您釋放緊張並補充能量。

修復瑜伽

修復瑜伽讓你借助道具完全支撐身體，以便長時間保持姿勢，從而達到深層放鬆的效果。修復瑜伽著重透過運用工具放鬆姿勢，在不會引致繃緊或疼痛的情況下同時放鬆身心和情緒。

塑身訓練

透過針對特定身體部位的運動，達致完善運動力學的效果。

康體課程簡介

力量與伸展

課程結合普拉提的拉伸技巧和動物流(Animal Flow)動作的力量訓練，能有效改善靈活性、活動幅度、力量和耐力。課程適合所有程度的學員參加，完成訓練後感覺更強壯靈活，充滿活力！

伸展與成長

著重技巧的課程旨在了解身體的基本運動模式，並根據個人能力分為不同的難度。學員會在教練指導下進行一系列力量、心血管和核心肌群訓練，以有趣的方式展開全面的鍛煉。

伸展與聲療

聲音治療採用特定的頻率波直接調整身體的振動狀態，能有效令身心重回和諧平衡的狀態。開始時先進行簡單的伸展運動，讓身心作好準備，然後在療癒的聲音之中放鬆休息、重拾活力，體驗輕鬆愉悅的感覺。

伸展運動

懸吊訓練以一系列簡單的放鬆伸展動作，提升肌肉的靈活性和韌性，有效增加關節的活動幅度，從而改善身體機能。

流暢瑜伽

這套身心合一的動作不但能增強力量，讓身體徹底放鬆，更能讓你挑戰自我極限，有助煥發身心活力。

陰陽瑜伽

課程完美結合緩慢的基礎靜態練習與充滿活力的動態練習，讓學員在一節課堂中同時體驗兩種不同風格瑜伽的好處。適合所有程度的學員參加。

晨間瑜伽

晨間瑜伽是開始新的一天的完美方式，它以正念的方式將呼吸和運動無縫地結合起來。它具有緩解肌肉緊張、減輕關節疼痛以及促進身心和諧聯繫的好處。這是一個溫和而有效的方法動態流動和非常靜態姿勢之間的過渡課程。適合初階學者、受傷或行動不便的人，或者喜歡溫和瑜伽的人士。



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