



康體課程

asaya

2026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五日

| 星期三 1 | 星期四 2 | 星期五 3 | 星期六 4 | 星期日 5 |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 7:30am 纖體健美訓練 Nesta | | 7:30am 初階墊上普拉提 Loretta | | |
| 8:30 am 懸吊式阻抗訓練 Nesta | | 8:30 am 中階墊上普拉提 Loretta | | |
| 12 pm 流瑜伽 Meagan | 12 pm 哈達瑜伽 Jenny | 12 pm 核心訓練瑜伽 Janet | 10:30 am 哈達瑜伽 Janet | 10:30 am 陰陽瑜伽 Kit |
| 1 pm 修復瑜伽 Meagan | 1 pm 伸展運動 Jenny | 1 pm 伸展與聲療 Janet | 11:30 am 慢流瑜伽 Janet | 11:30 am 冥想 Kit |
| 6 pm 力量瑜伽 Rainbow | 6 pm 流瑜伽訓練 Rainbow | 6:30 pm 陰陽瑜伽 Kit | 4 pm 塑身訓練 Acton | 4 pm 塑身訓練 Acton |
| 7 pm 呼吸與冥想 Rainbow | 7 pm 調息與冥想 Rainbow | 7:30 pm 聲音療癒 Kit | 5 pm 有氧間歇運動 Acton | 5 pm 有氧間歇運動 Acton |

條款及細則：

- 每班最多可容納八位客人
- 每堂費用 \$480；酒店住客及府邸住客 \$280 (另加百分之十服務費)
- 所有課程需提前預訂，名額視乎供應情況而定

asaya



健身中心



海景室

綜合康體課堂四月六日至十二日

| 星期一 6 | 星期二 7 | 星期三 8 | 星期四 9 | 星期五 10 | 星期六 11 | 星期日 12 |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 7 am 哈達瑜伽 Kit | 7:30 am 陰陽瑜伽 Kit | 7:30 am 纖體健美訓練 Nesta | 7 am 陰陽瑜伽 Kit | 7:30am 初階墊上普拉提 Loretta | 8:30 am 晨間瑜伽 Rainbow | 8:30 am 正位瑜伽 Rainbow |
| 8 am 伸展運動 Kit | 8:30 am 輪瑜伽 Kit | 8:30 am 有氧間歇運動 Nesta | 8 am 絲扇舞 Kit | 8:30 am 中階墊上普拉提 Loretta | 9:30 am 修復瑜伽 Rainbow | 9:30 am 陰瑜伽及靈氣療法 Rainbow |
| | 12 pm 太極 Bernard | 12 pm 哈達瑜伽 Meagan | 12 pm 正位瑜伽 Rainbow | 12 pm 流瑜伽 Meagan | | 10:30 am 核心訓練瑜伽 Janet |
| 1 pm 重量訓練 (集中下半身) Walter | 1 pm 氣功 Bernard | 1 pm 修復放鬆 Meagan | 1 pm 陰瑜伽及靈氣療法 Rainbow | 1 pm 修復瑜伽 Meagan | | 11:30 am 伸展與聲療 Janet |
| | 6 pm 力量瑜伽 Rainbow | 6 pm 流瑜伽訓練 Rainbow | 6 pm 哈達瑜伽 Janet | 6 pm 纖體健美訓練 Tricia | 4 pm 哈達瑜伽 Kit | 4 pm 伸展運動 Kit |
| | 7 pm 呼吸與冥想 Rainbow | 7 pm 調息與冥想 Rainbow | 7 pm 慢流瑜伽 Janet | 7 pm 代謝循環訓練 Tricia | 5 pm 冥想 Kit | 5 pm 星相命理 Kit |

條款及細則：

- 每班最多可容納八位客人
- 每堂費用 \$480；酒店住客及府邸住客 \$280 (另加百分之十服務費)
- 所有課程需提前預訂，名額視乎供應情況而定

asaya



健身中心



海景室

綜合康體課堂四月十三日至十九日

| 星期一 13 | 星期二 14 | 星期三 15 | 星期四 16 | 星期五 17 | 星期六 18 | 星期日 19 |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 7 am 纖體健美訓練 Nesta | 7:30 am 陰陽瑜伽 Kit | 7:30 am 纖體健美訓練 Nesta | 7 am 伸展運動 Kit | 7:30am 初階墊上普拉提 Loretta | 8:30 am 晨間瑜伽 Meagan | 8:30 am 哈達瑜伽 Kit |
| 8 am 核心訓練與伸展 Nesta | 8:30 am 輪瑜伽 Kit | 8:30 am 懸吊式阻抗訓練 Nesta | 8 am 絲扇舞 Kit | 8:30 am 中階墊上普拉提 Loretta | 9:30 am 修復瑜伽 Meagan | 9:30 am 催眠 Kit |
| 12 pm 哈達瑜伽 Meagan | 12 pm 太極 Bernard | 12 pm 陰陽瑜伽 Janet | 10 am 哈達瑜伽 Jenny | 12 pm 流暢瑜伽 Meagan | 10:30 am 正位瑜伽 Janet | 10:30 am 流瑜伽 Meagan |
| 1 pm 修復瑜伽 Meagan | 1 pm 氣功 Bernard | 1 pm 慢流瑜伽 Janet | 11 am 正位瑜伽 (背部護理) Jenny | 1 pm 修復瑜伽 Meagan | 11:30 am 正念伸展與能量治療 Janet | 11:30 am 陰瑜伽及靈氣療法 Meagan |
| 6:30 pm 初階墊上普拉提 Loretta | 6 pm 哈達瑜伽 Janet | 7 pm 開胸瑜伽 Janet | 4 pm 正位瑜伽 Janet | 6 pm 纖體健美訓練 Tricia | 4 pm 塑身訓練 Acton | 4 pm 塑身訓練 Acton |
| 7:30 pm 中階墊上普拉提 Loretta | 7 pm 慢流瑜伽 流瑜伽 Janet | 8 pm 陰瑜伽 Janet | 5 pm 正念伸展與能量治 療 Janet | 7 pm 代謝循環訓練 Tricia | 5 pm 有氧間歇運動 Acton | 5 pm 有氧間歇運動 Acton |

條款及細則：

- 每班最多可容納八位客人
- 每堂費用 \$480；酒店住客及府邸住客 \$280 (另加百分之十服務費)
- 所有課程需提前預訂，名額視乎供應情況而定

asaya



健身中心



海景室

綜合康體課堂四月二十日至二十六日

| 星期一 20 | 星期二 21 | 星期三 22 | 星期四 23 | 星期五 24 | 星期六 25 | 星期日 26 |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 7 am 纖體健美訓練 Nesta | 7:30 am 陰陽瑜伽 Kit | 7:30 am 纖體健美訓練 Nesta | 7 am 伸展運動 Kit | 7:30am 初階墊上普拉提 Loretta | 9 am 晨間瑜伽 Rainbow | 8:30 am 正位瑜伽 Rainbow |
| 8 am 核心訓練與伸展 Nesta | 8:30 am 輪瑜伽 Kit | 8:30 am 懸吊式阻抗訓練 Nesta | 8 am 絲扇舞 Kit | 8:30 am 中階墊上普拉提 Loretta | 10 am 修復瑜伽 Rainbow | 9:30 am 陰瑜伽及靈氣療法 Rainbow |
| 12 pm 哈達瑜伽 Meagan | 12 pm 太極 Bernard | 12 pm 流暢瑜伽 Meagan | 12 pm 陰瑜伽 Jenny | 12 pm 流暢瑜伽 Meagan | 12:30 pm 流瑜伽 Meagan | 10:30 am 正位瑜伽 Janet |
| 1 pm 修復瑜伽 Meagan | 1 pm 氣功 Bernard | 1 pm 慢流瑜伽 Meagan | 1 pm 正位瑜伽 (背部護理) Jenny | 1 pm 修復瑜伽 Meagan | 1:30 pm 陰瑜伽及靈氣療法 Meagan | 11:30 am 正念伸展與能量治 療 Janet |
| | 6 pm 哈達瑜伽 Janet | 6 pm 開胸瑜伽 Janet | 6 pm 哈達瑜伽 Meagan | 6:30 pm 正位瑜伽 Janet | 4 pm 塑身訓練 Acton | 4 pm 塑身訓練 Acton |
| | 7 pm 慢流瑜伽 Janet | 7 pm 陰瑜伽 Janet | 7 pm 修復瑜伽 Meagan | 7:30 pm 正念伸展與能量治 療 Janet | 5 pm 有氧間歇運動 Acton | 5 pm 有氧間歇運動 Acton |

條款及細則：

- 每班最多可容納八位客人
- 每堂費用 \$480；酒店住客及府邸住客 \$280 (另加百分之十服務費)
- 所有課程需提前預訂，名額視乎供應情況而定

asaya



健身中心



海景室

健身中心

海景室

綜合康體課堂四月二十七日至三十日

| 星期一 27 | 星期二 28 | 星期三 29 | 星期四 30 |
|-----------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|
| 7 am 晨間瑜伽 Meagan | 7:30 am 陰陽瑜伽 Kit | 7:30 am 纖體健美訓練 Nesta | 7 am 伸展運動 Kit |
| 8 am 修復瑜伽 Meagan | 8:30 am 輪瑜伽 Kit | 8:30 am 懸吊式阻抗訓練 Nesta | 8 am 絲扇舞 Kit |
| 12 pm 陰陽瑜伽 Janet | 12 pm 流瑜伽 Meagan | 12 pm 流暢瑜伽 Meagan | 7:30 am 纖體健美訓練 Nesta |
| 1 pm 慢流瑜伽 Janet | 1 pm 陰瑜伽及靈氣療法 Meagan | 1 pm 慢流瑜伽 Meagan | 8:30 am 有氧間歇運動 Nesta |
| 1 pm 重量訓練 (集中下半身) Walter | 6 pm 流瑜伽訓練 Rainbow | 7 pm – 8:30 pm 滿月瑜伽 Rainbow Asaya 泳池旁 | 6 pm 開胸瑜伽 Janet |
| | 7 pm 調息與冥想 Rainbow | | 7 pm 陰瑜伽 Janet |

條款及細則：

- 每班最多可容納八位客人
- 每堂費用 \$480；酒店住客及府邸住客 \$280 (另加百分之十服務費)
- 所有課程需提前預訂，名額視乎供應情況而定

asaya

“滿月瑜伽” 90分鐘 費用 \$580 + 10%
Asaya會員, 酒店住客, 府邸住客 和 Carlyle and Co會員 \$380 + 10%

康體課程簡介

水中瑜伽 (於夏天提供)

於戶外無邊際泳池中盡情伸展和冥想，開始新的一天。借助水的浮力和壓力，為瑜伽姿勢提供支持，增強穩定性並實現更深的伸展。結合水上體驗與瑜伽原理，適合各種程度的練習者。

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。

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，有助舒緩繃緊的肌肉，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。

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。

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。

流暢瑜伽

正位瑜伽以Iyengar瑜伽為基礎，強調精準及矯正姿勢，并使用各式輔助工具支撐正確姿勢，並加強訓練。Iyengar瑜伽喚醒身心覺知，矯正姿勢体态，讓身體和心靈獲得平靜。

陰瑜伽及靈氣療法

通過緩慢和長時間維持伸展動作，疏通筋膜組織，提高柔軟度。陰瑜伽有助釋放緊張情緒，提升正念，助您尋找平衡和活力。靈氣能量治療可以活化身體能量，讓您的身、心、靈沉浸在完美和諧。





康體課程簡介

流暢瑜伽

正位瑜伽以Iyengar瑜伽為基礎，強調精準及矯正姿勢，並使用各式輔助工具支撐正確姿勢，並加強訓練。Iyengar瑜伽喚醒身心覺知，矯正姿勢體態，讓身體和心靈獲得平靜。

陰瑜伽及靈氣治療

通過緩慢和長時間維持伸展動作，疏通筋膜組織，提高柔軟度。陰瑜伽有助釋放緊張情緒，提升正念，助您尋找平衡和活力。靈氣能量治療可以活化身體能量，讓您的身、心、靈沉浸在完美和諧之中。

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現的不同能量。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。

修復放鬆

一種恢復性瑜伽體驗。透過一系列開髖、深度伸展和令人愉悅的冥想來放鬆身心。

陰瑜伽

通過減緩動作並向內專注，以達到身體深層的結締組織。透過長時間保持瑜伽姿勢，進行呼吸練習並拉伸那些很少得到關注的肌肉。

力量瑜伽

力量瑜伽提供一種高能量、以健身為重點的練習，通過與呼吸同步的流動動作來增強力量和柔韌性。這種動態風格結合了挑戰性的姿勢序列、核心鍛煉和上半身訓練，創造出一種強度極高的鍛煉，增強內在熱量和提高耐力。節奏迅速且可調整，每節力量瑜伽課程都提供獨特的序列，讓身體和心靈保持參與，同時發展身體力量和專注力。

康體課程簡介

哈達瑜伽

哈達瑜珈包含多個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緊繃部位。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。

流瑜伽訓練

是一個充滿活力的正念運動課程，結合了流暢的動作和增強力量的練習。這個課程旨在幫助改善柔韌性、增強肌肉，並提高耐力，調節動作與呼吸同步，以創造平衡的身心連結。

墊上普拉提

墊上普拉提融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、提高靈活度、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。

塑身普拉提

塑身普拉提使用不同輔助工具如彈力帶、核心訓練床及彈力球等強化及鍛煉全身，重點針對臀部和核心肌群。課程適合所有程度的學員。可自由穿著防滑襪。

器械普拉提初階

器械普拉提（Reformer Pilates）可以提供全身鍛煉，並訓練核心肌群及各主要肌肉群，促進身體柔軟度及靈活性，矯正身體和脊椎位置，回復健康姿勢。適合所有程度。

全身器械普拉提中階

全身器械普拉提是一種綜合性的鍛煉方法，可以同時激活多個肌肉群。它結合了力量、柔韌性和耐力訓練，促進整體身體意識和控制。適合中階程度。





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！

伸展運動

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。

聲音療癒

一種古老的聲音療法，使用金屬碗產生與身體不同能量中心相對應的不同諧波和共振。

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。

絲扇舞

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。

核心瑜伽

強調增強核心肌肉，包括腹肌、側腹肌、下背部和盆底肌，以改善穩定性、平衡性和整體身體力量。該課程利用不同的瑜伽姿勢來促進核心的參與和增強。

康體課程簡介

太極

我們的教練將引導您學習基本的太極動作，並在運動中進行冥想。適合所有水平的練習者。

氣功

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。

調息與冥想

調息是呼吸控制的練習。本課堂介紹瑜伽呼吸和專注練習，以幫助進入冥想狀態。

正念伸展與能量療癒

正念伸展有助於緩解緊張情緒，並由經認證的靈氣治療師指導進行自我能量療癒。

占星術

我們將向您展示星星的智慧如何幫助您應對實際生活中的各種情況。了解占星術的秘密，看看它如何指導您的個人和職業生活。

表達藝術

這種心理療法採用創意藝術作為一種治療形式，包括舞蹈/動作、藝術、戲劇、音樂、詩歌和心理劇。透過創意表達和發揮想像，學員可以了解和治癒他們的身體、感覺、情緒和思考過程。

催眠

利用催眠的力量助您改善親密關係、減輕焦慮和壓力，甚至管理長期痛症及失眠等困擾。





康體課程簡介

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。

流動與塑身

這是一個動態的正念運動課程，結合流暢的序列與力量提升的練習，以塑造和雕刻身體。該課程旨在提高柔韌性，增強瘦肌肉，並增加耐力。每節課專注於將動作與呼吸同步，創造一個平衡的身心連結。

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。

代謝訓練

代謝訓練，或稱為“metcon”，是一種高強度的健身課程，結合力量訓練和心肺練習，以回路形式進行。它旨在提高能量效率，增強新陳代謝，並通過多樣的動作提高整體體能。參與者可以期待一次具有挑戰性和動態的鍛煉。

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。

肌力訓練

利用重量訓練和自人體重來增強全身的力量。這套複合訓練有助增強肌肉力量和爆發力，學員更可以學習如何正確又安全地舉重。

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。

懸吊式阻抗訓練

一種健身訓練系統，使用兩條懸掛帶，通過自身重力進行全面的身體鍛煉。它通過增加不穩定性挑戰練習，從而增強力量、平衡、協調性和核心穩定性。

核心訓練與伸展

有助維持良好體態、預防下背痛及提升運動表現。核心肌群包括腹肌、深層脊椎肌、骨盆底肌、膈肌及臀肌。訓練後伸展可減少肌肉緊繃，預防因失衡引起的痠痛。

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