

運動 X 美肌新概念

相信一眾OL都同我一樣，時刻追求幼滑肌膚，緊貼療程、化妝品及健康食品的最新潮流。最近，我發現恒常運動對美肌的幫助，有效令護膚品同療程發揮加倍功效，動人美肌垂手可得。

LifeFitness是市場上少有的會所式全方位瑜伽中心，集泳池、动感單車、跳舞、健身於一身，是崇尚運動美肌的OL首選。

CHECK POINT 1 動靜皆宜的我，首先試玩了**排毒瑜伽**，課堂透過特定的式子及動作，加強按摩腸臟，有效清除身體毒素，改善暗啞的膚色，具非常顯著美肌效果。

CHECK POINT 2 不可不試仲有大受歡迎的**Kick Boxing**。Kick Boxing運動量大，節奏感強，促進血液循環，加速新陳代謝，更透過流汗排出身體的毒素。

CHECK POINT 3 LifeFitness更提供多項舞蹈課堂，今次我試玩了**肚皮舞**。肚皮舞動作優美，有效修身之外，令人心情愉快，時刻保持青春。

CHECK POINT 4 LifeFitness獨有的**水中健體**班，隨著輕快的音樂在水中跳舞，由於水有阻力，比一般健身運動量高40%，有效加強心肺功能。課堂在室內泳池進行，既不怕紫外光的侵襲，亦不怕天氣而影響課堂。



運動	排毒	改善水腫	加速新陳代謝
排毒瑜伽	★★★★	★★★	★★
Kick Boxing	★★★★★	★★★★★	★★★★★
肚皮舞	★★★★	★★	★★★
水中健體	★★	★★★★	★★★★★

想馬上體驗運動美肌的威力？首100名致電登記參加LifeFitness體驗課堂(價值：\$250)的讀者，可獲精美禮物乙份(價值：\$250)。

總評：95分

賣點：設有室內恆溫泳池，
每周逾130堂免費課堂

會所環境	★★★★
設施/課程種類	★★★★★
教練質素	★★★★★
入會價錢	★★★★★
地點	★★★★

名額有限 先到先得，部份課堂設於個別會所，請與LifeFitness聯絡，時代生活集團保留更改是次活動之一切權利。