

OL自然塑型之選

時下精明的OL樣樣講求健康，由零食、化妝品，甚至衣服物料都講求天然。夏日將至，各OL姊妹最關心的塑型大事，當然不可以輕率。

LifeFitness是市場上少有的會所式全方位瑜伽中心、集游泳、动感單車、跳舞、健身於一身，是崇尚自然塑型的OL首選。

CHECK POINT

1

游泳可以大量燃燒脂肪，而LifeFitness不單設有五十米室內恆溫泳池，而且提供獨有的**水中健體班**。由於水有阻力，所以在水中跳健康舞，不但樂趣無窮，而且其運動量比一般健身高40%，對收緊線條非常有效。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。



CHECK POINT

2

玩最Hit的**Bollywood Dance**，Bollywood Dance充滿動感及活力，配合強勁的印度音樂，運動幅度較大，極速燒脂，對收緊大腿、小腿、手臂及腰部等線條非常有效。

CHECK POINT

3

玩了**纖體瑜伽**，導師Cherry解釋：「纖體瑜伽有效按摩全身經脈，每個動作停留較長，訓練學員的協調力以及柔軟度，籍著流汗來排走體內毒素，加速新陳代謝。」



CHECK POINT

4

為了更有效修身，LifeFitness的教練為我進行了專業的**身體成分分析**，包括體重分析、肌肉脂肪比例、水腫、平衡分析等，令我更了解自己的身體狀況，加上教練為我度身設計塑身計劃，使我全面掌握如何透過運動塑身。

運動	排毒	收緊線條	燃燒脂肪	可消耗卡路里(1小時)
水中健體	★★	★★★★★	★★★★★	1,000
Bollywood Dance	★★	★★★★★	★★★★	750
纖體瑜伽	★★★★	★★★★	★★	200

想率先體驗自然塑身的威力？首100名致電登記參加免費專業身體成分分析(價值：\$250)或LifeFitness體驗課堂(價值：\$150)的讀者，可獲精美禮品包(價值：\$250)乙份。

總評：90分

賣點：設有室內恆溫泳池

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，部份設施設於個別會所，請與LifeFitness聯絡，時代生活集團保留更改是次活動之一切權利。