

檔案編號：C07/05/091

致：瑞峰花園各業主/住戶

暑期健身班

為繼續鼓勵業戶使用健身室設施，本處於暑假期間將會舉辦暑期健身班。駐場健身教練除會指導業戶有關健身事宜外，更安排專題講解各類健身器械之正確使用及功效。詳情如下：

日期：二零零七年六月二日(星期六)至八月二十五日(星期六)
時間：逢星期六下午四時至六時(專題講解時間為 16:30-17:00)
地點：健身室
人數：十五人
參加方法：即場參加，不需報名，額滿即止(需購票進入健身室)。

免費健身指導及講座 Free Fitness Instruction and lecture

內容：

日期	專題內容	日期	專題內容
02/06/07	健身指導		
09/06/07 (15:00-16:00) (16:00-18:00)	增設理論課 (管業處會議室) ---- 帶氧運動及負重運動講座 健身指導 (健身室)	21/07/07 (15:00-16:00) (16:00-18:00)	增設理論課 (管業處會議室) ---- 帶氧運動及負重運動講座 健身指導 (健身室)
16/06/07	超級運轉機	28/07/07	超級運轉機
23/06/07	組合健身器	04/08/07	組合健身器
30/06/07	跑步機、划艇機	11/08/07	跑步機、划艇機
07/07/07	啞鈴器械、腹肌及背部伸展練習器	18/08/07	啞鈴器械、腹肌及背部伸展練習器
14/07/07	單車機、台階機	25/08/07	單車機、台階機

如有任何垂詢，請致電二六零六三七三一與管業處聯絡。
敬希垂注！



世邦魏理仕有限公司
瑞峰花園管業處
二零零七年五月三十一日

副本：瑞峰花園業主立案法團



ISO 9001 : 2000
Certificate No.: CC 2228