










November class schedule

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Please Book Your Place For Classes						
6.30am Abdominal Ms. Ly (20 mins)	6.30am Stretching Ms. Ly (20 mins)	6.30am Abdominal Ms. Ly (20 mins)	6.30am Yoga Mr. Amit (60 mins)	6.30am Abdominal Ms. Ly (20 mins)	8.00am Aerobics Ms. Ninh (45 mins)	
2.30pm Aqua Aerobics Mr. Quân (30 mins)	12.00pm Yoga Mr. Amit (60 mins)	8.00am Aerobics Ms. Ninh (45 mins)	3.00pm Khí công Mr. Tuấn (60 mins)	2.30pm Aqua Aerobics Mr. Quân (30 mins)		
5.00pm Abdominal Mr. Trung (20 mins)	5.00pm Aerobics Ms. Dung (60 mins)		5.00pm Abdominal Mr. Trung (20 mins)	4.00pm Aerobics Ms. Ninh (45 mins)	5.00pm Khí công Mr. Tuấn (60 mins)	4.00pm Aerobics Ms. Dung (60 mins)
5.30pm Pilates Mr. Lai (60 mins)			5.30pm Step Aerobics Ms. Dung (60 mins)	5.30pm Yoga Ms. Vân (75 mins)		5.30pm Yoga Mr. Amit (60 mins)
	6.00pm Aerobics Ms. Dung (60 mins)	6.15pm Pilates Mr. Lai (60 mins)	6.45pm Stretching Mr. HƯng (20 mins)		6.15pm Tour der Vincharm Mr. HƯng (45 mins)	6.45pm Stretching Mr. HƯng (20 mins)
Quý vị hội viên thân mến : ● Có mặt 10 phút trước giờ tập lớp. ● Không sử dụng điện thoại di động trong lớp học. ● Nếu đến muộn, xin hãy ở ngoài lớp.					VINCHARM SPA Tầng 6, Tòa nhà C, VINCOM CENTER 114 Mai Hắc Đế, Lê Đại Hành, Hà Nội ĐT: (84-4) 39748686	