

# 世界健康周末 2025



酒店	9月19日 星期五	9月20日 星期六	9月21日 星期日
<a href="#">香港朗廷酒店</a>	高强度间歇训练	自重训练	身体伸展课
<a href="#">香港康得思酒店</a>	身体伸展课	黄昏瑜伽	太极课
<a href="#">上海新天地朗廷酒店</a>	月光瑜伽	声音疗愈	川之耳穴护理
<a href="#">上海虹桥康得思酒店</a>	哈他瑜伽	身心平衡	塔巴塔训练
<a href="#">广州朗豪酒店</a>	川之呼吸仪式	川之普拉提	川之耳穴护理
<a href="#">宁波文化广场朗豪酒店</a>	川之耳穴护理	肩颈按摩	五行茶体验
<a href="#">厦门朗豪酒店</a>	川之坚果曲奇	瑜伽冥想	五行茶体验
<a href="#">合肥朗廷酒店</a>	身体拉伸	川肩颈按摩	瑜伽冥想
<a href="#">宁波东钱湖康得思酒店酒店</a>	漫步东钱湖	太极 -八段锦	肩颈按摩