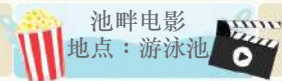
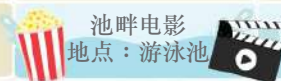


活动日程表

日期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
7:00 am		晨间瑜伽 地点：瑜伽室		晨间瑜伽 地点：瑜伽室			晨间瑜伽 地点：瑜伽室
8:00 am	晨间拉伸 地点：瑜伽室	晨曦海滩漫步 前台集合	 机场景观点 自行车之旅 往返全程共13公里 自行车区域集合 (参加人数上限：10人)	湖畔自行车 自行车区域集合	 机场景观点 自行车之旅 往返全程共13公里 自行车区域集合 (参加人数上限：10人)	哈达瑜伽 地点：瑜伽室	湖畔自行车 自行车区域集合
9:00 am							
10:00 am	基础泰拳 地点：瑜伽室	普拉提 地点：瑜伽室		自重训练 地点：瑜伽室		基础泰拳（限女性） 地点：瑜伽室	自重训练 地点：瑜伽室
11:00 am	趣味飞镖赛 地点：泳池	皮克球赛 地点：皮克球场		皮克球教学 地点：皮克球场		皮克球赛 地点：皮克球场	乒乓挑战 地点：公寓楼
12:00 pm	 软式射箭 地点：匹克球场						
1:00 pm	深度清洁与消毒时间						
2:00 pm	冰浴挑战 地点：泳池	趣味乒乓赛 地点：公寓楼	甜点时间 地点：泳池	基础泰拳 地点：瑜伽室	温和瑜伽 地点：瑜伽室	基础泰拳（限男性） 地点：瑜伽室	泰式奶茶时间 地点：泳池
3:00 pm	匹克球课程 地点：匹克球场						
4:00 pm	本地自行车之旅 往返全程共17公里 自行车区域集合 (参加人数上限：5人)	趣味飞镖赛 地点：泳池	迷你小游戏 地点：泳池	趣味高尔夫 地点：皮克球场	趣味飞镖赛 地点：泳池	冰浴挑战 地点：泳池	咖啡绘画 地点：泳池
5:00 pm		家庭活动：寻宝游戏 出发地：儿童俱乐部	温和瑜伽 地点：瑜伽室	冰浴挑战 地点：泳池	水上足球 地点：泳池	冰浴挑战 地点：泳池	温和瑜伽 地点：瑜伽室
7:00 pm		 池畔电影 地点：游泳池			 池畔电影 地点：游泳池	 池畔电影 地点：游泳池	

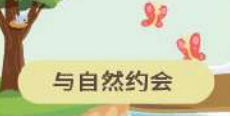
请知悉：

- 活动可能因报名人数不足或天气因素取消，恕不另行通知。
- 所有活动均需提前预约。
- 所有活动均需穿着舒适的衣物和鞋子。
- 可按需安排私人瑜伽及健身课程，费用另计。

- 部分活动不适合有心率问题患者或孕妇参与。
- 活动前请勿饮酒。
- 除非另有说明，否则所有健身活动仅适用于17岁及以上的成年人。
- 湖畔自行车之旅：14至16岁的青少年可在父母或监护人的陪同下参加。
- 自行车之旅：请在活动开始前10分钟到达集合地点。

青少年区

活动日程表

日期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
主题	 我是小小艺术家	 海盗日	 王子和公主	 一起运动吧!	 与自然约会	 冠军日	 “泰”潮来袭
10:00 am	欢迎来到青少年区						
10:30 am	艺术包绘画 (450泰铢++)	花盆绘画 (450泰铢++)	T恤绘画 (450泰铢++)	石膏娃娃绘画 (250-450泰铢++)	艺术包绘画 (450泰铢++)	T恤绘画 (450泰铢++)	雨伞绘画 (450泰铢++)
11:00 am	家庭活动 手链制作	迷你乒乓赛	DIY儿童美甲沙龙	迷你乒乓赛	家庭活动：海龟保护基金会参访之旅 儿童俱乐部集合	气垫球竞赛	泰语课程
12:00 pm	深度清洁与消毒时间						
1:00 pm	软式射箭 地点：匹克球场						
2:00 pm	饼干制作	科学趣玩	纸杯蛋糕装饰	手作艺术时间	饼干制作	纸杯蛋糕装饰	泰式服装装扮
3:00 pm	匹克球课程 地点：匹克球场						
4:00 pm	桌游						
5:00 pm	气垫球竞赛	海盗桶游戏	王子对公主竞赛	家庭活动 迷你运动会 地点：匹克球场	日式折纸	家庭活动 “碟中谍”活动 地点：匹克球场	海盗桶游戏

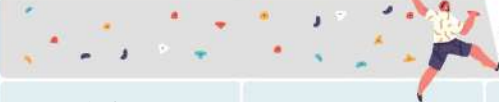
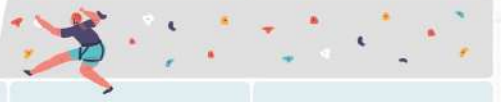
请知悉：

- 青少年区开放时间为上午10点至12点，下午1点至6点。
- 欢迎10至16岁的青少年参加。
- 所有活动均以先到先得为原则。
- 活动可能因报名人数不足或天气因素取消，恕不另行通知。

- 需付费的活动（价格如图所示）亦需提前预约。
- 除非另有说明，否则所有活动均在青少年区进行或从此处出发。
- 攀岩：参与者须穿长裤和袜子，并需提前预约。

儿童俱乐部

活动日程表

日期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
主题	 我是小小艺术家	 海盗日	 王子和公主	 一起运动吧!	 与自然约会	 冠军日	 “泰”潮来袭
9:00 am	手作艺术时间	迷你小游戏	仙女教母 手作工坊	桌游	钥匙链制作	英雄手作	亚洲小游戏
10:00 am	 室内攀岩 地点：儿童俱乐部						
11:00 am	家庭活动 手链制作	海盗小游戏	音乐小游戏	软式射箭	家庭活动：海龟保护基金会参访之旅 儿童俱乐部集合	射箭课程	泰语课程
12:00 pm	能量增强剂（玩趣自选）						
1:00 pm	音乐小游戏	海盗主题手作	家庭活动 寻找公主	迷你小游戏 地点：泳池	音乐小游戏	冠军赛小游戏	家庭活动 亚洲手作艺术
2:00 pm	饼干制作	科学趣味	纸杯蛋糕装饰	小玩具制作	饼干制作	纸杯蛋糕装饰	泰式服装装扮
3:00 pm	披萨烹饪课程 地点：Brick餐厅（每人590泰铢++）						
4:00 pm	 室内攀岩 地点：儿童俱乐部  儿童拳击 地点：瑜伽室						
5:00 pm	小小毕加索	家庭活动 寻宝游戏	王子对公主竞赛	家庭活动 迷你运动会 地点：匹克球场	自然艺术 地点：儿童俱乐部	家庭活动 “碟中谍”趣味活动 地点：匹克球场	传统泰国游戏

请知悉：

- 活动可能因报名人数不足或天气因素取消，恕不另行通知。
- 除非另有说明，否则所有活动均在儿童俱乐部进行或从此处出发。
- 所有活动均以先到先得为原则。
- 攀岩和儿童拳击需提前预约。

- 攀岩：参与者须为6岁及以上的儿童，且需穿着长裤和袜子。
- 儿童拳击：参与者须为5岁及以上的儿童。
- 披萨烹饪课程：每位590泰铢++，需提前预约。