

輕鬆拉筋班

輕鬆拉筋班是一種放鬆身心的伸展課程，旨在緩解肌肉緊張並提高身體柔軟度。這個課程強調輕柔的動作和緩慢的伸展，讓參與者在舒適的範圍內進行伸展。輕鬆拉筋班可以改善姿勢、促進血液循環，並放鬆壓力和緊張情緒。讓你在舒適的氛圍中享受放鬆和身體的恢復。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

1 - 2月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2401 - 6 - 1200	6/1 - 17/2	六	12:00nn - 1:00pm	\$780	6	18歲或以上	10	

3 - 4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2403 - 6 - 1200	2/3 - 20/4	六	12:00nn - 1:00pm	\$910	7	18歲或以上	10	

成人健體課程

器械健體入門班

透過健身室入門指導，令學員學到如何正確及安全地使用健身器械，並提升學員對健身的興趣。完成課程後可開立健身會籍。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

編號	日期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
1月			\$150 (每堂)	1	16歲以上	4	5/F 健身室
4902 - GM - 240109 - 2 - 1900 4902 - Gm - 240123 - 2 - 1900	9/1, 23/1(二)	7:00pm - 8:00pm					
4902 - GM - 240106 - 6 - 1500 4902 - GM - 240113 - 6 - 1500 4902 - GM - 240120 - 6 - 1500 4902 - GM - 240127 - 6 - 1500	6/1, 13/1, 20/1, 27/1(六)	3:00pm - 4:00pm					
2月							
4902 - GM - 240206 - 2 - 1900 4902 - GM - 240220 - 2 - 1900	6/2, 20/2(二)	7:00pm - 8:00pm					
4902 - GM - 240203 - 6 - 1500 4902 - GM - 240217 - 6 - 1500 4902 - GM - 240224 - 6 - 1500	3/2, 17/2, 24/2(六)	3:00pm - 4:00pm					
3月							
4902 - GM - 240305 - 2 - 1900 4902 - GM - 240319 - 2 - 1900	5/3, 19/3(二)	7:00pm - 8:00pm					
4902 - GM - 240302 - 6 - 1500 4902 - GM - 240309 - 6 - 1500 4902 - GM - 240316 - 6 - 1500 4902 - GM - 240323 - 6 - 1500	2/3, 9/3, 16/3, 23/3(六)	3:00pm - 4:00pm					
4月							
4902 - GM - 240409 - 2 - 1900 4902 - GM - 240423 - 2 - 1900	9/4, 23/4(二)	7:00pm - 8:00pm					
4902 - GM - 240406 - 6 - 1500 4902 - GM - 240413 - 6 - 1500 4902 - GM - 240420 - 6 - 1500 4902 - GM - 240427 - 6 - 1500	6/4, 13/4, 20/4, 27/4(六)	3:00pm - 4:00pm					

多元健體訓練班

透過多元化的運動(例如：拉筋，有氧運動訓練，核心訓練，阻力帶，負重器械，壺鈴，BOSU平衡訓練等)去改善身體質素及培養熱愛運動的生活習慣。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
1月	4902 - GF - 2401 - 2 - 1030	9/1 - 30/1	二	2:30pm-3:30pm	\$420	4	16歲或以上	8	5/F舞蹈室
2月	4902 - GF - 2402 - 2 - 1030	6/2 - 27/2							
3月	4902 - GF - 2403 - 2 - 1030	5/3 - 26/3							
4月	4902 - GF - 2404 - 2 - 1030	2/4 - 23/4							

啞鈴訓練班

迅速掌握啞鈴訓練！掌握自由重量啞鈴的訓練動作技巧，從基本的啞鈴握法和姿勢，到進階的肌肉訓練技巧，我們將幫助你建立起強健的身體和雕塑出理想的肌肉。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
1月	4902 - DB - 2401 - 2 - 2000	9/1 - 30/1	二	8:00pm-9:00pm	\$420	4	16歲或以上	8	5/F舞蹈室
2月	4902 - DB - 2402 - 2 - 2000	6/2 - 27/2			\$420	4			
3月	4902 - DB - 2403 - 2 - 2000	5/3 - 26/3			\$420	4			
4月	4902 - DB - 2404 - 2 - 2000	2/4 - 23/4			\$420	4			

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
1月	4902 - DB - 2401 - 6 - 1400	6/1 - 27/1	六	2:00pm - 3:00pm	\$420	4	16歲或以上	4	5/F舞蹈室
2月	4902 - DB - 2402 - 6 - 1400	3/2 - 24/2 (10/2停課)			\$315	3			
3月	4902 - DB - 2403 - 6 - 1400	2/3 - 23/3			\$420	4			
4月	4902 - DB - 2404 - 6 - 1400	6/4 - 27/4			\$420	4			

Kick Boxing健體

Kickboxing是一種激烈的戰鬥運動，結合了拳擊和踢擊技巧。運動員使用拳頭、腳、膝蓋和肘部等部位進行攻擊和防禦。這項運動不僅可以提高體能和力量，還可以增強自衛能力和協調性。Kickboxing也是一項受歡迎的健身運動，可以幫助減肥、塑造身體和釋放壓力。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

導師：倪景誠教練(TOTALFIT 體能教練、NCSF 健身教練、AASFP 高級泰拳教練、KALEEHUB 運動中心創辦人)

1-2月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - KB - 2401 - 1 - 1930	8/1 - 26/2	一	7:30pm - 8:30pm	\$840	7	18歲或以上	10	5/F舞蹈室
4902 - KB - 2401 - 1 - 2030	8/1 - 26/2	一	8:30pm - 9:30pm	\$840	7	18歲或以上	10	5/F舞蹈室

3-4月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - KB - 2311 - 1 - 1930	4/3 - 29/4	一	7:30pm - 8:30pm	\$960	8	18歲或以上	10	5/F舞蹈室
4902 - KB - 2311 - 1 - 2030	4/3 - 29/4	一	8:30pm - 9:30pm	\$960	8	18歲或以上	10	5/F舞蹈室



健身室開放時間

星期一至六		星期日
第一節	9:00am - 1:00pm	10:00am - 4:00pm
定時清潔		
第二節	2:00pm - 9:30pm	

備註：

- 公眾假期健身室暫停開放。
- 使用器材後請以酒精消毒。

健身室使用收費

凡年滿16歲或以上，可開立新界會所健身室會籍，使用本會所健身室設施，首次使用者可透過以下方法開立會籍：

健身室收費表

	基本費用	學生(全日制)	夫妻優惠	1+1優惠
年費	\$2,730	\$2,070	\$2,340(每位)	/
半年費	\$1,640	\$1,275	/	/
季費	\$910	\$750	/	/
月費	\$385	\$305	/	\$245(全日制學生)
*單次(連續3小時)	\$45	\$35	/	/
*健身室套票	\$455(共12次) 使用期為3個月			

以上費用(除單次及健身室套票外)可於指定時間使用泳池及桑拿室服務，詳情請向職員查詢。以上費用(除單次及健身室套票外)可於指定時間使用泳池及桑拿室服務，詳情請向職員查詢。

備註：

1. 所有健身室使用者必須是16歲或以上會友。
2. 所有健身室使用者須填寫健康評估問卷。
3. 使用學生優惠者繳費時必須出示全日制學生證，夫妻優惠則需出示結婚證明書。
4. 健身室使用者必須遵守使用守則及張貼在健身室內之告示。
5. 本健身室不可私人教授，包括牟利或非牟利性質。
6. 所有單次及健身室套票均不能使用1/F桑拿室，否則將會收取\$50行政費。
7. 所有健身室使用者請自行填寫健康評估問卷供會方作紀錄。
8. 請小心保管個人財物，如需使用儲物櫃請自備鎖頭及即日清理，否則將作失物處理。
9. 健身室使用者必須穿合適之運動服裝及運動鞋。不准穿著校服、黑鞋及脫色運動鞋。
10. 本港懸掛黑色暴雨警告訊號、八號或以上風球，本健身室將暫停開至所有訊號除下兩小時後重新開放。
11. 本會有權按實際情況，隨時更改各項設施的開放時間，而不需另行通知。
12. 凡違反本健身室規則或不接受本會職員勸告者，本會職員有權中止其使用，已繳交之費用概不發還。

儲物櫃租用收費表：

一年	半年	3個月
\$540(大)/ \$270(細)	\$380(大)/ \$220(細)	\$270(大)/ \$165(細)

*必須為季費、半年費及年費使用者才可租用。



自組健體班課程

*時間任擇及年齡任配(兒童或成人均可)

課程	人數	收費
哈達瑜伽/ 瘦身瑜伽/ 瑜珈輪	一對三	每位\$1,570/8堂或\$880/4堂
	一對四	每位\$1,400/8堂或\$800/4堂
	一對五	每位\$1,240/8堂或\$720/4堂
	一對六或以上	每位\$1,120/8堂或\$640/4堂

課程	人數	收費
空中瑜伽	一對三	每位\$1,620/8堂或\$920/4堂
	一對四	每位\$1,535/8堂或\$880/4堂
	一對五	每位\$1,490/8堂或\$850/4堂
	一對六人以上	每位\$1,450/8堂或\$830/4堂

課程	人數	收費
私人健身計劃 (16歲或以上)	一對一	每位\$1,860/6堂或\$3,600/12堂
	一對二	每位\$1,590/6堂或\$3,060/12堂
	一對三	每位\$1,350/6堂或\$2,580/12堂

注意事項：

1. 教練、時間及內容需與本會同事商討後才能確實。
2. 開課前議定之時間，最多可請假一次。
3. 所有課課堂為每堂1小時，全期需於3個月內完成，可連續2堂。
4. 如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事郭愷雋郭Sir(內線110)聯絡。

