

哈達瑜伽

瑜伽可以健身養生、美體美肌促進血液循環、提高免疫力、還能舒展肌肉，關節，脊柱及骨骼系統，增加關節及肌肉柔軟度，促進新陳代謝，加快熱量消耗，還可以舒緩平日緊張的生活。課程包括基礎體位法，拜日式和簡單呼吸法。

導師：曾雯靜(逢星期二7:00 - 8:15pm, 逢星期三10:15am - 11:30am)

關靜雯(逢星期三7:15 - 8:30pm)

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	地點
4902 - HY - 2401 - 2 - 1900	2/1 - 27/2	二	7:00pm - 8:15pm	\$765	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂
*4902 - HY - 2401 - 3 - 1015	3/1 - 28/2	三	10:15am - 11:30am	\$720	9	18歲或以上	15	
4902 - HY - 2401 - 3 - 1915	3/1 - 28/2		7:15pm - 8:30pm	\$765	9	18歲或以上	15	

3 - 4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - HY - 2403 - 2 - 1900	5/3 - 30/4	二	7:00pm - 8:15pm	\$765	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂
*4902 - HY - 2403 - 3 - 1015	6/3 - 24/4	三	10:15am 11:30am	\$640	8	18歲或以上	15	
4902 - HY - 2403 - 3 - 1915	6/3 - 24/4		7:15pm - 8:30pm	\$680	8	18歲或以上	15	

*為豐盛人生新喜點課程。

瑜伽治療

瑜伽治療主要以瑜伽動作改善及舒緩都市痛症。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

1 - 4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - YT - 2401 - 1 - 1530	8/1 - 26/1 (12/2停課)	一	3:30pm - 4:30pm	\$560	7	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂
4902 - YT - 2403 - 1 - 1530	4/3 - 22/4							
4902 - YT - 2401 - 3 - 1800	3/1 - 28/2	三	6:00pm - 7:00pm	\$720	9	18歲或以上	15	
4902 - YT - 2403 - 3 - 1800	6/3 - 24/4							



舒壓及伸展運動訓練

課程旨在結合科學與傳統瑜珈知識，帶領學員去感受身體，讓身心靈獲得真正放鬆。從而增強身體整體的活動能力，減少痛症，改善頭痛失眠，提升睡眠質素，讓身體重拾年輕時自由的感覺。

導師資歷：

- 1.香港體適能總會身心伸展導師
- 2.國際瑜珈聯盟200小時導師
- 3.具備多年教學經驗。

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	地點
1月	4902 - AB0120Y5 - 24	5/1 - 26/1	五	8:00pm - 9:30pm	\$600	4	21歲或以上	406室
2月	4902 - AB0220Y5 - 24	2/2 - 23/2 (9/2停課)			\$450	3		
3月	4902 - AB0320Y5 - 24	5/3 - 22/3			\$600	4		
4月	4902 - AB0420Y5 - 24	5/4 - 26/4			\$600	4		

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					