

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，可開立本會所健身室會籍，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。

備註：

- 所有健身室使用者必須是16歲或以上會友。
- 所有健身室使用者須填寫健康評估問卷。
- 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。
- 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。
- 本健身室不可私人教授，包括牟利或非牟利性質。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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/ 瑜伽輪	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：

- 教練、時間及內容需與本會同事商討後才能確實。
- 開課前議定之時間，最多可請假一次。
- 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。
- 如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。



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：鄧濂霆 鄧Sir

編號	日期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點					
5月												
4902 - GM - 240507 - 2 - 1900 4902 - GM - 240514 - 2 - 1900 4902 - GM - 240521 - 2 - 1900 4902 - GM - 240528 - 2 - 1900	7,14,21,28/5(二)	7:00pm - 8:00pm	\$150 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室					
4902 - GM - 240504 - 6 - 1500 4902 - GM - 240511 - 6 - 1500 4902 - GM - 240518 - 6 - 1500 4902 - GM - 240525 - 6 - 1500	4,11,18,25/5(六)	3:00pm - 4:00pm										
6月												
4902 - GM - 240604 - 2 - 1900 4902 - GM - 240611 - 2 - 1900 4902 - GM - 240618 - 2 - 1900 4902 - GM - 240625 - 2 - 1900	4,11,18,25/6(二)	7:00pm - 8:00pm										
4902 - GM - 240601 - 6 - 1500 4902 - GM - 240608 - 6 - 1500 4902 - GM - 240615 - 6 - 1500 4902 - GM - 240622 - 6 - 1500 4902 - GM - 240629 - 6 - 1500	1,8,15,22,29/6(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：鄧濂霆 鄧Sir

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
5月	4902 - GF - 2405 - 2 - 1030	7/5 - 28/5	二	10:30am - 11:30am	\$420	4	16歲或以上	8	5/F 舞蹈室
6月	4902 - GF - 2405 - 2 - 1030	4/6 - 25/6							

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：(內線110)

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
5月	4902 - DB - 2405 - 2 - 1130	7/5 - 28/5	二	11:30am - 12:30nn	\$420	4	16歲或以上	4	5/F 舞蹈室
6月	4902 - DB - 2405 - 2 - 1130	4/6 - 25/6			\$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：(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)

5 - 6月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - KB - 2405 - 1 - 1930	6/5 - 24/6 (10/6停課)	—	7:30pm - 8:30pm	\$840	7	18歲或以上	10	5/F 舞蹈室
4902 - KB - 2405 - 1 - 2030	6/5 - 24/6 (10/6停課)	—	8:30pm - 9:30pm	\$840	7	18歲或以上	10	5/F 舞蹈室



成人游泳訓練班

內 容：

1) 課程以教授蛙泳/自由泳之基礎動作為主，並按參加者程度作適當的技術指導。適合完全不懂/略懂泳術者參加。

2) 教練學員比例1：8

名 額：8位

負責同事：林嘉雯 Kaman



初級成人泳班

對 象：16歲或以上，毋須懂得泳術

5月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	備註
日間	4902 - AA2405A - 1 - 09	6/5 - 27/5	一	9:00am - 10:00nn	\$480	4	
	4902 - AA2405A - 1 - 11	6/5 - 27/5	一	11:00am - 12:00nn	\$480	4	
	4902 - AA2405A - 3 - 09	8/5 - 29/5	三	9:00am - 10:00am	\$360	3	15/5停課
	4902 - AA2405A - 3 - 12	8/5 - 29/5	三	12:00nn - 1:00pm	\$360	3	15/5停課
	4902 - AA2405A - 5 - 09	3/5 - 31/5	五	9:00am - 10:00am	\$600	5	
	4902 - AA2405A - 5 - 11	3/5 - 31/5	五	11:00am - 12:00nn	\$600	5	
晚間	4902 - AA2405A - 6 - 13	25/5 - 22/6	六	1:00pm - 2:00pm	\$600	5	
	4902 - AA2405A - 3 - 20	8/5 - 29/5	三	8:00pm - 9:00pm	\$360	3	15/5停課
	4902 - AA2405A - 4 - 20	2/5 - 30/5	四	8:00pm - 9:00pm	\$600	5	
	4902 - AA2405A - 6 - 20	25/5 - 22/6	六	8:00pm - 9:00pm	\$600	5	

6月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	備註
日間	4902 - AA2406A - 1 - 09	3/6 - 24/6	一	9:00am - 10:00nn	\$360	4	10/6停課
	4902 - AA2406A - 1 - 11	3/6 - 24/6	一	11:00am - 12:00nn	\$360	4	10/6停課
	4902 - AA2406A - 3 - 09	5/6 - 26/6	三	9:00am - 10:00am	\$480	3	
	4902 - AA2406A - 3 - 12	5/6 - 26/6	三	12:00nn - 1:00pm	\$480	3	
	4902 - AA2406A - 5 - 09	7/6 - 28/6	五	9:00am - 10:00am	\$480	5	
	4902 - AA2406A - 5 - 11	7/6 - 28/6	五	11:00am - 12:00nn	\$480	5	
晚間	4902 - AA2406A - 3 - 20	5/6 - 26/6	三	8:00pm - 9:00pm	\$360	3	
	4902 - AA2406A - 4 - 20	6/6 - 27/6	四	8:00pm - 9:00pm	\$600	5	

進階成人泳班

對 象：16歲或以上，有基礎泳術

5月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	備註
晚間	4902 - AA2405B - 3 - 20	08/5 - 29/5	三	7:30pm - 8:30pm	\$360	3	15/5停課
	4902 - AA2405B - 4 - 20	9/5 - 30/5	四	8:00pm - 9:00pm	\$480	4	
	4902 - AA2405B - 6 - 20	25/5 - 22/6	六	8:00pm - 9:00pm	\$600	5	

6月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	備註
晚間	4902 - AA2406B - 3 - 20	5/6 - 26/6	三	7:30pm - 8:30pm	\$480	4	
	4902 - AA2406B - 4 - 20	6/6 - 27/6	四	8:00pm - 9:00pm	\$480	4	

水中健體班

特色：水的浮力能承載人體重量，減輕關節的壓力及負擔。而藉着水的浮力亦可減低關節炎病患者對關節的壓力，暖水的溫度則對疼痛的關節有舒緩作用。

《適合不暗水性、因關節不適、或不適合陸上帶氧運動之人仕參加。》

對象：16歲或以上，毋須懂得泳術

帶氧運動訓練系列

內容：借助水的浮力及阻力，隨音樂於水中進行帶氧運動，從而減輕關節磨擦，鍛鍊肌肉及心肺功能。

水中伸展運動系列

內容：利用水的浮力及阻力，進行一系列針對性之伸展及肌力運動，提昇身體柔軟度及關節靈活性。

負責同事：林嘉雯 Kaman

5月

運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	備註
帶氧運動訓練系列	4902 - AQ2405A1 - 10	6/5 - 27/5	一	10:00am - 11:00am	\$380	4	
	4902 - AQ2405A3 - 19	8/5 - 29/5	三	7:00pm - 8:00pm	\$285	3	15/5停課
	4902 - AQ2405A5 - 10	10/5 - 31/5	五	10:00am - 11:00am	\$380	4	
水中伸展運動系列	4902 - AQ2405A3 - 10	8/5 - 29/5	三	10:00am - 11:00am	\$285	3	15/5停課
	4902 - AQ2405A3 - 11		三	11:00am - 12:00nn			

6月

運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	備註
帶氧運動訓練系列	4902 - AQ2406A1 - 10	3/6 - 24/6	一	10:00am - 11:00am	\$285	3	10/6停課
	4902 - AQ2406A3 - 19	5/6 - 26/6	三	7:00pm - 8:00pm	\$285	3	
	4902 - AQ2406A5 - 10	7/6 - 28/6	五	10:00am - 11:00am	\$380	4	
水中伸展運動系列	4902 - AQ2406A3 - 10	5/6 - 26/6	三	10:00am - 11:00am	\$380	4	
	4902 - AQ2406A3 - 11		三	11:00am - 12:00nn			

其他成人運動課程

晚上成人羽毛球班

對象：17 - 60歲

名額：20位(教練與學員比例1:20)

備註：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

5 - 6月

班編號	日期	星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BA2405 - 1	6/5 - 24/6	一	7:45pm - 9:45pm	\$854	\$954	7	10/6 停課
4902 - BA2405 - 4	2/5 - 27/6	四	7:45pm - 9:45pm	\$1,098	\$1,198	9	

新喜點

太極班

對象：75歲或以下

地點：本會所室外運動場(如下雨改往 2/F室內運動場)

名額：15位

備註：請穿著輕便衣服

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



班編號	日期	星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - SB2405	3/5 - 28/6	三,五	7:00am - 8:00am	\$320	\$420	16	1/5, 15/5 停課

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：鄧濂霆 鄧Sir

5-6月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - HY - 2405 - 1 - 1900	7/5 - 25/6	二	7:00pm - 8:15pm	\$680	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - HY - 2405 - 3 - 1015	8/5 - 26/6	三	10:15am - 11:30am	\$560	7	18歲或以上	15	
4902 - HY - 2405 - 3 - 1915	8/5 - 26/6		7:15pm - 8:30pm	\$595	7	18歲或以上	15	

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：鄧濂霆 鄧Sir

5-6月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - YT - 2405 - 1 - 1530	6/5 - 27/5	一	3:30pm - 4:30pm	\$320	4	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - YT - 2406 - 1 - 1530	3/6 - 24/6			\$240	3			
4902 - YT - 2405 - 3 - 1800	8/5-29/5 (15/5停課)	三	6:00pm - 7:00pm	\$240	3	18歲或以上	15	
4902 - YT - 2406 - 3 - 1800	5/6-26/6			\$320	4			

舒壓及伸展運動訓練

課程旨在結合科學與傳統瑜伽知識，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：鄧濂霆 鄧Sir

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
5月	4902 - AB0520Y5 - 24	3/5 - 31/5	五	8:00pm - 9:30pm	\$750	5	21歲或以上	406室
6月	4902 - AB0620Y5 - 24	7/6 - 28/6	五	8:00pm - 9:30pm	\$600	4		

輕身拉筋班

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：鄧濂霆 鄧Sir

5月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2405 - 6 - 1200	4/5 - 25/5	六	12:00nn - 1:00pm	\$520	4	18歲或以上	10	

6月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2406 - 6 - 1200	1/6 - 29/6	六	12:00nn - 1:00pm	\$650	5	18歲或以上	10	



8-10.06.2024(宿營) 及 15.06.2024(日營)

DAY 1 1400 - DAY3 1600

0900 - 1700

📍 烏溪沙青年新村

📍 將軍澳青年營

📍 黃宜洲青年營

價錢 \$600/位

年齡 17 - 30

名額 30

聯絡 2783 3636 徐小姐

報名連結



<https://portal.ymca.org.hk/>
活動編號：490405136

- ☑ 參加者必須為青年會有效會友
- ☑ 完成培訓後可註冊成為本會營地及康體導師
- ☑ 學員可優先報讀日後的證書課程
- ☑ 證書課程可享折扣優惠

— 網上報名或親臨九龍會所票務處報名 —