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。

7-8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
*4902-HY-2307-3-1030	5/7-30/8	三	10:30am-11:30am	$585	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室
4902-HY-2307-3-1915A			7:15pm-8:30pm	$765	9	18-39歲	15	3/F禮堂
*4902-HY-2307-3-1915B						40歲或以上	15	

*為豐盛人生新喜點課程。

伸展瑜伽

伸展瑜伽主要以瑜伽動作增加身體柔韌度，有效改善肩膊及腰背僵硬等問題，是一種全面的伸展體。

7-8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-YS-2307-6-1600	8/7-29/8	六	4:00pm-5:00pm	$640	4	18歲或以上	15	3/F禮堂
4902-YS-2307-6-1700			5:00pm-6:00pm					
4902-YS-2308-6-1600	5/8-26/8		4:00pm-5:00pm					
4902-YS-2308-6-1700			5:00pm-6:00pm					

瑜伽治療

瑜伽治療主要以瑜伽動作改善及舒緩都市痛症。

7-8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-YT-2307-1-1530	10/7-28/8	一	3:30pm-4:30pm	$640	8	18歲或以上	15	5樓舞蹈室
4902-YT-2307-3-1800A	5/7-30/8	三	6:00pm-7:00pm	$765	9	18-39歲	15	3/F禮堂
*4902-YT-2307-3-1800B						40歲或以上	15	

*為豐盛人生新喜點課程。

瑜伽輪

瑜伽輪練習有助擴張胸部和肩部，伸展髖部屈肌並增加身體柔韌度，有效改善肩膊及腰背僵硬等問題，是一種全面的伸展體驗。

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-YW-2307-1-1415	10/7-28/8	一	2:15pm-3:15pm	$800	8	18歲或以上	12	5/F舞蹈室

修身瑜伽

瘦身瑜伽主要以串連伸展和扭轉動作使學員大量出汗，消耗體內多餘脂肪，有助控制體重，並透過通經脈，通淋巴達致排毒效果。

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-SY-2307-2-1200	4/7-25/7	二	12:00nn-1:00pm	$640	4	18歲或以上	15	3/F禮堂
4902-SY-2308-2-1200	8/8-29/8							

成人瑜伽課程

空中瑜伽FLYING YOGA

借助於懸掛於空中的柔軟布幔，將傳統瑜珈與空中技巧完美結合。透過懸掛於空中的布幔協助肢體伸展，刺激表層皮膚、肌肉及底層淋巴等，達至矯正伸展脊椎和釋放關節壓力的效果。

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-AY-2307-2-1100	4/7-25/7	二	11:00am-12:00nn	$640	4	18歲或以上	6	2/F CDL室
4902-AY-2308-2-1100	8/8-29/8							

備註：
1.導師比例1:6，每班最少3名學員
2.本班不設綜援人士優惠

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：譚安愉 Onyu(內線110)

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	上課地點
7月	4902-AB0720Y5-23	7/7-28/7	五	8:00pm-9:30pm	$600	4	30歲或以上	406室
8月	4902-AB0820Y5-23	4/8-25/8	五	8:00pm-9:30pm	$600	4		

成人健體課程

多元健體班

透過多元化的運動(例如：拉筋，帶氧運動，阻力帶，啞鈴及負重器械)去改善身體質素及培養熱愛運動的生活習慣。

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
7月	4902-GF-2307-2-1030	4/7-18/7	二	10:30am-11:30am	$270	3	16歲或以上	8	5樓舞蹈室
8月	4902-GF-2308-2-1030	8/8-22/8							

泰拳健體

泰拳是一種有氧運動，結合一些健體運動，如戰繩訓練，幫助身體增加肌肉線條及強化心肺功能，促進新陳代謝，燃燒體內多餘脂肪，並提升身體靈敏度，協調性及肌耐力。

7-8月

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	名額	地點
4902-MT-2307-1-1930A	10/7-28/8	一	7:30pm-8:30pm	$680	8	14-39歲	10	5/F舞蹈室
*4902-MT-2307-1-1930B						40歲或以上		

*為豐盛人生新喜點課程

健身室開放時間

星期一至六		星期日	
第一節	9:00am - 1:00pm	第一節	10:00am - 12:00nn
定時清潔			
第二節	2:00pm - 9:30pm	第二節	12:30nn - 4:00pm
第三節	6:30pm - 9:30pm		

備註：
1. 公眾假期健身室暫停開放。
2. 除根據政府防疫規定可豁免佩戴口罩的情況下，於場所內需佩戴口罩。
3. 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

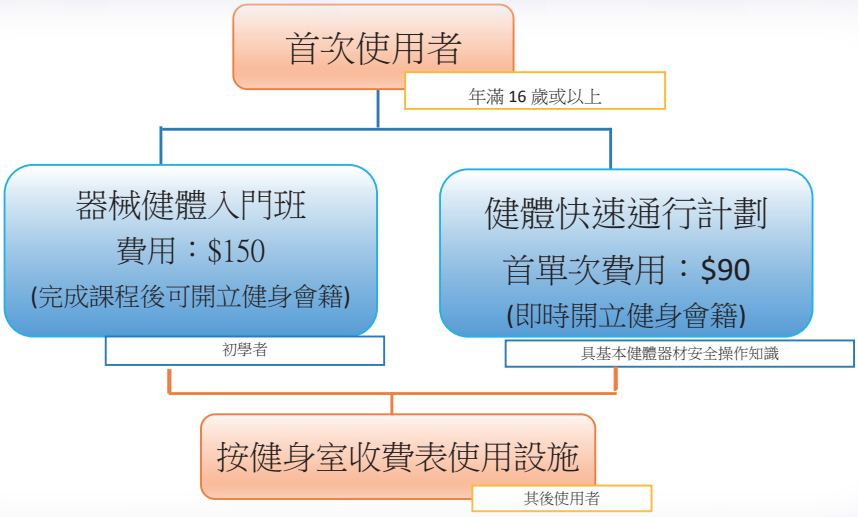
	基本費用	學生(全日制)[1]	夫妻優惠[1]	1+1優惠[2]
年費	$2,730	$2,070	$2,340(每位)	/
半年費	$1,640	$1,275	/	/
季費	$910	$750	/	/
月費	$385	$305	/	$245(全日制學生)
*單次(連續3小時)	$45	$35	/	/
*健身室套票	$455(共12次)，使用期為3個月			

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。

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。



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樓桑拿室，否則將會收取$50元行政費。
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、黑鞋及脱色運動鞋。
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，而不須另行通知。
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。

健身踏板訓練班

利用健身踏板配合不同的輕快的音樂與基本健身訓練，有助於增強訓練、強化上下肢肌肉，又能達到極高的燃脂效果。

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
7月	4902-GF-2307-2-1130	4/7-18/7	二	11:30am-12:30nn	$270	3	16歲或以上	8	5樓舞蹈室
8月	4902-GF-2308-2-1130	8/8-22/8							

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。

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
7月	4902-GM-2307-1-1900	10/7	一	7:00pm-8:30pm	$150	1	16歲以上	4	5/F健身室
	4902-GM-2307-6-1500	16/7	六	3:00pm-4:30pm					
8月	4902-GM-2308-1-1900	14/8	一	7:00pm-8:30pm					
	4902-GM-2308-6-1500	20/8	六	3:00pm-4:30pm					

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
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

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
	一對六或以人上	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
	一對六人或以上	每位$1,450/8堂或$830/4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與負責同事譚安愉 Onyu聯絡。