

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
9月	4902 - GF - 2409 - 2 - 1030	3/9 - 24/9	二	10:30am - 11:30am	\$400	4	16歲或以上	8	5/F舞蹈室
10月	4902 - GF - 2410 - 2 - 1030	8/10 - 29/10	二	10:30am - 11:30am	\$400	4	16歲或以上	8	5/F舞蹈室
11月	4902 - GF - 2411 - 2 - 1030	5/11 - 26/11	二	10:30am - 11:30am	\$400	4	16歲或以上	8	5/F舞蹈室
12月	4902 - GF - 2412 - 2 - 1030	3/12 - 31/12	二	10:30am - 11:30am	\$500	5	16歲或以上	8	5/F舞蹈室

動感單車班

動感單車班是一項中高強度的有氧運動，可以幫助你燃燒脂肪及增強心肺耐力。課程中包括有節奏的音樂及不同的坡度和阻力，讓你能夠在愉悅的氛圍下挑戰自己。

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
9月	4902 - SN - 2409 - 2 - 1130	3/9 - 24/9	二	11:30am - 12:30nn	\$400	4	16歲或以上	10	405
10月	4902 - SN - 2410 - 2 - 1130	8/10 - 29/10	二	11:30am - 12:30nn	\$400	4	16歲或以上	10	405
11月	4902 - SN - 2411 - 2 - 1130	5/11 - 26/11	二	11:30am - 12:30nn	\$400	4	16歲或以上	10	405
12月	4902 - SN - 2412 - 2 - 1130	3/12 - 31/12	二	11:30am - 12:30nn	\$500	5	16歲或以上	10	405

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					
9月												
4902 - GM - 240907 - 6 - 1500 4902 - GM - 240914 - 6 - 1500 4902 - GM - 240921 - 6 - 1500 4902 - GM - 240928 - 6 - 1500	7, 14, 21, 28/9(六)	3:00pm - 4:00pm	\$130 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室					
10月												
4902 - GM - 241005 - 6 - 1500 4902 - GM - 241012 - 6 - 1500 4902 - GM - 241019 - 6 - 1500 4902 - GM - 241026 - 6 - 1500	5, 12, 19, 26/10(六)	3:00pm - 4:00pm										
11月												
4902 - GM - 241102 - 6 - 1500 4902 - GM - 241109 - 6 - 1500 4902 - GM - 241116 - 6 - 1500 4902 - GM - 241123 - 6 - 1500 4902 - GM - 241130 - 6 - 1500	4, 11, 18, 25/11(六)	3:00pm - 4:00pm										
12月												
4902 - GM - 241207 - 6 - 1500 4902 - GM - 241214 - 6 - 1500 4902 - GM - 241221 - 6 - 1500 4902 - GM - 241228 - 6 - 1500	7, 14, 21, 28/12(六)	3:00pm - 4:00pm										



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：鄧濂霆 鄧Sir

9 - 10月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-KB-2409-1-1930	2/9-28/10	—	7:30pm-8:30pm	\$1,080	9	18歲或以上	10	5/F舞蹈室
4902-KB-2409-1-2030	2/9-28/10	—	8:30pm-9:30pm	\$1,080	9	18歲或以上	10	5/F舞蹈室

11 - 12月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-KB-2409-1-1930	2/9-28/10	—	7:30pm-8:30pm	\$1,080	9	18歲或以上	10	5/F舞蹈室
4902-KB-2409-1-2030	2/9-28/10	—	8:30pm-9:30pm	\$1,080	9	18歲或以上	10	5/F舞蹈室

HIIT高強度間歇訓練班

課程旨在結合高強度訓練運動及短時間休息相間的模式，透過自身及器材，令身體在短時間內消耗大量能量，把身體耗氧量推到頂點，藉此增進心肺能力，提高消除肌肉中代謝副產物的能力，從而增強身體整體的活動能力。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

9 - 12月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902-HT-2409-5-1900	6/9-27/9	五	7:00pm-8:00pm	\$400	4	18歲或以上	406室
4902-HT-2410-5-1900	4/10-25/10 (11/10停課)	五	7:00pm-8:00pm	\$300	3		
4902-HT-2411-5-1900	1/11-29/11	五	7:00pm-8:00pm	\$500	5		
4902-HT-2412-5-1900	6/12-27/12	五	7:00pm-8:00pm	\$400	4		

成人拉丁舞

上課地點：101室

名額：10位

導師：蕭漢冰(全港澳職業拉丁舞冠軍，香港職業拉丁舞全年總冠軍)

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

9 - 10月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-LD-2409-6-1200	啟蒙班	7/9-26/10	六	12:00nn-1:00pm	\$800	8	18歲或以上	

11 - 12月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-LD-2411-6-1200	啟蒙班	2/11-28/12	六	12:00nn-1:00pm	\$900	9	18歲或以上	

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)	/
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
女士修身消脂	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。
- 報名私人健身計劃期間，能夠享有一次9折優惠報名健身室會籍年費、季費及月費。



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 7:00pm - 8:15pm, 逢星期三10:15am - 11:30am)

關靜雯(逢星期三 7:15pm - 8:30pm)

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

9 - 10月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - HY - 2409 - 1 - 1900	3/9 - 29/10 (1/10停課)	二	7:00pm - 8:15pm	\$680	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - HY - 2409 - 3 - 1015	4/9 - 30/10 (18/9停課)	三	10:15am - 11:30am	\$640	8		15	
4902 - HY - 2409 - 3 - 1915	4/9 - 30/10 (18/9停課)		7:15pm - 8:30pm	\$680	8		15	

11 - 12月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - HY - 2411 - 1 - 1900	5/11 - 31/12	二	7:00pm - 8:15pm	\$765	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - HY - 2411 - 3 - 1015	6/11 - 18/12 (25/12停課)	三	10:15am - 11:30am	\$560	7		15	
4902 - HY - 2411 - 3 - 1915	6/11 - 18/12 (25/12停課)		7:15pm - 8:30pm	\$595	7		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

9 - 12月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902 - YT - 2409 - 3 - 1800	4/9 - 25/9 (18/9停課)	三	6:00pm - 7:00pm	\$240	3	18歲或以上	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - YT - 2410 - 3 - 1800	2/10 - 30/10			\$400	5		
4902 - YT - 2411 - 3 - 1800	6/11 - 27/11			\$320	4		
4902 - YT - 2412 - 3 - 1800	4/12 - 18/12 (25/12停課)			\$240	3		

女士消脂修身班

女士消脂修身班是適合一些想透過運動減脂瘦身，改善整體身形的女士，由女教練專為女性而設計的訓練內容，幫助妳改善整體線條，重拾自信。這個課程強調利用不同的健身器材加強訓練效果及趣味性，課堂以小組形式進行，希望學員之間能夠互相鼓勵及推動共同進步。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

9 - 12月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902 - GK - 2409 - 2 - 1930	3/9 - 24/9	二	7:30pm - 8:30pm	\$400	4	18歲或以上	406室
4902 - GK - 2410 - 2 - 1930	8/10 - 29/10			\$400	4		
4902 - GK - 2411 - 2 - 1930	5/11 - 26/11			\$400	4		
4902 - GK - 2412 - 2 - 1930	3/12 - 31/12			\$500	5		

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



成人游泳 及 水中健體 課程資料
請掃描以下QR CODE



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。》

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。**

對 象：16歲或以上，毋須懂得泳術

負責同事：林嘉雯 Kaman



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)

9 - 10月



班編號	日期	星期	時間	31/8或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BA2409 - 1	2/9 - 28/10	一	7:45pm - 9:45pm	\$1,098	\$1,198	9	
4902 - BA2409 - 4	5/9 - 31/10	四	7:45pm - 9:45pm	\$1,098	\$1,198	9	

11 - 12月

班編號	日期	星期	時間	31/10或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BA2411 - 1	4/11 - 30/12	一	7:45pm - 9:45pm	\$976	\$1,076	8	16/12 停課
4902 - BA2411 - 4	7/11 - 19/12	四	7:45pm - 9:45pm	\$854	\$954	7	26/12 停課

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。

新喜點

太極班

對象：75歲或以下之會友
地點：本會所G/F室外運動場
(如下雨改往2/F室內運動場)

名額：15人

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	31/8 或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - SB2409	4/9 - 30/10	三、五	7:00am - 8:00am	\$300	\$400	15	18/9, 11/10 停課
班編號	日期	星期	時間	31/10 或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - SB2411	1/11 - 27/12	三、五	7:00am - 8:00am	\$320	\$420	16	25/12 停課