

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
7月			\$150 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室
4902 - GM - 240702 - 2 - 1900 4902 - GM - 240709 - 2 - 1900 4902 - GM - 240716 - 2 - 1900 4902 - GM - 240723 - 2 - 1900 4902 - GM - 240730 - 2 - 1900	2,9,16,23,30 /7(二)	7:00pm - 8:00pm					
4902 - GM - 240706 - 6 - 1500 4902 - GM - 240713 - 6 - 1500 4902 - GM - 240720 - 6 - 1500 4902 - GM - 240727 - 6 - 1500	6,13,20,27 /7(六)	3:00pm - 4:00pm					
8月							
4902 - GM - 240806 - 2 - 1900 4902 - GM - 240813 - 2 - 1900 4902 - GM - 240820 - 2 - 1900 4902 - GM - 240827 - 2 - 1900	6,13,20,27 /8(二)	7:00pm - 8:00pm					
4902 - GM - 240803 - 6 - 1500 4902 - GM - 240810 - 6 - 1500 4902 - GM - 240817 - 6 - 1500 4902 - GM - 240824 - 6 - 1500 4902 - GM - 240831 - 6 - 1500	3,10,17,24,31 /8(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
7月	4902 - GF - 2407 - 2 - 1030	2/7 - 23/7	二	10:30am - 11:30am	\$420	4	16歲或以上	8	5/F 舞蹈室
8月	4902 - GF - 2408 - 2 - 1030	6/8 - 27/8							

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：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
7月	4902 - DB - 2407 - 2 - 1130	2/7 - 23/7	二	11:30am - 12:30nn	\$420	4	16歲或以上	4	5/F 舞蹈室
8月	4902 - DB - 2408 - 2 - 1130	6/8 - 27/8			\$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：鄧濂霆 鄧Sir

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)

7 - 8月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - KB - 2407 - 1 - 1930	8/7 - 26/8	一	7:30pm - 8:30pm	\$960	8	18歲或以上	10	5/F 舞蹈室
4902 - KB - 2407 - 1 - 2030	8/7 - 26/8	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。



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：鄧潔靈 鄧Sir

7-8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - HY - 2407 - 1 - 1900	2/7 - 27/8	二	7:00pm - 8:15pm	\$765	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - HY - 2407 - 3 - 1015	3/7 - 28/8	三	10:15am - 11:30am	\$720	9	18歲或以上	15	
4902 - HY - 2407 - 3 - 1915	3/7 - 28/8		7:15pm - 8:30pm	\$765	9	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：鄧潔靈 鄧Sir

7-8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - YT - 2407 - 1 - 1530	8/7 - 29/7	一	3:30pm - 4:30pm	\$320	4	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - YT - 2408 - 1 - 1530	5/8 - 26/8							
4902 - YT - 2407 - 3 - 1800	3/7 - 24/7	三	6:00pm - 7:00pm	\$320	4	18歲或以上	15	
4902 - YT - 2408 - 3 - 1800	7/8 - 28/8			\$320	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：鄧潔靈 鄧Sir

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
7月	4902 - AB0720Y5 - 24	5/7 - 26/7	五	8:00pm - 9:30pm	\$600	4	21歲或以上	406室
8月	4902 - AB0820Y5 - 24	2/8 - 30/8	五	8:00pm - 9:30pm	\$750	5		

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：鄧潔靈 鄧Sir

7月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2407 - 6 - 1200	6/7 - 27/7	六	12:00nn - 1:00pm	\$520	4	18歲或以上	10	

8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2408 - 6 - 1200	3/8 - 31/8	六	12:00nn - 1:00pm	\$650	5	18歲或以上	10	