

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-2507-2-1900	8/7 – 26/8	二	7:00pm – 8:15pm	\$800	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂
4902-HY-2507-3-1015	2/7 – 27/8	三	10:15am – 11:30am	\$765	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂
4902-HY-2507-3-1915	2/7 – 27/8		7:15pm – 8:30pm	\$900	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂

徒手健身

在沒有限制和器具情況下，利用自身重量，以常見和簡單的動作訓練上肢及臀腿肌群，提升整體肌肉力量及靈活性，強化身體協調能力及運動表現。

負責同事： 鄧濂靈 鄧Sir

7 – 8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-BT-2507-6-1400	5/7 – 26/7	六	2:00pm – 3:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-BT-2508-6-1400	2/8 – 30/8	六	2:00pm – 3:00pm	\$500	5	18歲或以上	8	406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-HT-2507-6-1500	5/7 – 26/7	六	3:00pm – 4:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-HT-2508-6-1500	2/8 – 30/8	六	3:00pm – 4:00pm	\$500	5	18歲或以上	8	406室

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

7 - 8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-GK-2507-2-1930	8/7 - 29/7	二	7:30pm - 8:30pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-GK-2508-2-1930	5/8 - 26/8	二	7:30pm - 8:30pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室

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

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-GF-2507-2-1030	8/7 - 29/7	二	10:30am - 11:30am	\$400	4	18歲或以上	8	5/F舞蹈室
4902-GF-2508-2-1030	5/8 - 26/8	二	10:30am - 11:30am	\$400	4	18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

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-SN-2507-2-1130	8/7 - 29/7	二	11:30am - 12:30am	\$400	4	18歲或以上	10	405室
4902-SN-2508-2-1130	5/8 - 26/8	二	11:30am - 12:30am	\$400	4	18歲或以上	10	405室

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(星期)	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
7月							
4902-GM-250705-6-1200 4902-GM-250712-6-1200 4902-GM-250719-6-1200 4902-GM-250726-6-1200	5, 12, 19, 26/7 (六)	12:00nn - 1:00pm	\$130 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室
8月							
4902-GM-250802-6-1200 4902-GM-250809-6-1200 4902-GM-250816-6-1200 4902-GM-250823-6-1200 4902-GM-250830-6-1200	2, 9, 16, 23, 30/8 (六)	12:00nn - 1:00pm	\$130 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室

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：鄧濂靈 鄧Sir

7 - 8月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-KB-2507-4-1930	3/7 - 28/8	四	7:30pm - 8:30pm	\$1,350	8	18歲或以上	10	5/F舞蹈室
4902-KB-2507-4-2030	3/7 - 28/8	四	8:30pm - 9:30pm	\$1,350	8	18歲或以上	10	5/F舞蹈室

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：

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與負責同事聯絡。



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：

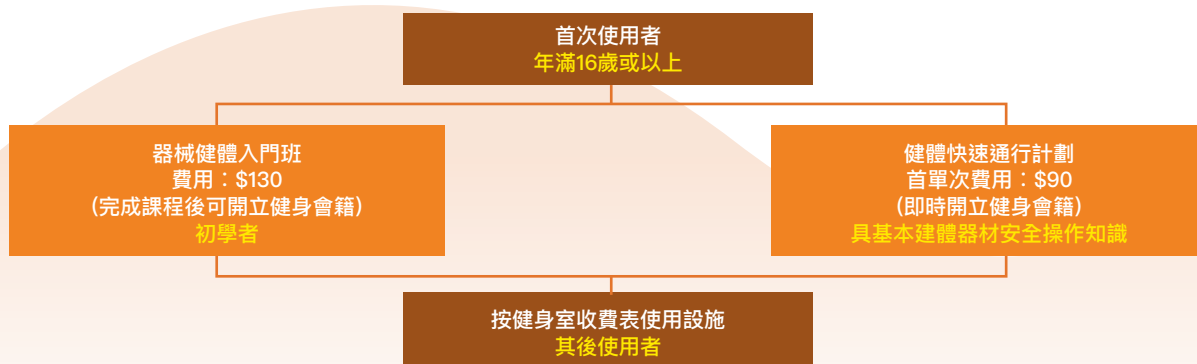
	基本費用	學生 (全日制)	夫妻優惠	1+1優惠
年費	\$2,730	\$2,070	\$2,340(每位)	/
季費	\$910	\$750	/	/
月費	\$385	\$305	/	\$245 (全日制學生)
*單次 (連續3小時)	\$45	\$35	/	/
*健身室套票	\$455 (共12次)， 使用期為3個月			

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。

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著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。

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

泳姿改良班

對象： 16歲或以上，有基礎泳術



成人游泳 及
水中健體 課程資料
請掃瞄以下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。

<<適合不啱水性、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。

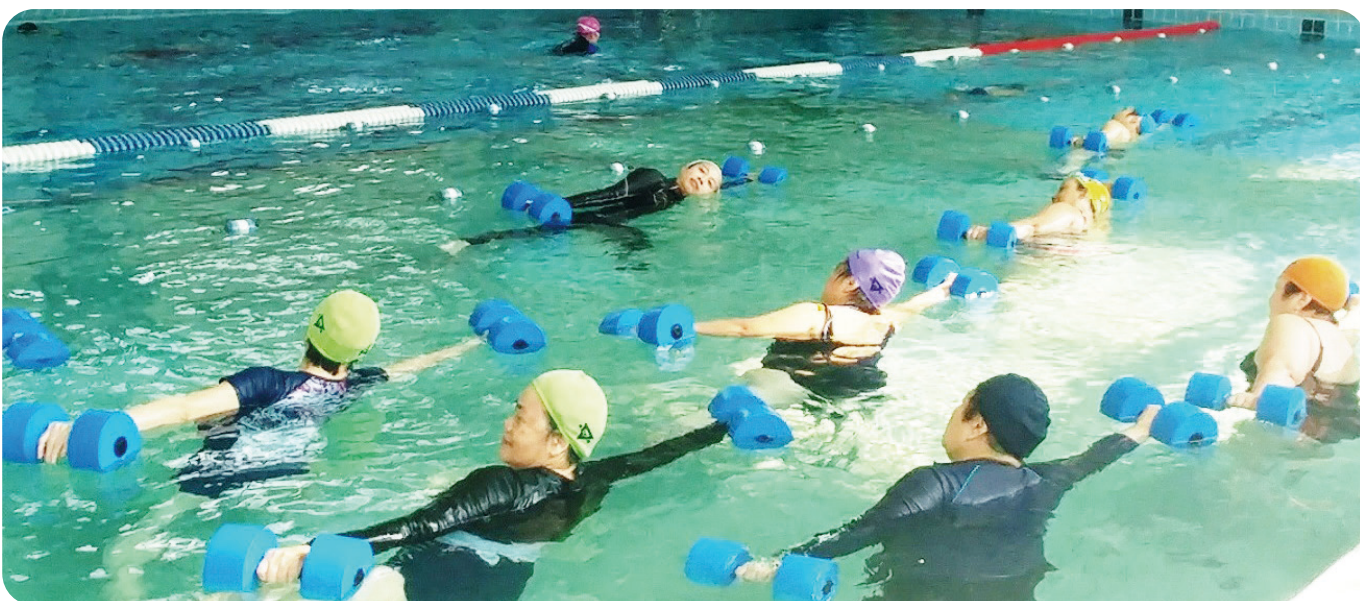
水中伸展運動系列

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。

下肢強化訓練系列

內容： 針對下肢肌肉，增加肌肉力量和耐力，保持平衡力，改善身體的協調性、靈活性和靈活性，令核心肌肉更強壯。

負責同事： 林嘉雯 Kaman



其他成人運動課程

晚上成人羽毛球班

成人班對象： 17 – 60歲

名額： 18位 (教練與學員比例1:18)

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。

7 – 8月

班活動編號	日期	星期	時間	30/6 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BA2507-1	7/7 – 25/8	—	7:45pm – 9:45pm	\$1,040	\$1,140	8	
4902-BA2507-4	3/7 – 28/8	四	7:45pm – 9:45pm	\$1,170	\$1,270	9	



太極班

對象： 75歲或以下

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位

備註： 請穿著輕便衣服

負責同事： 岑國倫 Dick Sir (內線119)



班活動編號	日期	星期	時間	30/6 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-SB2507	2/7 – 29/8	三,五	7:00am – 8:00am	\$360	\$460	18	