

成人健體課程

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(逢星期三10:15am - 11:30am)

關靜雯(逢星期三 7:15pm - 8:30pm)

5-6月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-HY-2605-3-1015	6/5 - 24/6	三	10:15am - 11:30am	\$680	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/3/F禮堂/406室
4902-HY-2605-3-1915			7:15pm - 8:30pm	\$800	8	18歲或以上	15	

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。

5-6月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-GK-2605-2-1930	5/5 - 26/5	二	7:30pm - 8:30pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-GK-2606-2-1930	2/6 - 30/6	二	7:30pm - 8:30pm	\$500	5			

運動表現提升班

以槓鈴為核心，結合力量、爆發力、穩定性與動作效率的多功能訓練。透過深蹲、硬舉、推舉、奧林匹克舉重變化式等動作，提升你的速度、力量、協調與抗傷能力，讓日常訓練與比賽表現全面升級！適合想突破瓶頸的運動愛好者。

5-6月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-BP-2605-6-1030	8/5 - 29/5	六	10:30am - 11:30am	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-BP-2606-6-1030	5/6 - 26/6 (19/6停課)	六	10:30am - 11:30am	\$300	3			

Hyrox訓練班

零基礎都能輕鬆跟！由專業教練帶你逐一認識1km跑 8大功能站：滑雪機、推拉雪橇、農夫走、波比跳、划船機、藥球投擲等，從正確動作開始，逐步提升耐力、力量與速度，讓你自信完賽，愛上Hyrox！

5-6月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-HR-2605-6-1130	8/5 - 29/5	六	11:30am - 12:30nn	\$400	4	18歲或以上	10	406室
4902-HR-2606-6-1130	5/6 - 26/6 (19/6停課)	六	11:30am - 12:30nn	\$300	3			

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。

3-4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-HT-2603-6-1500	7/3 - 28/3	六	3:00pm - 4:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-HT-2604-6-1500	11/4 - 25/4	六	3:00pm - 4:00pm	\$300	3			

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。

3-4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-BT-2603-6-1400	7/3 - 28/3	六	2:00pm - 3:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-BT-2604-6-1400	11/4 - 25/4	六	2:00pm - 3:00pm	\$300	3			

泰拳

泰拳源自泰國傳統搏擊技，屬於中高強度的運動，是有氧跟無氧結合運動。善用雙拳、雙肘、雙膝、雙腿，這八個點進行攻擊，又稱「八臂拳」。學習泰拳除了可以提升其心肺功能及體能之外，更是一種能夠減壓的運動。

5-6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-MT-2605-7-1000	初級班	3/5 - 28/6 (24/5停課)	日	10:00am - 11:00am	\$1,200	8	18歲或以上	10	406室
4902-MT-2605-7-1100				11:00am - 12:00nn					

自組健體班課程

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 / 跆拳道 / 泰拳	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. 報名私人健身計劃期間，與負責同事聯絡，能夠享有一次9折優惠報名健身室會籍月費。
5. 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：

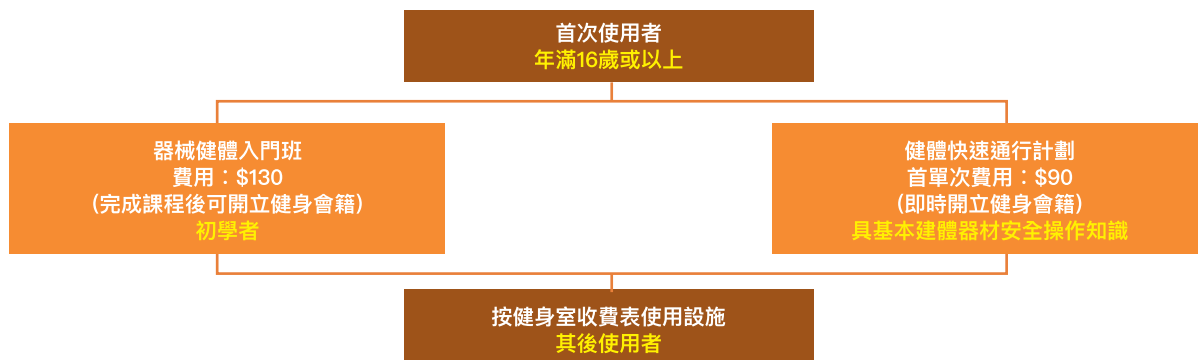
	基本費用	學生(全日制)	夫妻優惠	1+1優惠
年費	\$2,730	\$2,070	\$2,340(每位)	/
季費	\$910	\$750	/	/
月費	\$385	\$305	/	\$245(全日制學生)
*單次(連續3小時)	\$45	\$35	/	/
*健身室套票	\$455(共12次) 使用期為3個月			

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歲或以上有效會友。
- 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。
- 器械健體入門班需要提前聯絡職員預約時間上課。

成人游泳課程

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。
《適合不嗜水性、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，改善身體的協調性咎和靈活性，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

5-6月

班編號	日期	星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	名額	備註
4902-BA2605-1	4/5 - 29/6	一	7:45pm - 9:45pm	\$1,088	\$1,188	8	18	25/5 停課
4902-BA2605-2	7/5 - 25/6	四	6:45pm - 8:15pm	\$824	\$924	8	16	
4902-BA2605-3	7/5 - 25/6	四	8:15pm - 9:45pm	\$824	\$924	8	16	

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。



太極班

泰拳源自泰國傳統搏擊技，屬於中高強度的運動，是有氧跟無氧結合運動。善用雙拳、雙肘、雙膝、雙腿，這八個點進行攻擊，又稱「八臂拳」。學習泰拳除了可以提升其心肺功能及體能之外，更是一種能夠減壓的運動。

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)

班編號	日期	星期	時間	31/12 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-SB2605	6/5 - 26/6	三,五	7:00am - 8:00am	\$300	\$330	15	1/5,19/5停課

匹克球訓練班

匹克球為近年熱門的新興運動，它是一項結合了羽毛球、網球和乒乓球元素的球類運動。使用特製的球拍和塑膠球，在如羽毛球場大小上的球場進行，球網高度略低於網球網，球的彈力較小、速度也較慢，讓人更容易上手。匹克球運動強度適中，適合各年齡層，有助於提高心肺功能和協調性。

名額： 14 - 18位

對象： 16歲或以上

負責同事： 林嘉雯 Kaman

初班

內容：

1. 學習基本技巧：握拍、站姿、揮拍、規則與得分方法
2. 學習網前球、截擊、發球及抽擊

中班

*須為本會所初班課程之舊生

內容：

1. 加強對不同技術的掌握
2. 學習戰術和擊球時機的判斷

匹克球
課程資料
請掃描以下QR CODE

