



# 健身中心 Health and Fitness Centre

## 使用資格 Eligibility

年滿十六歲之本會會員 Members aged 16 or above

## 首次使用 First time using

初學者  
Beginner

**器械健體入門班**  
Health Start Introductory Course

**費用 Fee : \$220**

(完成課程後將發出健身室准用證  
Fitness Room User Card will be issued)

具基本健體器械安全操作知識  
With basic knowledge in using fitness equipment

**健體快易通計劃**  
Easy Fit Programme

**費用 Fee : \$110/3hours**

(會友購買後需要即日使用此 3 小時健身室服務和辦理  
健身室准用證 The 3 hours fitness room service is only  
available on the day of purchase)

## 購票入場 Tickets

單次收費  
Single Ticket

**\$55**

每次 2 小時  
2 hrs/ticket

套票  
Package offer

**\$550 /11 張 tickets**

兩個月內有效, 每次 2 小時  
Valid within 2 months and 2 hrs/ticket

至 Fit 優惠計劃  
Special offer program

**\$420 /15 次 times**

一個月內有效, 每次 2 小時  
Valid within 1 month and 2 hrs/each time

- \* 只限 16 歲或以上會友, 並須持有由本會發出之有效「健身室准用證」。  
For members aged 16 or above, holding valid Fitness Room User card.
- \* 包儲物櫃、桑拿、蒸氣浴及沖身設施。  
Locker, shower, sauna, steam bath included.

- 會友及許可人士進入健身室及男女賓範圍時, 必須出示有效會員証及健身室准用證; 如未能出示有關證件, 本會所同工有權要求該會員或人士離開。Users must present valid membership card and Fitness Room User Card upon check-in at 2/F Counter. YMCA staffs have the right to refuse users who fail to provide appropriate identification from entering the Health Start Area.
- 除本會所認可之教練外, 所有人士一概不得在會所內教授健身運動、提供私人教練服務或售賣、兜售或以招徠出售任何物品或私人服務。如違者將即時終止其健身室使用權而已繳付之款項概不退回。Unless authorized by the Centre, any form of personal exercise training, coaching or service sales activity is not permitted in the Health Start Area. Violation may result in termination of the use of our facilities. All paid fees will not be refunded.
- 健身室內嚴禁吸煙、進食或賭博; 請尊重其他使用者安寧, 請勿喧嘩、高談闊論、咒罵、粗言穢語或作出騷擾性言論。Please help to maintain a quiet environment in the Health Start Area. No uproar, swearing, abusive or foul language is permitted. Smoking, eating or gambling is not allowed
- 會員之個人物品應自行負責保管。請勿攜帶貴重物品進入本中心或將貴重物品存放在儲物櫃內。如有任何遺失, 本會概不負責。Members should take proper care of their own belongings and should not bring any valuables to the Health Start Area. YMCA accepts no liability for any loss of member belongings on the premises.
- 為保障儲物櫃內物件安全, 本會不設後備鎖匙, 務請小心保管; 若有遺失或沒有歸還, 使用者須繳付開鎖費 \$110。For safety reasons, no spare key will be provided. Please keep the key carefully. In case of key lost or key not returned, a penalty of \$110 will be charged.
- 香港中華基督教青年會九龍會所保留隨時修訂健身室之規定及守則之權利而無須作事前通知。Chinese YMCA of Hong Kong Kowloon Centre reserves the right to amend the rules and regulations of the Health Start Area without prior notice.



# 器械健體入門班

## Health Start Introductory Course

利用理論及實習示範，令到學員簡單明白到健身器械的基本安全操作。

Through exercise theory and practical demonstration, basic knowledge and safety precaution of using the facilities in our gym room will be introduced.

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

1. 廣東話為主，如有需要會以英文講解。Cantonese will be used as major language. If needed, will use English to further explain.
2. 請穿著運動服。Only fitness attire is allowed.
3. 上課時間約 1.5 小時。課後可繼續使用健身室 1 小時 The class will be around 1.5 hours. Participants may stay and use the gym room facilities for 1 hour.
4. 完成課程後將發出健身室准用證。Fitness Room User Card will be issued after the course.

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
9 月									
4904.14F.24031	≥16	Nick Wong	2/9	— Mon	1900 - 2130	2/F 健身室	1	\$220	12
4904.14F.24032			30/9						
4904.14F.24033			6/9	五 Fri					
4904.14F.24034			13/9						
4904.14F.24035			27/9						
4904.14F.24036			15/9	日 Sun					
10 月									
4904.14F.24037	≥16	Nick Wong	21/10	— Mon	1900 - 2130	2/F 健身室	1	\$220	12
4904.14F.24038			28/10						
4904.14F.24039			4/10	五 Fri					
4904.14F.24040			18/10						
4904.14F.24041			25/10						
4904.14F.24042			20/10	日 Sun					
11 月									
4904.14F.24043	≥16	Nick Wong	11/11	— Mon	1900 - 2130	2/F 健身室	1	\$220	12
4904.14F.24044			18/11						
4904.14F.24045			8/11	五 Fri					
4904.14F.24046			15/11						
4904.14F.24047			22/11						
4904.14F.24048			24/11	日 Sun					
12 月									
4904.14F.24049	≥16	Nick Wong	2/12	— Mon	1900 - 2130	2/F 健身室	1	\$220	12
4904.14F.24050			9/12						
4904.14F.24051			6/12	五 Fri					
4904.14F.24052			13/12						
4904.14F.24053			20/12						
4904.14F.24054			8/12	日 Sun					

## 訓練班家長優惠計劃

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

善用等候子女上堂的時間，做一點運動。並可以身作則，增加與子女溝通渠道。家長為子女健康，安排健康的課外活動。其實小朋友也希望家長身體健康，YMCA 有見及此，為訓練班家長安排此優惠計劃。

1. 參加者必須持有本會發出之有效健身證，並於報名時出示有子女報班收據。

對象 Target	費用 Fee
子女參加本會所活動之家長或監護人	\$240 15 次使用健身室，每次限時一小時 (使用有效期 3 個月)

# 專業私人健體教練

## Private fitness instructor



**Nick 黃德誠**

總教練及少年私人健體教練

- 中國香港健美總會一級健身教練證書 Hong Kong China Bodybuilding And Fitness Association - Level One Coaching Certificate
- 2022 年香港健美錦標賽慈善公開賽 - 青少年健體組 第三名 2022 HKFBF Youth Men Physique, 2nd runner up
- 2021 年全港沙灘健美比賽 - 學界男子運動模特冠軍 2021 HKCBBC Student Men's Sport Physique, Champion
- 2019 年城門河賽艇賽男子八人艇冠軍 2019 HKCRA Men's Coxed Eights in Shing Mun River Regatta 1, Champion
- 肌筋膜鬆動技術治療刀 (筋膜刀) 教練證書 Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization Trainer Certification



**David Wong 黃宜偉**

私人健體教練

- The Canadian Association of Fitness Professionals Advanced Personal Training Specialist (Can-Fit-Pro)
- Certified TRX Group Suspension Training Instructor
- 香港單項無裝備臥推舉男子元老二組 66kg 級別紀錄保持者 Hong Kong Classic Bench Press Championships Men's 66kg Master 2 Record Holder
- 香港硬舉男子元老二組 59kg 組別紀錄保持者 Hong Kong Deadlift Championships Men's 59 kg Master 2 Record Holder



**Neville Chan 陳遠鴻**

私人健體教練

- 無痛效能訓練專業證書認證 The Pain-Free Performance Specialist Certification (PPSC)
- 美國肌力與體適能協會私人教練認證 National Council on Strength & Fitness - Certified Personal Trainer
- 中國香港體適能總會 PFA 優秀健體教練獎勵計劃 2017HKPFA Excellent Fitness Professional Award Scheme 2017
- 中國香港體適能總會老人健體導師證書 HKPFA Elderly Fitness Instructor Certification
- 中國香港體適能總會殘疾人士訓練計劃 (體適能) 證書 HKPFA Sports Training Programme for Person with Disabilities (Physical Fitness)



**Michael Fung 馮敬亭**

私人健體教練

- 美國國家體育醫學會私人教練證書 The National Academy of Sports Medicine - Certified Personal Trainer
- 香港中文大學 運動醫學與健康科學理學碩士 MSc Sport Medicine and Exercise Science, CUHK
- NSCA Certified Strength and Conditioning Specialist
- World Rugby Strength and Conditioning Level 1



**Rex Lai 黎兆峰**

私人健體教練

- 美國國家體育醫學會私人教練證書 The National Academy of Sports Medicine - Certified Personal Trainer
- IPTFA 銅級國際專業康體私人教練證書課程 IPTFA Professional Personal Training Fitness Trainer (Bronze)
- 亞洲運動及體適能專業學院伸展教練證書 AASFP Stretch Trainer Certificate
- Certified TRX Group Suspension Training
- 2016 中國香港健美健身邀請賽 85 kg 或以下決賽 2016 HKFBF Men's Bodybuilding Championships (85kg or below) Final



**Summer Wong 黃敏婷**

私人健體教練

- 中國香港體適能總會器械健體導師證書 HKPFA Resistance Training Instructor Certification
- Hong Kong Weightlifting and Powerlifting Association Weightlifting Training Course
- NASM Certified Personal Trainer
- 香港健力女子公開 57kg 組別深蹲紀錄保持者 Hong Kong Powerlifting Women Open (57kg) Squat Event Record Holder
- 台灣極限體能挑戰賽 / 忍者運動 2020 女子組第一名 Taiwan Sasuke/Ninja Warrior Games 2020 - Champion of Women category



**Veronica Yue 余顯穎**

私人健體教練

- 中國香港健美總會 - 二級健體教練證書 Advanced Fitness Coaching (Level 2) Certificate
- 香港社交舞及健康舞導師培訓中心 - 資深健康舞蹈導師證書 Senior Aerobic Dance Instructor Certificate
- 中國香港瑜伽普拉提總會 - 資深瑜伽導師證書 Senior Yoga Instructor Certificate
- 中國香港瑜伽普拉提總會 - 資深普拉提導師證書 Senior Pilates Instructor Certificate



**Nola Lee 李心怡**

私人健體教練

- 美國國家體育醫學會私人教練證書 The National Academy of Sports Medicine - Certified Personal Trainer
- 亞洲運動及體適能專業學院私人教練深造證書 Certificate of Advanced Studies in Personal Training



**Suki Cheng 鄭倩盈**

私人健體教練

- 中國香港功能體適能及運動表現總會 - 私人體適能教練證書 Certified Personal Trainer of National Council on Strength & Fitness
- 全方位筋膜炎放鬆棍一級教練 Stick Mobility Level 1 Certification

## 私人健體班 Personal Training

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

為本會所健身室會友度身設計個人訓練計劃，無論是想減肥、增加肌肉或是改善自己的體適能狀況，本會所專業私人健體教練都能提供既安全又有效的指導，務求實現你的目標。Our private fitness instructor provides tailor-made training courses for members with objectives to lose weight, build muscle or improve fitness level etc.

- ❗ 1. 每堂為 1 小時 Minimum 1 hour for each lesson
- 2. 每次課後免費使用健身室 1 小時 Free usage of Fitness Room for 1 hours after each lesson

私人健體 Personal Training				少年私人健體訓練 (12-16 歲) Junior Personal Training(Aged 12-16)		
堂數 Number of lessons	1 對 1 1 to 1	1 對 2( 每位) 1 to 2(per person)	有效期 ( 月) Expiry(Month)	堂數 Number of lessons	1 對 1 1 to 1	有效期 ( 月) Expiry(Month)
體驗班 1 堂	430	/	1	1	400	1
5	2840	1780	2	5	1780	2
8	4280	2675	3			

## 自組運動班 Y-Fit Customized Group Class

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

此訓練班可供會友自行選擇運動項目，體驗本會所不同類別的健體運動班。與三五知己一同享受運動的樂趣！

This group class allows members to choose the type of fitness class they desire, in order to explore and experience various way of exercise with their friends.

對象 Target：18 歲以上人士 aged or above 18

可選項目 Fitness Class Choices:

- 核心肌肉訓練 Core Training
- 功能性訓練 Functional Training
- 芭蕾舞伸展健身 Barre
- 瑜伽伸展 Yoga & Stretch
- 橡筋帶訓練 Resistance Band Training
- 滾軸按摩 FoamRolling
- TRX® 懸吊訓練 Suspension Training
- 健身球訓練 Fitball Training

- ❗ 學員必須穿著適當的運動裝上課 Only fitness attire is allowed

自組運動班 Y-Fit Customized Group Class				
堂數 Number of lessons	3-5 人 participants ( 每位收費 Fee Per Person)	6-8 人 participants ( 每位收費 Fee Per Person)	運動項目 No. of Class Type	有效期 ( 月) Valid (month)
1	265	215	1	1
4	975	765	1 / 2	2
8	1780	1360	1 / 2 / 4	4

### 學員須知

- 每名會員只能購買及使用【體驗班】一次
- 凡首次購買五堂或八堂私人健體班會友，將獲得健身室准用證，有效期為一年。
- 參加者必須聯絡本會所同工安排日期、時間及健體教練；
- 一經付款確認後，不得更改同工所安排之健體教練；
- 課程必須**依雙方協定之日期內完成**，逾期作廢；
- 學員進場時請出示會員證及說明跟那一位教練上課，並可借用一個健身室儲物櫃；
- 學員必須依與教練預約之時間上課，**如需請假或改期必須於課堂前 12 小時前通知教練，未有通知而缺席之課堂，將不作補課或延期安排。**
- 當 8 號風球或黑色暴雨警告訊號於上課前 2 小時懸掛，訓練班將會暫停，而予以補課，詳情請查閱九龍會所「會所惡劣天氣安排」；
- 本會有權隨時終止訓練班而無須另行通知，所繳費用將按比例發還。



## Y-FIT 3P.M. 下午健體班

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

透過每星期一天恆常運動 (包括: 自由搏擊, 帶氧運動, 阻力帶, 啞鈴, 負重器械及伸展) 去改善身體素質及培養熱愛運動的生活習慣。

❗ 學員必須穿著適當的運動裝上課。Only fitness attire is allowed.

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.14A.24006	16 歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	6/9 - 27/9 (20/9)	五 Fri	1500 - 1600	2/F Studio	3	\$210	8
4904.14A.24007			4/10 - 25/10 (11/10)				3	\$210	
4904.14A.24008			8/11 - 29/11				4	\$280	
4904.14A.24009			6/12 - 20/12				3	\$210	

## Y-FIT Core 核心肌群訓練班

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

透過簡單介紹核心肌群概念、功能, 利用自身體重學習訓練技巧, 透過糾正姿勢以及不同徒手姿勢動作, 強化參加者自身核心肌群力量, 提升軀幹穩定性, 讓長期久坐而造成腰部脂肪堆積及腰酸背痛的人士改善體態及減少脊椎負擔, 並且降低運動傷害, 提升訓練表現。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.14N.24006	16 歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	5/9 - 26/9 (19/9)	四 Thu	1800 - 1900	2/F Studio	3	\$300	10
4904.14N.24007			3/10 - 31/10 (10/10)				4	\$400	
4904.14N.24008			7/11 - 28/11				4	\$400	
4904.14N.24009			5/12 - 19/12				3	\$300	

## Kick Boxing 綜合泰拳減肥班

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

綜合了拳擊和體適能的特性, 在充滿節奏的音樂帶動下, 做出各種揮拳、踢腿動作, 運用全身肌肉, 從而達至消脂及增強心肺功能, 還可提高集中力、反應力和耐力。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.14K.24006	16 歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	2/9 - 23/9 (16/9)	一 Mon	1800 - 1900	2/F Studio	3	\$300	8
4904.14K.24007			14/10 - 28/10				3	\$300	
4904.14K.24008			4/11 - 25/11				4	\$400	
4904.14K.24009			2/12 - 16/12				3	\$300	

## Y-Fit TRX® 懸吊訓練

☎ 2783 3612 (秦先生 Sing)

此課程訓練透過你自身的重量作為阻力, TRX 的應用靈活度高, 只要調校 TRX 的長短, 便可訓練身體各種肌肉的穩定性和靈活性。

- ❗ 1) 請穿著運動服。  
2) Y-Fit TRX® 懸吊訓練自組班, 詳情請致電 2783 3612 (Sing) 了解。



課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.57R.24006	18 歲或以上 aged 18 or above	黎兆峰 Rex (持有 TRX 小組 訓練證書)	4/9-25/9 (18/9)	三 Wed	1900 - 2000	2/F Studio	3	\$570	8
4904.57R.24007			2/10-30/10				5	\$950	
4904.57R.24008			6/11-27/11				4	\$760	
4904.57R.24009			4/12-18/12				3	\$570	

## Y-Fit MIIT 中強度循環訓練

☎ 2783 3636 (吳小姐 Summer)

透過針對不同肌肉的動作配合各種器材運用進行循環訓練, 有助增加肌力、心肺功能、身體協調, 促進血液循環和消脂效果。

- ❗ 1. 學員必須穿著適當的運動裝上課。Only fitness attire is allowed. 2. [\*] 課程設有養生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.57C.24006	18 歲或以上 aged 18 or above	馮敬亭 Michael	3/9 - 24/9	二 Tue	1845 - 1945	2/F Studio	4	\$420	11
*4904.57C.24007			8/10 - 29/10				4	\$420	
*4904.57C.24008			5/11 - 26/11				4	\$420	
*4904.57C.24009			3/12 - 31/12				5	\$525	

## Y-Fit All-Round Training 全方位健體訓練班

2783 3636 (吳小姐 Summer)

利用不同器材來訓練全身肌肉，包括上半身及下半身，結合簡單的重量訓練及有氧訓練，有助強化核心肌肉和心肺功能、消脂、及提升身體的肌肉感應度，適合健身初學者。

❗ 學員必須穿著適當的運動裝上課。Only fitness attire is allowed.

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.57E.24006	18 歲或以上 aged 18 or above	馬駿惠 Gloria Ma	4/9 - 25/9 (18/9)	三 Wed	1135 - 1235	2/F Studio	3	\$330	15
4904.57E.24007			2/10 - 30/10				5	\$550	
4904.57E.24008			6/11 - 27/11				4	\$440	
4904.57E.24009			4/12 - 18/12				3	\$330	

## Y-Fit Functional Training 功能性訓練班

2783 3636 (吳小姐 Summer)

核心肌肉訓練配合不穩定阻力訓練，進行自重阻力訓練，令更多的深層肌肉參與，有助提升全身基礎力量及基礎心肺功能，同時打造清晰線條。

❗ 學員必須穿著適當的運動裝上課。Only fitness attire is allowed.

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.57F.24006	18 歲或以上 aged 18 or above	馬駿惠 Gloria Ma	7/9-28/9	六 Sat	1600 - 1700	2/F Studio	4	\$440	11
4904.57F.24007			5/10-26/10				4	\$440	
4904.57F.24008			2/11-30/11				5	\$550	
4904.57F.24009			7/12-28/12				4	\$440	

## Stick Mobility® 初級班

2783 3636 (吳小姐 Summer)

被稱為「新一代拉筋神器」的 Stick Mobility® 是透過一枝特製的筋膜伸展棍，利用槓桿原理深層伸展到平時難以伸展的筋膜，激活長期因不良姿勢而變弱的肌肉，舒緩身體僵硬，有助改善姿勢。此外，Stick Mobility® 也結合了等長收縮力量強化訓練，揉合瑜伽、普拉提及徒手訓練，提升關節靈活性、穩定性和核心肌肉力量。

❗ 學員必須穿著適當的運動裝上課。Only fitness attire is allowed.

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.57S.24014	18 歲或以上 aged 18 or above	文卓琳 Dolores	3/9-24/9	二 Tue	0900-1000	1/F 活動室 3-6	4	\$520	8
4904.57S.24015			8/10-29/10				4	\$520	
4904.57S.24016			5/11-26/11				4	\$520	
4904.57S.24017			3/12-31/12				5	\$650	
4904.57S.24018			3/9-24/9				4	\$520	
4904.57S.24019			8/10-29/10		4		\$520		
4904.57S.24020			5/11-26/11		4		\$520		
4904.57S.24021			3/12-31/12		5		\$650		
								1000-1100	

## Y-Fit Ball 健美修身球班

2783 3644 (梁小姐 Wood)

透過坐在 FitBall 上時身體背部、臀部、膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，讓身體能保持平衡坐在球上有助加速血液循環及強化腰背，建立良好的肌肉及骨骼發展，有效地收緊臀部、大腿、腹肌等部位。

❗ 1. 學員必須穿著適當的運動裝上課 Only fitness attire is allowed 2. 「\*」課程設有舊生優先報名 3. 最少開班人數 3 人

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota			
*4904.14B.24011	18 歲或以上 aged 18 or above	陳倩明 Kelly	2/9 - 30/9	一 Mon	1845 - 1945	3/F 活動室	5	\$650	5			
*4904.14B.24012			7/10 - 28/10				4	\$520				
*4904.14B.24013			4/11 - 25/11				5	\$650				
*4904.14B.24014			2/12 - 30/12	二 Tue			1900 - 2000	4		\$520		
*4904.14B.24015			3/9 - 24/9					4		\$520		
*4904.14B.24016			8/10 - 29/10					5		\$650		
*4904.14B.24017			5/11 - 26/11									
*4904.14B.24018			3/12 - 31/12									

## Y-Fit Barre 芭蕾舞伸展班

2783 3644 (梁小姐 Wood)

結合普拉提、瑜伽和芭蕾的動作元素，針對核心肌耐力訓練，有助塑造肌肉線條、改善體姿。  
Combining elements of Pilates, yoga and ballet. Perfect for core strengthening, posture improvement and muscle toning.

1. 學員必須穿著適當的運動裝上課 Only fitness attire is allowed 2. 「\*」課程設有舊生優先報名 3. 最少開班人數 4 人

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.57B.24004	18 歲或以上 aged 18 or above	陳芬芳 Daisy	3/10 - 28/11	四 Thu	1900 - 2000	2/F Studio	9	\$1080	10
*4904.57B.24005			5/12 - 23/1				7	\$840	

## 正確姿勢及綜合訓練計劃

Correct Posture and Integrated Training Program Level 1, 2, 3

2783 3612 (秦先生 Sing)

綜合各種訓練方式，提升柔軟度 心肺功能 核心肌群 及力量。以達致改善姿勢及平衡減少痛症及提高生活質素。日常生活不論家務還是辦公室工作，都需要長期保持同一姿勢。容易引致肌肉不平衡，增加受傷風險。在課堂中，除運動時姿勢上的注意事項，亦會教授正確（家居及辦公室）坐姿及伸展運動，避免受傷及改善痛症。

- 透過協調性訓練，提升肌肉耐力及平衡
- 透過改善姿勢，減低日常及運動時受傷風險
- 增強肌力，提升運動表現及生活質素

訓練工具：自身體重，橡筋帶，健身球，Bosu 球，TRX 及啞鈴等



1) 請穿著運動服。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.57X.24006	18 歲以上人士 aged or above 18	黎兆峰 Rex	4/9 - 25/9 (18/9)	三 Wed	1030 - 1130	2/F Studio	3	\$375	12
4904.57X.24007			2/10 - 30/10				5	\$625	
4904.57X.24008			6/11 - 27/11				4	\$500	
4904.57X.24009			4/12 - 18/12	日 Sun	1330 - 1430		3	\$375	
4904.57X.24106			1/9 - 29/9				5	\$625	
4904.57X.24107			6/10 - 27/10				4	\$500	
4904.57X.24108			3/11 - 24/11	5	5		4	\$500	
4904.57X.24109			1/12 - 29/12				4	\$625	

## Y-Fit Pilates x Stretch 普拉提 x 伸展班

2783 3640 (黃先生 Nick)

混合普拉提及伸展二種運動，達到強化肌肉和舒緩痛症的效益。《普拉提》能強化核心肌肉，增強肌力、耐力及平衡力，改善不良姿勢；《伸展》能提高身體柔韌性及靈活性，促進血液循環，鬆馳僵硬的肩頸，減輕腰痠背痛及改善手腳麻痺等痛症。

1. 請穿著運動服 2. 「\*」課程設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.14E.24016	18 歲以上人士 Aged 18 or above	陸美娟 Eva	4/9 - 25/9 (18/9)	三 Wed	1050-1150	2/F 舞蹈室	3	\$330	25
*4904.14E.24017			2/10 - 30/10				5	\$550	
*4904.14E.24018			6/11 - 27/11				4	\$440	
*4904.14E.24019			4/12 - 18/12	四 Thu	1800-1900		3	\$330	
*4904.14E.24020			5/9 - 26/9				4	\$440	
*4904.14E.24021			3/10 - 31/10				5	\$550	
*4904.14E.24022			7/11 - 28/11	五 Fri	2000-2100		4	\$440	
*4904.14E.24023			5/12 - 19/12				3	\$330	
*4904.14E.24024			6/9 - 27/9				4	\$440	
*4904.14E.24025			4/10 - 25/10 (11/10)	4	4		3	\$330	
*4904.14E.24026			1/11 - 29/11				5	\$550	
*4904.14E.24027			6/12 - 27/12				4	\$440	

## Y-Fit Pilates 改善體姿普拉提班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

普拉提運動是認可的治療性運動，可鍛鍊身體核心肌肉，提升柔軟度、平衡力及肢體協調能力，更可改善不良體姿。本課程利用 瑜珈軸、長棍、網球、瑜珈帶、瑜珈磚等小器具，幫助學員掌握動作技巧，亦可變化動作難度。適合 普拉提初學者。



- ❗ 1. 請穿著運動服 2. 「\*」課程設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.14P.24006	18 歲或以上 aged 18 or above	陸美娟 Eva	5/9 - 26/9	四 Thu	1900 - 2000	2/F 舞蹈室	4	\$440	25
*4904.14P.24007			3/10 - 31/10				5	\$550	
*4904.14P.24008			7/11 - 28/11				4	\$440	
*4904.14P.24009			5/12 - 19/12				3	\$330	

## Y - Fit Stretch 都市痛症伸展班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

一般都市人常受肩頸僵硬、腰背痛、坐骨神經痛或手腳痺痛困擾。此伸展課程能有效地舒緩因肌肉過緊或疲勞引致的痛楚，提高身體柔軟度及靈活性，適合舒緩各種都市痛症。本課程利用 瑜珈軸、長棍、網球、瑜珈帶、瑜珈磚等小器具，幫助身體柔軟程度不同的學員進行伸展。

- ❗ 1. 請穿著運動服 2. 「\*」課程設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.14S.24011	18 歲以上人士 Aged 18 or above	陸美娟 Eva	2/9 - 30/9	一 Mon	1145-1245	1/F 活動室 3-6	5	\$550	20
*4904.14S.24012			7/10 - 28/10 (14/10)				3	\$330	
*4904.14S.24013			4/11 - 25/11				4	\$440	
*4904.14S.24014			2/12 - 30/12 (23/12)	四 Thu	2000-2100	2/F 舞蹈室	5	\$550	25
*4904.14S.24015			5/9 - 26/9				4	\$440	
*4904.14S.24016			3/10 - 31/10				5	\$550	
*4904.14S.24017			7/11 - 28/11				4	\$440	
*4904.14S.24018			5/12 - 19/12				3	\$330	

## 普拉提蓆上核心訓練班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

透過一系列動作充分在蓆上鍛煉全身肌肉與核心肌群肌肉的多功能運動，增強身體的穩定性及平衡力，強化軀幹肌肉，提高其活動效能，有效防止傷患並且減少痛楚從而改善不良姿勢及保持健康體態

- ❗ 1. 8 人成班，於開課前一星期截止報名 2. 少於 8 人報名，負責同事會聯絡會友協調轉班或退費程序

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.14O.24003	16 歲以上人士 Aged 16 or above	袁佩穎 Dorothy	5/9 - 26/9	四 Thu	1115 - 1215	2/F Studio	4	\$400	12
*4904.14O.24004			3/10 - 31/10				5	\$500	
*4904.14O.24005			7/11 - 28/11				4	\$400	
*4904.14O.24006			5/12 - 19/12				3	\$300	

## Y-Fit 體適能 X 肌肉增強班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 2783 3636 (吳小姐 Summer)

本課程專門針對 40 歲以上人士的需求，提供全面的體適能訓練，幫助您保持強健的體魄，並預防一些與年齡相關的健康問題。將全面訓練日常運動的需求，讓您在安全和專業的指導下，享受運動帶來的各種好處

- ❗ 學員必須穿著適當的運動裝上課。Only fitness attire is allowed.

課程編號 Course Code	對象 Target	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490405254A	40 歲 以上人士 Aged 40 or above	3/9 - 24/9	二 Tue	0900 - 1000	3/F Studio B	4	\$400	20
490405254B				1000 - 1100				
490405254C		8/10 - 29/10		0900 - 1000				
490405254D				1000 - 1100				
490405254E		5/11 - 26/11		0900 - 1000				
490405254F				1000 - 1100				
490405254G		3/12 - 31/12		0900 - 1000				
490405254H				1000 - 1100				



## 體重管理運動班

2783 3636 (吳小姐 Summer)

本課程協助參加者透過運動及營養飲食達至減脂增肌，有效地預防或面對體重問題，從而減低不同的健康風險。  
內容：營養飲食資訊、身體測量、阻力訓練、帶氧運動及放鬆練習等。

1. 請穿著輕便運動服裝 2.[\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60H.24011	40 歲 以上人士 Aged 40 or above	鄭璟樂 King Lok	2/9 - 30/9	一、四 Mon & Thu	1000 - 1130	2/F 舞蹈室及健身室	9	\$900	18
*4904.60H.24012			3/10 - 31/10				9	\$900	
*4904.60H.24013			4/11 - 28/11				8	\$800	
*4904.60H.24014			2/12 - 30/12 (26/12)				8	\$800	
*4904.60H.24015			3/9 - 27/9	二、五 Tue & Fri		2/F Studio	8	\$800	15
*4904.60H.24016			4/10 - 29/10 (11/10)				7	\$700	
*4904.60H.24017			1/11 - 29/11				9	\$900	
*4904.60H.24018			3/12 - 31/12				9	\$900	

## 長者舒展「肌」礎運動班

2783 3636 (吳小姐 Summer)

透過簡易基本伸展及肌力訓練，提升長者活動能力及體能，減低受傷機會，逐步養成良好運動習慣。

1. 請穿著輕便運動服裝 2.[\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60J.24011	60 歲以上人士 Aged 60 or above	文卓琳 Dolores	6/9 - 27/9	五 Fri	1000 - 1100	3/F 活動室及 健身室	4	\$360	8
*4904.60J.24012			4/10 - 25/10 (11/10)			7/F 壁球場及 健身室	3	\$270	
*4904.60J.24013			1/11 - 29/11				5	\$450	
*4904.60J.24014			6/12 - 27/12			4	\$360		
*4904.60J.24015			6/9 - 27/9	1115-1215	1/F 2 號活動室 及健身室	4	\$360	12	
*4904.60J.24016			4/10 - 25/10 (11/10)			3	\$270		
*4904.60J.24017			1/11 - 29/11			5	\$450		
*4904.60J.24018			6/12 - 27/12			4	\$360		

## 強身健心運動班

2783 3612 (秦先生 Sing)

本課程運動訓練，協助參加者定立健體目標、認識更多運動知識及正確運動，有效地提升心肺功能及肌力。  
活動包含阻力訓練、帶氧運動及伸展放鬆

1. 請穿著輕便運動服裝 2.[\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60G.24006	40 歲 以上人士 Aged 40 or above	樊偉傑 Kit	5/9 - 26/9	四 Thu	1135 - 1235	2/F 舞蹈室及 健身室	4	\$340	15
*4904.60G.24007			3/10 - 31/10				5	\$425	
*4904.60G.24008			7/11 - 28/11				4	\$340	
*4904.60G.24009			5/12 - 19/12				3	\$255	
*4904.60G.24106			3/9 - 24/9 (17/9)	二 Tue		1/F 3-6 活動室 及健身室	3	\$255	
*4904.60G.24107			8/10 - 29/10				4	\$340	
*4904.60G.24108			5/11 - 26/11				4	\$340	
*4904.60G.24109			3/12 - 31/12				5	\$425	

## 新喜點 - 健美修身球班

☎ 2783 3644 (梁小姐 Wood)

透過坐在 FitBall 上時身體背部、臀部、膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，讓身體能保持平衡坐在球上有助加速血液循環及強化腰背，建立良好的肌肉及骨骼發展，有效地收緊臀部、大腿、腹肌等部位。

- ❗ 1. 學員必須穿著適當的運動裝上課 2. 設有舊生優先報名 3. 最少開班人數 :3 人

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60B.24006	40 歲	陳倩明 Kelly	4/9 - 25/9 (18/9)	三 Wed	1200 - 1300	3/F 活動室	3	\$390	5
*4904.60B.24007	以上人士		2/10 - 30/10				5	\$650	
*4904.60B.24008	Aged 40 or above		6/11 - 27/11				4	\$520	
*4904.60B.24009			4/12 - 18/12				3	\$390	

## 新喜點 肌膜舒展健體班

☎ 2783 3644 (梁小姐 Wood)

透過手法推按、身心伸展，肌膜放鬆及軀體四肢扭動，並配合阻力運動達至舒緩痛點及防止肌肉流失。

- ❗ 1. 學員須帶備大 / 小毛巾各一條作伸展運動用途 2. 設有舊生優先報名 3. 帶備一雙乾淨運動鞋於進課室前更換作上課之用

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60A.24006	40 歲或	陳遠鴻	2/10 - 27/11	三 Wed	0945 - 1045	2/F 舞蹈室	9	\$900	25
*4904.60A.24007	以上	Neville	4/12 - 22/1 (25/12、1/1)				6	\$600	

## 新喜點 「肌」本法健體班

☎ 2783 3644 (梁小姐 Wood)

本課程是專為一眾中年人士設計的专业體適能課程，肌肉與骨骼同出一徹，骨質疏鬆與肌肉流失都要注意及預防。

內容：身體測量、伸展活動及熱身、阻力訓練、集體運動及放鬆練習等。

- ❗ 設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60V.24002	40 歲	陳遠鴻 Neville	3/9 - 27/9	二及五 Tue & Fri	1415 - 1545	2/F 舞蹈室	8	\$760	15
*4904.60V.24003	以上人士		4/10 - 29/10 (11/10)				7	\$665	
*4904.60V.24004	Aged 40 or above		1/11 - 29/11				9	\$855	
*4904.60V.24005			3/12 - 31/12						

## 新喜點 長者「肌」本法健體班

☎ 2783 3644 (梁小姐 Wood)

本課程是專為一眾長者設計的专业體適能課程，肌肉與骨骼同出一徹，骨質疏鬆與肌肉流失都要注意及預防。

內容：身體測量、伸展活動及熱身、阻力訓練、集體運動及放鬆練習等。

- ❗ 設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60N.24006	55 至 70 歲 的長者	陳遠鴻 Neville	3/9 - 27/9	二、五 Tue & Fri	1145 - 1315	2/F Studio	8	\$760	15
*4904.60N.24007			4/10 - 29/10 (11/10)				7	\$665	
*4904.60N.24008			1/11 - 29/11				9	\$855	
*4904.60N.24009			3/12 - 31/12						

## 新喜點 肌肉增強健康舞班

☎ 2783 3644 (梁小姐 Wood)

透過全身運動和配合音樂節拍，令全身大小肌肉得以鍛鍊，大大增加肌肉力量。筋力的柔軟度，平衡及協調能力，更有助改善及減低骨質疏鬆症的發生。此有氧運動更有助改善心肺功能及達到消脂目的。

- ❗ 1. 上課時請帶備大小毛巾各一條，並穿著適合的運動服裝及運動鞋 2. 設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60D.24013	40 歲 以上人士 Aged 40 or above	陳遠鴻 Neville	7/10 - 25/11	一 Mon	0930 - 1030	3/F Studio B	8	\$580	28
*4904.60D.24014			2/12 - 27/1				9	\$653	
*4904.60D.24015			7/10 - 25/11		1030 - 1130		8	\$580	
*4904.60D.24016			2/12 - 27/1				9	\$653	
*4904.60D.24017			3/10 - 28/11	四 Thu	1545 - 1645		9	\$653	
*4904.60D.24018			5/12 - 23/1 (26/12)		1645 - 1745		7	\$508	
*4904.60D.24019			3/10 - 28/11				9	\$653	
*4904.60D.24020			5/12 - 23/1 (26/12)		7		\$508		

## 普拉提器械 Allegro Reformer Class

普拉提能有效改變身體成分肌肉和脂肪比例，亦能鍛煉腰腹部的深層肌肉，使腰腹肌肉更結實，對脊椎及相關關節有整合作用，還能改善軀體的協調能力及消除臀部和大腿的多餘贅肉，達到修身健美的效果。Apart from people wishing to lose weight, to shape their bodies or to train their muscles. Pilates is especially beneficial to people with tightened muscles, shoulder, neck, back, and joints pain.

## 自組普拉提器械 Individual Allegro Reformer Class

自組普拉提器械班學員須知：

1. 課程必須依雙方協定之日期內完成，逾期作廢。
2. 學員必須依與教練預約之時間上課，如需請假或改期必須於課堂前 12 小時前通知教練，未有通知而缺席之課堂，將不作補課或延期安排。
3. 當 8 號風球或黑色暴雨警告訊號於上課前 2 小時懸掛，訓練班將會暫停，而予以補課。
4. 本會有權除時終止訓練班而無須另行通知，所繳費用將按比例發還。
5. 每堂時數為 1 小時。

課堂收費 (每位) Class Fee (per person)					
堂數 lessons	1 對 1 1 on 1	1 對 2 1 on 2	1 對 3 1 on 3	1 對 4 1 on 4	有效期 (月) Valid (month)
1	\$730	\$430	\$340	\$290	1
5	\$3390	\$2010	\$1585	\$1320	2
10	\$6100	\$3680	\$2820	\$2300	4



陸美娟 Eva Luk

- 美國 BASI Pilates 器械及席上普拉提教練
- 澳洲復健教練 Rehab Trainer
- AASFP 高級私人教練及舞蹈教練
- 陰瑜珈導師
- 2015 香港十大傑出教練
- 前香港健美運動員代表



鍾蓮思 Kim

- 加拿大 STOTT PILATES® Equipment Instructor
- 澳洲體適能專業教練學院認可普拉提教練
- 2014 年十大傑出教練
- 2016 中國香港健美總會古典健美小姐亞軍
- 2017 PCA PRO 香港健美體適能錦標賽健身小姐季軍



溫詠琳 Celia Wan

- 加拿大 STOTT Pilates 席上及器械普拉提一級認證資格
- 美國瑜珈聯盟 Yoga Alliance RYT 500
- International Yoga Academy 瑜珈治療導師 300 小時課程



袁佩穎 Dorothy Yuen

- 加拿大 STOTT Pilates 席上及器械普拉提一級認證資格
- 美國瑜珈聯盟 Yoga Alliance RYT200

## Y-Fit Reformer 綜合普拉提器械

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

⚠ 1. 三人成班，開課前一星期截止報名；2. 如少於三人報名，將安排會友協調轉班或退費程序 3. 設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota	
*4904.14R.24336	16 歲或以上 Aged 16 or above	袁佩穎 Dorothy	2/9 - 30/9 (9/9)	—	1900 - 2000	G/F 活動室	4	\$920	4	
*4904.14R.24337			7/10 - 28/10							
*4904.14R.24338			4/11 - 25/11							
*4904.14R.24339			2/12 - 30/12							
*4904.14R.24340			5/9 - 26/9	四 Thu	1015 - 1115		5	\$1150		
*4904.14R.24341			3/10 - 31/10				4	\$920		
*4904.14R.24342			7/11 - 28/11				5	\$1150		
*4904.14R.24343			5/12 - 19/12				4	\$920		
*4904.14R.24344			日 Sun	袁佩穎 Dorothy	1/9 - 29/9		0930 - 1030	5		\$1150
*4904.14R.24345							1030 - 1130			
*4904.14R.24346							1130 - 1230			
*4904.14R.24347					0930 - 1030		4	\$920		
*4904.14R.24348					1030 - 1130					
*4904.14R.24349					1130 - 1230					
*4904.14R.24350					0930 - 1030					
*4904.14R.24351					1030 - 1130					
*4904.14R.24352		3/11 - 24/11	袁佩穎 Dorothy	日 Sun	1130 - 1230	4	\$920			
*4904.14R.24353					0930 - 1030					
*4904.14R.24354					1030 - 1130					
*4904.14R.24355		1130 - 1230	5	\$1150						
*4904.14R.24356	1/12 - 29/12	0930 - 1030								
*4904.14R.24357	溫詠琳 Celia	溫詠琳 Celia	7/9 - 28/9	六	1500 - 1600	4	\$920			
*4904.14R.24358			5/10 - 26/10							
*4904.14R.24359			2/11 - 30/11					5	\$1150	
*4904.14R.24359			7/12 - 28/12							4

# Y-Fit Reformer 普拉提器械線條塑造班



2783 3640 (黃先生 Nick)

普拉提器械線條塑造班能夠有效鍛煉核心肌群，同時也能鍛煉上肢、下肢等其他部位，幫助你達成全身塑形的目標，打造出更加優雅的體態。此外，課程中還會輔以 Pilates 小球和魔術圈等，讓鍛煉更加多元化和有趣。這些小物件能夠增加訓練的難度和挑戰性，同時也能鍛煉更精細的肌肉控制力，幫助你更有效地雕塑出理想的優雅體態。

1. 三人成班，開課前一星期截止報名；2. 如少於三人報名，將安排會友協調轉班或退費程序 3. 設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota			
*4904.14R.24521	16歲或以上 Aged 16 or above	鍾蓮思 Kim	4/9 - 25/9 (11/9, 18/9)	三 Wed	1900 - 2000	G/F 活動室 1	2	\$460	4			
*4904.14R.24522			2/10 - 23/10				4	\$920				
*4904.14R.24523			4/12 - 18/12				3	\$690				
*4904.14R.24524			5/9 - 26/9	四 Thu	1900 - 2000		4	\$920				
*4904.14R.24525			3/10 - 24/10				3	\$690				
*4904.14R.24526			5/12 - 19/12	五 Fri	1100 - 1200		4	\$920				
*4904.14R.24527			6/9 - 27/9				3	\$690				
*4904.14R.24528			4/10 - 25/10 (11/10)				4	\$920				
*4904.14R.24529			6/12 - 20/12	五 Fri	1200 - 1300		3	\$690				
*4904.14R.24530			6/9 - 27/9				4	\$920				
*4904.14R.24531			4/10 - 25/10 (11/10)				3	\$690				
*4904.14R.24532			6/12 - 20/12									

# Y-Fit Reformer 初級普拉提器械



2783 3640 (黃先生 Nick)

透過 Reformer 和配套工具的訓練，適合初學者逐步增強力量，鍛煉肌肉，提高核心穩定性 (core)，改善平衡力和提高靈活性，調整身體姿勢的正位，釋放緊繃肌肉，並培養出身體意識，提高協調能力和呼吸管理。此課程是小組運動班，非物理治療。

1. 三人成班，開課前一星期截止報名；2. 如少於三人報名，將安排會友協調轉班或退費程序；3. 「\*」課程設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.14R.24146	16歲或以上 Aged 16 or above	陸美娟 Eva	2/9 - 30/9 (9/9)	一 Mon	1030-1130	G/F 活動室 1	4	\$920	4
*4904.14R.24147			7/10 - 28/10 (14/10)				3	\$690	
*4904.14R.24148			4/11 - 25/11				4	\$920	
*4904.14R.24149			2/12 - 30/12 (23/12)	三 Wed	0930-1030		2	\$460	
*4904.14R.24150			4/9 - 25/9 (11/9, 18/9)				5	\$1150	
*4904.14R.24151			2/10 - 30/10	三 Wed	1430-1530		4	\$920	
*4904.14R.24152			6/11 - 27/11				3	\$690	
*4904.14R.24153			4/12 - 18/12				2	\$460	
*4904.14R.24154			4/9 - 25/9 (11/9, 18/9)	五 Fri	0930-1030		5	\$1150	
*4904.14R.24155			2/10 - 30/10				4	\$920	
*4904.14R.24156			6/11 - 27/11				3	\$690	
*4904.14R.24157			4/12 - 18/12	五 Fri	1845-1945		4	\$920	
*4904.14R.24158			6/9 - 27/9				4	\$920	
*4904.14R.24159			4/10 - 25/10 (11/10)				3	\$690	
*4904.14R.24160			1/11 - 29/11	六 Sat	0900-1000		5	\$1150	
*4904.14R.24161			6/12 - 27/12				4	\$920	
*4904.14R.24162			6/9 - 27/9				4	\$920	
*4904.14R.24163			4/10 - 25/10 (11/10)	六 Sat	1100-1200		3	\$690	
*4904.14R.24164			1/11 - 29/11				5	\$1150	
*4904.14R.24165			6/12 - 27/12				4	\$920	
*4904.14R.24166			7/9 - 28/9	六 Sat	1300-1400		4	\$920	
*4904.14R.24167			5/10 - 26/10 (12/10)				3	\$690	
*4904.14R.24168			2/11 - 30/11				5	\$1150	
*4904.14R.24169			7/12 - 28/12 (21/12)	六 Sat	1400-1500		3	\$690	
*4904.14R.24170			7/9 - 28/9				4	\$920	
*4904.14R.24171			5/10 - 26/10 (12/10)				3	\$690	
*4904.14R.24172			2/11 - 30/11	六 Sat	1400-1500		5	\$1150	
*4904.14R.24173			7/12 - 28/12 (21/12)				3	\$690	
*4904.14R.24174			7/9 - 28/9				4	\$920	
*4904.14R.24175			5/10 - 26/10 (12/10)	六 Sat	1400-1500		3	\$690	
*4904.14R.24176			2/11 - 30/11				5	\$1150	
*4904.14R.24177			7/12 - 28/12 (21/12)				3	\$690	
*4904.14R.24178			7/9 - 28/9	六 Sat	1400-1500		4	\$920	
*4904.14R.24179			5/10 - 26/10 (12/10)				3	\$690	
*4904.14R.24180			2/11 - 30/11				5	\$1150	
*4904.14R.24181			7/12 - 28/12 (21/12)				3	\$690	

# 瑜伽 Yoga

## 瑜伽輪訓練 Wheel Yoga

利用瑜伽輪融入瑜伽訓練中，可以進行全身伸展、力量及平衡的練習；可提升平衡力、柔軟度和強化核心肌肉，有效地舒緩日常生活所造成的肌肉疲勞。

## 強化及伸展瑜伽 Strength & Stretch Yoga

運用強化肌肉的動作，配合瑜伽伸展的特性，藉以矯正身體姿勢問題，讓身體在強化及伸展之間取得平衡。在伸展肌肉的同時刺激腦部神經，有助令頭腦更清晰，亦能令身體更靈活有力。

## 基礎瑜伽 Beginner Yoga

瑜伽運動是透過不同的動作、伸展練習、配合呼吸法，有效地鍛煉肌肉力量及柔韌性，讓關節和韌帶得到全面柔軟及靈活性。持之以恆地練習，可以從中更了解自己的身體，意識力更集中，從而有助舒緩疲勞、精神緊張或失眠等問題。

## 瘦身排毒瑜伽 Detox Yoga

動作式子節奏輕快，能增加身體供氧量及血液循環，刺激消化系統。配合呼吸練習有助流汗，排走多餘水份，減少因水腫問題，有助建立肌肉線條，從內到外達至健美修身之效，增加體態美。

## 瑜伽球訓練 Yoga Ball Exercise

在瑜伽訓練中加入瑜伽球作為輔助工具，可以加強核心肌群，例如：腹部、腰背及骨盆肌肉的穩定性，提升肌肉量及質素。再配合瑜伽伸展訓練，加強肌肉及筋膜的彈性。

## 流瑜伽 Flow Yoga

講求呼吸和動作同步，在每次吸氣或呼氣同時，從一個動作轉換到另一個動作，有助提升身體的協調和穩定性，並能增強血液循環。透過呼吸串流動作練習，有效地放鬆身心、提高頭腦清晰度和專注力。

## 瑜伽拉提 Yogalates

融合了「瑜伽」多變的動作及「普拉提」的健康醫療理論透過連續性的動作結合，全面強化深層肌肉、加強身體的平衡和穩定性。在改善身體柔軟度和姿勢問題同時，亦能塑造更修長的肌肉線條。

## 早晨瑜伽 Morning Yoga

隨著呼吸感受身體，以瑜伽帶動一天開始，喚醒肌肉和頭腦，令身體充滿能量和安多酚，刺激血液循環，提升新陳代謝。藉由伸展筋骨、訓練肌肉，感受平衡恬靜，讓新一天更有活力和精神。

## 伸展瑜伽 Stretch Yoga

有助紓解壓力，增進身體血液循環及新陳代謝；使人體解放壓力，獲得深度的休息與放鬆。

## 瑜伽治療伸展 Yoga Therapy

透過簡單的式子、呼吸練習及放鬆技巧，瑜伽治療伸展能在各方面改善健康。當掌握到正確的技巧時，便可運用他令整體健康得到改善。瑜伽治療伸展要獲得箇中益處，其實不限於擁有強健體魄或柔韌度較佳的人。任何有頸痛、肩膀痛、腰痛、工作疲勞、焦慮、輕微情緒低落、壓力、失眠、便秘、偏頭痛及消化系統問題之人士，均可透過此課堂得到舒緩及放鬆。

## 新喜點 - 瑜伽 Yoga

瑜伽運動是透過不同的動作、伸展練習、配合呼吸法，有效地鍛煉肌肉力量及柔韌性，讓關節和韌帶得到全面柔軟及靈活性。課堂中導師會由淺至深，循序漸進形式教授，讓參加者更易掌握技巧，享受運動的樂趣。

## 瑜伽輪訓練 Wheel Yoga

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

利用瑜伽輪融入瑜伽訓練中，可以進行全身伸展、力量及平衡的練習；可提升平衡力、柔軟度和強化核心肌肉，有效地舒緩日常生活所造成的肌肉疲勞。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.25C.24027	18 歲或以上 Aged 18 or above	關靜雯 Corey	5/9-31/10	四 Thu	1800-1900	1/F 活動室 2	9	\$990	20
4904.25C.24028			7/11-19/12				7	\$770	
4904.25C.24031			5/9-31/10		9		\$990		
4904.25C.24032			7/11-19/12		7		\$770		



## 強化及伸展瑜伽 Strength & Stretch Yoga

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

運用強化肌肉的動作，配合瑜伽伸展的特性，藉以矯正身體姿勢問題，讓身體在強化及伸展之間取得平衡。在伸展肌肉的同時刺激腦部神經，有助令頭腦更清晰，亦能令身體更靈活有力。

⚠️ [\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.25C.24019	18 歲或以上	關靜雯 Corey	2/9 - 28/10	—	1900 - 2030	1/F 活動室 2	9	\$1215	27
*4904.25C.24020	Aged 18 or above		4/11 - 30/12	Mon					

## 基礎瑜伽 Beginner yoga

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

瑜伽運動是透過不同的動作、伸展練習、配合呼吸法，有效地鍛煉肌肉力量及柔韌性，讓關節和韌帶得到全面柔軟及靈活性。持之以恆地練習，可以從中更了解自己的身體，意識力更集中，從而有助舒緩疲勞、精神緊張或失眠等問題。

⚠️ [\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.25C.24021	18歲或以上 Aged 18 or above	關靜雯 Corey	3/9 - 29/10 (17/9, 1/10)	二 Tue	1900 - 2000	1/F 活動室 3-6	7	\$665	27
*4904.25C.24022			5/11 - 17/12						
*4904.25C.24023			3/9 - 29/10 (17/9, 1/10)	二 Tue	2000 - 2100				
*4904.25C.24024			5/11 - 17/12						

## 瘦身排毒瑜伽 Detox Yoga

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

動作式子節奏輕快，能增加身體供氧量及血液循環，刺激消化系統。配合呼吸練習有助流汗，排走多餘水份，減少因水腫問題，有助建立肌肉線條，從內到外達至健美修身之效，增加體態美。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.25C.24029	18歲或以上	關靜雯 Corey	5/9 - 31/10	四 Thu	1900-2000	1/F	9	\$855	27
4904.25C.24030	Aged 18 or above		7/11 - 19/12	四 Thu		活動室 2	7	\$665	

## 瑜伽球訓練 Yoga Ball Exercise

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

在瑜伽訓練中加入瑜伽球作為輔助工具，可以加強核心肌群，例如：腹部、腰背及骨盆肌肉的穩定性，提升肌肉量及質素。再配合瑜伽伸展訓練，加強肌肉及肌筋膜的彈性。

⚠️ [\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.25Y.24029	18歲或以上 Aged 18 or above	陳雪儀 Ivy	2/9 - 28/10	一 Mon	1000-1100	1/F 活動室 2	9	\$720	25
*4904.25Y.24030			4/11 - 16/12				7	\$560	
*4904.25Y.24031			2/9 - 28/10				9	\$720	
*4904.25Y.24032			4/11 - 16/12	7	\$560				
*4904.25Y.24039			3/9 - 29/10 (17/9 1/10)	二 Tue	1100-1200		7	\$560	
*4904.25Y.24040			5/11 - 17/12				7	\$560	

## 瑜伽拉提 Yogalates

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

融合了「瑜伽」多變的動作及「普拉提」的健康醫療理論透過連續性的動作結合，全面強化深層肌肉、加強身體的平衡和穩定性。在改善身體柔軟度和姿勢問題同時，亦能塑造更修長的肌肉線條。

⚠️ [\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.25P.24003	18歲或以上 Aged 18 or above	葉素碧 Carol	23/10 - 18/12	三 Wed	1900 - 2030	3/F Studio B	9	\$1080	27

## 流瑜伽 Flow Yoga

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

講求呼吸和動作同步，在每次吸氣或呼氣同時，從一個動作轉換到另一個動作，有助提升身體的協調和穩定性，並能增強血液循環。透過呼吸串流動作練習，有效地放鬆身心、提高頭腦清晰度和專注力。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.25C.24035	初至中 流瑜伽	18歲或以上 Aged 18 or above	關靜雯 Corey	7/9 - 26/10 (12/10)	六 Sat	1430 - 1530	2/F 舞蹈室	7	\$665	27
4904.25C.24036				2/11 - 28/12				9	\$855	

## 伸展瑜伽 Stretch Yoga

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

有助紓解壓力，增進身體血液循環及新陳代謝；使人體解放壓力，獲得深度的休息與放鬆。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.25W.24007	18歲或以上 Aged 18 or above	趙穎梅 Wing	4/9 - 30/10 (18/9, 2/10, 9/10)	三 Wed	1130 - 1230	1/F 活動室 2	6	\$480	27
4904.25W.24008			6/11 - 18/12				7	\$560	

# 早晨瑜伽 Morning Yoga

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

隨著呼吸感受身體，以瑜伽帶動一天開始，喚醒肌肉和頭腦，令身體充滿能量和安多酚，刺激血液循環，提升新陳代謝。藉由伸展筋骨、訓練肌肉，感受平衡恬靜，讓新一天更有活力和精神。

⚠️ [\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota	
4904.25W.24005	18 歲或以上 Aged 18 or above	趙穎梅 Wing	4/9 - 30/10 (18/9,2/10,9/10)	三 Wed	1030 - 1130	1/F 活動室 2	6	\$480	27	
4904.25W.24006			6/11 - 18/12				7	\$560		
4904.25C.24025		關靜雯 Corey	4/9 - 30/10 (18/9)	三 Wed	1100 - 1200	1/F 活動室 3-6	8	\$640	27	
4904.25C.24026			6/11 - 18/12				7	\$560		
4904.25C.24033			6/9 - 25/10 (11/10)	五 Fri	1000 - 1100	1/F 活動室 2	7	\$560		
4904.25C.24034		1/11 - 27/12	9				\$720			
*4904.25Y.24037		陳雪儀 Ivy	3/9 - 29/10 (17/9,1/10)	二 Tue	1000 - 1100	1/F 活動室 2	7	\$560	25	
*4904.25Y.24038							5/11 - 17/12	7		\$560
*4904.25Y.24049							5/9 - 31/10	四 Thu		1000 - 1100
*4904.25Y.24050			7/11 - 19/12	7	\$560					
*4904.25Y.24051			5/9 - 31/10	四 Thu	1100 - 1200	9	\$720			
*4904.25Y.24052			7/11 - 19/12		7	\$560				
*4904.25Y.24053			6/9 - 25/10(11/10)	五 Fri	1000 - 1100	1/F 活動室 3-6	7	\$560		
*4904.25Y.24054			1/11 - 20/12				8	\$640		
*4904.25Y.24055			6/9 - 25/10(11/10)				7	\$560		
*4904.25Y.24056			1/11 - 20/12				8	\$640		

# 瑜伽治療伸展 Yoga Therapy

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

透過簡單的式子、呼吸練習及放鬆技巧，瑜伽治療伸展能在各方面改善健康。當掌握到正確的技巧時，便可運用他令整體健康得到改善。瑜伽治療伸展要獲得箇中益處，其實不限於擁有強健體魄或柔韌度較佳的人。任何有頸痛、肩膀痛、腰痛、工作疲勞、焦慮、輕微情緒低落、壓力、失眠、便秘、偏頭痛及消化系統問題之人士，均可透過此課堂得到舒緩及放鬆。

⚠️ [\*] 課程設有舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.25Y.24033	18 歲或以上 Aged 18 or above	陳雪儀 Ivy	2/9-28/10	一 Mon	1830-1930	1/F 活動室 3-6	9	\$855	25
*4904.25Y.24034			4/11-16/12				7	\$665	
*4904.25Y.24035			2/9-28/10				9	\$1215	
*4904.25Y.24036			4/11-16/12				7	\$945	
*4904.25Y.24041			3/9-29/10 (17/9,1/10)	二 Tue	1800-1900	1/F 活動室 2	7	\$665	
*4904.25Y.24042			5/11-17/12				7	\$665	
*4904.25Y.24043			3/9-29/10 (17/9,1/10)				7	\$665	
*4904.25Y.24044			5/11-17/12				7	\$665	
*4904.25Y.24045			3/9-29/10 (17/9,1/10)				7	\$665	
*4904.25Y.24046			5/11-17/12				7	\$665	
*4904.25Y.24047			4/9-30/10 (18/9)	三 Wed	1930-2100	8	\$1080		
*4904.25Y.24048			6/11-18/12			7	\$945		

# 新喜點 - 瑜伽

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

瑜伽運動是透過不同的動作、伸展練習、配合呼吸法，有效地鍛煉肌肉力量及柔韌性，讓關節和韌帶得到全面柔軟及靈活性。課堂中導師會由淺至深，循序漸進形式教授，讓參加者更易掌握技巧，享受運動的樂趣。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60Y.24003	40 歲以上人士	關靜雯 Corey	4/9 - 30/10 (18/9)	三	1000 - 1100	1/F	8	\$680	27
4904.60Y.24004	Aged 40 or above		6/11 - 18/12	Wed		活動室 3 - 6	7	\$595	