



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

九龍會所
Kowloon Centre



27833612/27833615 Sing/Brian

「Go Gym!健身吧!」健身室體驗日2025 Go Gym! Fitness Room Open Day 2025

為向年滿16歲青年會會友及區內市民推廣健體運動，本會所舉辦「健身室體驗日」，向參加者介紹健身室設施及服務。體驗日當天有同工及教練駐場教授，提供既安全又有效的指導，讓參加者對體適能及運動概念有更深認識。當天亦會開辦「器械健體入門班」，會友可學習如何正確安全地使用健身器材，完成課程後可獲登記健身室准用證，方便日後購票使用健身室設施。

To promote health and fitness to our community, Fitness Room Open Day introduces our Fitness Room facilities and services to YMCA members aged above 16 and residents of the district. Our staff and fitness instructors will be present on site to share knowledge on physical fitness, sports and exercise. Members may also join the Health Start Introductory Course on that day to learn the correct and safe ways to use fitness equipment. After completion of the course, members may attain the Fitness Room User Card and purchase tickets for subsequent use.

健身器械试玩 Fitness Equipment Free Trial
試用InBody身體組成分析儀 "InBody" Body Composition Analysis
健身教練建議 Fitness Training advice
參觀蒸汽浴及桑拿設施 Visit steam bath and sauna facilities



免費體驗
Free Trial

<https://forms.office.com/r/W1Dykp2u4z>

報名後可獲優先進場之名額，如逾時到達，名額將作廢論。

進入連結填妥網上報名表及「體能活動適應能力問卷與你」

(先到先得，成功報名人士將會收到確認短訊)

Sign up and complete the PAR-Q & YOU form online (successful applicants will be notified via WhatsApp)

日期Date: 27/4/2025 (日Sun)
時間Time: 10:00-12:00
地點Venue: 香港中華基督教青年會九龍會所 (油麻地高打老道23號2樓)
Chinese YMCA of Hong Kong Kowloon Centre
(2/F, 23 Waterloo Road, Yau Ma Tei, Kowloon)
對象Target: 年滿16歲青年會會友及區內市民 Aged 16 years old or above
名額Quota: 60人
費用Fee: 免費 free

器械健體入門班 (精華版) Health Start Introductory Course (Intensive)

參加者可以有系統地學習如何正確及安全地使用健身器械的方法，完成課程後將獲發健身室准用證。Participants can systematically learn the basic knowledge and safety precaution of using fitness equipment. Fitness Room User Card will be issued upon completion.

程序編號IO: 490405616A
日期Date: 27/4/2025 (日Sun)
時間Time: 12:00-13:00
對象Target: 年滿16歲青年會會友及區內市民
YMCA members aged 16 and above and residents in the district
名額Quota: 30人
費用Fee: \$120完成課程後將發出健身室准用證
Fitness Room User Card will be issued



教練Coach:
黃德誠主教練
Nick Wong

網上入會/報名 Online Registration :
<http://portal.ymca.org.hk/>



健身室特別優惠計劃 Special Fitness Package

只限於27/4/2025至4/5/2025期間報名
Available from 27/4/2024 to 4/5/2024 only

*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.

「Go Gym!健身吧!」健體優惠計劃套票
"Go Gym!" Package offer

\$380/10張tickets (IO: 490405616E)

二個月內有效期，每次2小時
Valid within 2 months and 2 hrs/ticket

「Go Gym!健身吧!」健體快易通計劃 (特別優惠)
"Go Gym!" Easy Fit Programme (Special Offer)

\$80/3hrs (IO: 490405616F)

具基本健體器械安全操作知識
With basic knowledge in using fitness equipment
已包括健身室准用證
Fitness Room User Card will be issued

健身運動體驗優惠活動 Fitness Trial Class

日期Date: 27/4/2025 (日Sun) 對象Target: 年滿16歲青年會會友 YMCA members aged 16 or above
名額Quota: 12人 費用Fee: \$80

Stick Mobility® 體驗班
Stick Mobility® Trial Class

程序編號IO: 490405616B
時間Time: 10:00-11:00

KickBoxing 體驗班
KickBoxing Trial Class

程序編號IO: 490405616C
時間Time: 11:00-12:00

MIIT 體驗班 Moderate-intensity
continuous training Trial Class

程序編號IO: 490405616D
時間Time: 12:00-13:00





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.
- 若持票人遺失本套票, 本會恕不補發, 敬請妥善保管。Lost tickets will not be reissued. Please keep them safely.
- 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(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota			
4 月	4904.14F.25001	16 歲以上人士 Aged 16 or above	Nick Wong	7/4	一 Mon	1900 - 2130	2/F 健身室	1	\$220	12			
	4904.14F.25002			28/4									
	4904.14F.25003			25/4	五 Fri								
	4904.14F.25004			27/4	日 Sun	1430 - 1700							
5 月	4904.14F.25005			12/5	一 Mon	9/5					五 Fri	1900 - 2130	
	4904.14F.25006												19/5
	4904.14F.25007												23/5
	4904.14F.25008												16/5
	4904.14F.25009												25/5
6 月	4904.14F.25010			2/6	一 Mon	30/6					五 Fri	1900 - 2130	
	4904.14F.25011												20/6
	4904.14F.25012												27/6
	4904.14F.25013	29/6	日 Sun				1430 - 1700						
	4904.14F.25014												
	4904.14F.25015												



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 級別紀錄保持者 Hong Kong Deadlift Championships Men's 59 kg Master 2 Record Holder



**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



**Neville Chan
陳遠鴻**

私人健體教練

- 關節防護運動指導應用證書 Certificate of Proficiency in Joint Care Exercise Instruction
- SEN 運動教練證書 Certificate in Principles of Coaching Sports (Special Educational Needs - Level 2)
- 長者體適能專業證書 Elderly Functional Training Specialist (NCSF)
- 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 (NCSF-CPT) National Council on Strength & Fitness - Certified Personal Trainer
- 2017 年中國香港體適能總會優秀健體教練獎勵計劃 HKPFA Excellent Fitness Professional Award Scheme 2017
- 中國香港體適能總會一級私人體適能教練證書 HKPFA Personal Fitness Trainer (Level 1) Certification
- 中國香港體適能總會姿勢評估及矯健技巧訓練證書 Certified of Postural Assessment and Correctional Exercise Practitioner Training, HKPFA



**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 National Academy of Sports Medicine(NASM) - Certified Personal Trainer
- 美國國家運動醫學學會運動矯正專家證書 National Academy of Sports Medicine(NASM) - Corrective Exercise Specialist
- 亞洲運動及體適能專業學院伸展教練證書 AASFP Certified Stretch Trainer
- TRX 懸吊式阻抗訓練團體證書 Certificate of TRX Suspension Group Training
- 亞洲運動及體適能專業學院足部矯正證書 Asian Academy for Sports and Fitness Professionals(AASFP) - Certificate of Foot Correction For Better Moves & Less Pain
- 中國香港體適能總會體適能基礎證書 Physical Fitness Association of Hong Kong, China - Certification of Physical Fitness Foundation



**Kit Fan
樊偉傑**

私人健體教練

- 香港高等教育科技學院運動教練 (榮譽) 社會科學學士 Bachelor of Social Sciences (Honours) in Sports Coaching
- 私人健體教練證書 Personal Trainer Certification
- AQ STRONG 學徒計劃 2021 AQ strong Apprentice program
- HKUBA 健體比賽男子健體新秀組 第 4 名 2023 HKUBA the Natural Night 175cm or below, 3rd Runner-up



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



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



Eva Luk 陸美娟

私人健體教練

- 亞洲運動及體適能專業學院高級私人健身教練及精英教練
AASFP Advanced Personal Fitness Trainer & ATN Certified
Trainer
- 澳洲復健教練 Rehab Trainer, Rehab Essentials, APA
Sports
- 美國 BASI Pilates 器械及蓆上普拉提教練 Certified BASI
Pilates Teacher, Reformer, Cadillac, Wunder Chair, Ladder
Barrel, Spine Corrector & Matwork
- 陰瑜珈導師及舞蹈導師 Yin Yoga & Dance instructor
- 2015 香港十大傑出健身教練 2015 HK Outstanding Fitness
Coach Award
- 前香港健美運動員代表 Ex-HK Athlete Team, Body Fitness



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
- 全方位筋膜放鬆棍一級教練 Stick Mobility Level 1
Certification
- 一級壺鈴導師 Kettlebell Master Level 1 Certification



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
- 中國香港瑜珈普拉提總會 - 資深瑜珈導師證書
Senior Yoga Instructor Certificate
- 中國香港瑜珈普拉提總會 - 資深普拉提導師證書
Senior Pilates Instructor Certificate



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. 每次課堂後免費使用健身室 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			

NEW 健美培訓健體班 Bodybuilding Training

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

由本會所專業健身教練教授有關健美運動概念、體形改善、營養指導等。增加大眾對健美運動的認識及興趣，從而推廣健美運動。Our private fitness instructor teaches about bodybuilding sports concepts, body shape improvement, nutritional guidance, etc. Increase the public's understanding and interest in bodybuilding sports, and promote bodybuilding sports.

對象 Target : 16 歲以上人士 aged or above 16

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

健美培訓健體班 Bodybuilding Training			
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) Valid (month)
體驗班 1 堂	450	/	1
5	2970	1860	2
8	4475	2795	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
- 瑜伽伸展 Yoga & Stretch
- TRX® 懸吊訓練 Suspension Training
- 功能性訓練 Functional Training
- 橡筋帶訓練 Resistance Band Training
- 健身球訓練 Fitball Training
- 芭蕾杆伸展健身 Barre
- 滾軸按摩 FoamRolling

- 1. 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。

DSE-PEX 體能特訓班

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

此課程是專為報讀 DSE 體育選修科的學生而設，教練會為各學員設計不同應考體適能考核部分的訓練。

體適能內容：仰臥起坐、引體向上(男)/曲臂懸垂(女)、坐地體前屈、1609 米跑 / 行

- 1. 最少 4 人成班
- 凡首次報讀此課程的會友，將獲得本會所的健身室准用證，有效期為兩年
- 免費使用 Inbody 身體成份分析儀器

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
歡迎學校或團體自組私人班，可致電負責同工查詢	修讀體育文憑中四至中六學生	樊偉傑 Kit	日期、時間可與負責同工聯絡			2/F 健身室 Studio/ 9/F 賽馬會多功能運動場	4	\$800	10

NEW 自主性伸展及筋膜放鬆班

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

本課程旨在幫助參與者增強身體的靈活性和柔韌性，通過自主性伸展和筋膜放鬆技巧，減輕肌肉緊張和疼痛，促進身心健康。

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
490405647	16歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	1/4 - 29/4 (15/4)	二 Tue	1500 - 1600	2/F Studio	4	\$500	8

NEW 下肢強化運動班

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

本課程旨在增強參加者下肢肌肉力量和靈活性，改善平衡，提升日常生活活動能力。

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
490405648	16歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	13/5 - 27/5	二 Tue	1500 - 1600	2/F Studio 及健身房	3	\$375	8

NEW 肢體平衡訓練班

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

本課程旨在增強參加者下肢肌肉力量和靈活性，改善平衡，提升日常生活活動能力。

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
490405649	16歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	3/6 - 24/6	二 Tue	1500 - 1600	2/F Studio 及健身房	4	\$500	8

NEW 入門級重力訓練班 Y-FIT GYM

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

此課程旨在幫助會友掌握基本的器械及啞鈴訓練，增強肌肉力量和耐力，提升身體素質，並促進健康生活方式。

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.25001	16歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	7/4 - 28/4 (14/4, 21/4)	一 Mon	1500 - 1600	2/F Studio	2	\$200	8
4904.14A.25002			12/5 - 26/5				3	\$300	
4904.14A.25003			9/6 - 30/6				4	\$400	

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.25001	16歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	3/4 - 24/4 (10/4, 17/4)	四 Thu	1800 - 1900	2/F Studio	2	\$210	10
4904.14N.25002			8/5 - 29/5				4	\$420	
4904.14N.25003			12/6 - 26/6				3	\$315	

Kick Boxing 綜合泰擊減肥班

☎ 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.25001	16歲或以上 aged 16 or above	黃德誠 Nick	7/4 - 28/4 (14/4, 21/4)	一 Mon	1800 - 1900	2/F Studio	2	\$210	8
4904.14K.25002			12/5 - 26/5				3	\$315	
4904.14K.25003			9/6 - 30/6				4	\$420	

Y-Fit Barre 芭蕾舞伸展班

☎ 2783 3644 (梁小姐 Wood)

結合普拉提、瑜伽和芭蕾舞的動作元素，針對核心肌耐力訓練，有助塑造肌肉線條、改善體姿。

⚠ 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.25001	18歲或以上 aged 18 or above	陳芬芳 Daisy	8/5 - 26/6	四 Thu	1900 - 2000	2/F Studio	8	\$1,000	10

Y-Fit Ball 健美修身球班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 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.25001	18 歲或以上 aged 18 or above	陳倩明 Kelly	12/5 - 26/5	一 Mon	1845 - 1945	3/F 活動室	3	\$405	5
*4904.14B.25002			2/6 - 30/6				5	\$675	
*4904.14B.25003			6/5 - 27/5	二 Tue			4	\$540	
*4904.14B.25004			3/6 - 24/6						

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.25001	18 歲或以上 aged 18 or above	陸美娟 Eva	3/4 - 24/4	四 Thu	1900 - 2000	2/F 舞蹈室	4	\$460	25
*4904.14P.25002			8/5 - 29/5						
*4904.14P.25003			5/6 - 26/6						

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.25001	18 歲以上人士 Aged 18 or above	陸美娟 Eva	7/4 - 28/4 (21/4)	一 Mon	1145-1245	1/F 活動室 3-6	3	\$345	20	
*4904.14S.25002			12/5 - 26/5							
*4904.14S.25003			2/6 - 30/6							
*4904.14S.25004			3/4 - 24/4	四 Thu	2000-2100	2/F 舞蹈室	4	\$460		25
*4904.14S.25005			8/5 - 29/5							
*4904.14S.25006			5/6 - 26/6							

Y-Fit Pilates x Stretch 普拉提 x 伸展班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 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，鬆弛僵硬的肩頸，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.25001	18 歲以上人士 Aged 18 or above	陸美娟 Eva	2/4 - 30/4	三 Wed	1050-1150	2/F 舞蹈室	5	\$575	25
*4904.14E.25002			7/5 - 28/5						
*4904.14E.25003			4/6 - 25/6						
*4904.14E.25004			3/4 - 24/4	四 Thu	1800-1900	4	\$460		
*4904.14E.25005			8/5 - 29/5						
*4904.14E.25006			5/6 - 26/6	五 Fri	2000-2100	2	\$230		
*4904.14E.25007			11/4 - 25/4 (18/4)						
*4904.14E.25008			2/5 - 30/5						
*4904.14E.25009			6/6 - 27/6	4	\$460				

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.25001	18 歲或以上 aged 18 or above	黎兆峰 Rex (持有 TRX 小組訓練證書)	11/4 - 25/4 (18/4)	≡ Wed	1900 - 2000	2/F Studio	2	\$380	8
4904.57R.25002			2/5 - 30/5				5	\$950	
4904.57R.25003			6/6 - 27/6				4	\$760	



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.25001	18 歲以上人士 aged or above 18	黎兆峰 Rex	2/4 - 30/4	≡ Wed	1030 - 1130	2/F Studio	5	\$650	12
4904.57X.25002			7/5 - 28/5				4	\$520	
4904.57X.25003			4/6 - 25/6				4	\$520	
4904.57X.25101			6/4 - 27/4 (20/4)	日 Sun	1330 - 1430		3	\$390	
4904.57X.25102			4/5 - 25/5				4	\$520	
4904.57X.25103			1/6 - 29/6				5	\$650	



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
*4904.57C.25001	18 歲或以上 aged 18 or above	馮敬亭 Michael	1/4 - 29/4	=	1845 - 1945	2/F Studio	5	\$550	11
*4904.57C.25002			6/5 - 27/5				4	\$440	
*4904.57C.25003			3/6 - 24/6						

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，結合簡單的重量的訓練及有氧訓練，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。

- 1) 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.25001	18 歲或以上 aged 18 or above	樊偉傑 Kit	2/4 - 30/4	≡ Wed	1135 - 1235	2/F Studio	5	\$575	15
4904.57E.25002			7/5 - 28/5				4	\$460	
4904.57E.25003			4/6 - 25/6						

筋膜放鬆棍 Stick Mobility®

☎ 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。

- 1) 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.25001	18 歲或以上 aged 18 or above	Suki/James	2/4 - 30/4	≡ Wed	1230 - 1330	1/F 活動室 3-6	5	\$675	9
4904.57S.25002			7/5 - 28/5				4	\$540	
4904.57S.25003			4/6 - 25/6						

NEW 多角度肌肉強化運動班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 2783 3644 (梁小姐 Wood)

著重肌肉增強、肌膜放鬆、平衡反應等協調訓練，並加入速度梯和健康球的核心鍛煉。運用各種健身器材進行功能性訓練，並定期進行體適能測試，以評估成效進度。透過循序漸進鍛煉全身肌羣，達至增加基礎代謝率，對抗骨質疏鬆及肌少症，適合各種程度的學員參加。

❗ 1. 上課時請穿著適合的運動服裝及運動鞋

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
4904.60F.25001	40 歲以上人士	陳遠鴻 Neville	8/5 - 26/6	四 Thu	1545 - 1645	3/F Studio B	8	\$800	20
4904.60F.25002	Aged 40 or above				1645 - 1745				

新喜點 肌肉增強健康舞班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 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煉，大大增加肌肉力量。筋肌的柔軟度，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.25001	40 歲以上人士	陳遠鴻 Neville	12/5 - 30/6	—	0930 - 1030	3/F Studio B	8	\$620	28
*4904.60D.25002	Aged 40 or above			Mon	1030 - 1130				

新喜點 肌膜舒展健體班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 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.25001	40 歲或以上	陳遠鴻 Neville	7/5 - 25/6	三 Wed	0945 - 1045	2/F 舞蹈室	8	\$840	25

新喜點 「肌」本法健體班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 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.25001	40 歲以上人士	陳遠鴻 Neville	2/5 - 30/5	二及五	1415 - 1545	2/F 舞蹈室及 健身室	9	\$900	15
*4904.60V.25002	Aged 40 or above		3/6 - 27/6	Tue & Fri			8	\$800	

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.25001	55 至 70 歲的長者	陳遠鴻 Neville	2/5 - 30/5	二、五 Tue & Fri	1145 - 1315	2/F Studio	9	\$900	15
*4904.60N.25002			3/6 - 27/6				8	\$800	

新喜點 健美修身球班 [網上報名 Register Online](#)

☎ 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.25001	40 歲以上人士	陳倩明 Kelly	7/5 - 28/5	三 Wed	1200 - 1300	3/F 活動室	4	\$540	5
*4904.60B.25002	Aged 40 or above		4/6 - 25/6						

新喜點 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.25001	40 歲 以上人士 Aged 40 or above	樊偉傑 Kit	3/4 - 24/4	四 Thu	1135 - 1235	2/F 舞蹈室及 健身室	4	\$360	15
*4904.60G.25002			8/5 - 29/5						
*4904.60G.25003			5/6 - 26/6						
*4904.60G.25101			1/4 - 29/4	二 Tue		1/F 3-6 活動室 及健身室	5	\$450	
*4904.60G.25102			6/5 - 27/5				4	\$360	
*4904.60G.25103			3/6 - 24/6				4	\$360	



新喜點 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.25001	40 歲 以上人士 Aged 40 or above	鄭璟樂 King Lok	3/4 - 28/4 (21/4)	一、 四 Mon & Thu	1000 - 1130	2/F 舞 蹈室 及健 身室	7	\$735	18
*4904.60H.25002			8/5 - 29/5 (5/5)						
*4904.60H.25003			2/6 - 30/6						
*4904.60H.25004			1/4 - 29/4 (4/4, 18/4)	二、 五 Tue & Fri		2/F Studio	7	\$735	
*4904.60H.25005			2/5 - 30/5				9	\$945	
*4904.60H.25006			3/6 - 27/6				8	\$840	



新喜點 Y-Fit 體適能 X 肌肉增強班

☎ 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

1. 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
4904.60Q.25001	40 歲 以上人士 Aged 40 or above	1/4 - 29/4	二 Tue	1000 - 1100	3/F Studio B	5	\$525	20
4904.60Q.25002		6/5 - 20/5				3	\$315	
4904.60Q.25003		3/6 - 24/6				4	\$420	



新喜點 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.25001	60 歲 以上人士 Aged 60 or above	文卓琳 Dolores	11/4 - 25/4 (18/4)	五 Fri	1000 - 1100	3/F 活動室及 健身室	2	\$190	8
4904.60J.25002			2/5 - 30/5			7/F 壁球場及 健身室	5	\$475	
4904.60J.25003			6/6 - 27/6			4	\$380		
*4904.60J.25004			11/4 - 25/4 (18/4)	1115-1215	1/F 2 號活動 室及健身室	2	\$190	12	
*4904.60J.25005			2/5 - 30/5			5	\$475		
*4904.60J.25006			6/6 - 27/6			4	\$380		



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余贅肉，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. 本會有權隨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	1 對 5 1 on 5	有效期 (月) Valid (month)
1	\$730	\$430	\$340	\$290	\$260	1
5	\$3390	\$2010	\$1585	\$1320	\$1150	2
10	\$6100	\$3680	\$2820	\$2300	\$1960	4



陸美娟 Eva Luk

- 美國 BASI Pilates 器械及蓆上普拉提教練
- 澳洲復健教練 Rehab Trainer
- AASFP 高級私人教練及精英教練
- 陰瑜珈導師及舞蹈導師
- 2015 香港十大傑出健身教練
- 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 蓆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 蓆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(Exemption)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.14R.25301	16 歲或以上 Aged 16 or above	袁佩穎 Dorothy	7/4 - 28/4 (21/4)	一 Mon	1500-1600	G/F 活動室 1	3	\$690	5
4904.14R.25302			12/5 - 26/5				5	\$1150	
4904.14R.25303			2/6 - 30/6				3	\$690	
4904.14R.25304			7/4 - 28/4 (21/4)				5	\$1150	
4904.14R.25305			12/5 - 26/5		3		\$690		
*4904.14R.25306			2/6 - 30/6		5		\$1150		
*4904.14R.25307			7/4 - 28/4 (21/4)		3		\$690		
*4904.14R.25308			12/5 - 26/5		5		\$1150		
*4904.14R.25309			2/6 - 30/6	3	\$690				
*4904.14R.25310			3/4 - 24/4	5	\$1150				
*4904.14R.25311			8/5 - 29/5	4	\$920				
*4904.14R.25312			5/6 - 26/6	日 Sun	6/4 - 27/4 (20/4)	0930-1030	3	\$690	
*4904.14R.25313			1030-1130						
*4904.14R.25314			1130-1230						
*4904.14R.25315			0930-1030						
*4904.14R.25316			4/5 - 25/5		1030-1130	4	\$920		
*4904.14R.25317		1130-1230							
*4904.14R.25318		0930-1030							
*4904.14R.25319		1030-1130							
*4904.14R.25320		1/6 - 29/6	六 Sat	1500-1600	0930-1030	5	\$1150		
*4904.14R.25321	1030-1130								
*4904.14R.25322	1130-1230								
*4904.14R.25323	5/4 - 26/4 (19/4)	3			\$690				
*4904.14R.25324	10/5 - 24/5								
	7/6 - 28/6 (14/6)								

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.25501	16歲或以上 Aged 16 or above	鍾蓮思 Kim	2/4 - 30/4	三 Wed	1900 - 2000	G/F 活動室 1	5	\$1150	5
*4904.14R.25502			7/5 - 28/5						
*4904.14R.25503			5/6 - 26/6						
*4904.14R.25504			3/4 - 24/4	四 Thu	1900 - 2000		4	\$920	
*4904.14R.25505			8/5 - 29/5						
*4904.14R.25506			5/6 - 26/6						
*4904.14R.25507			11/4 - 25/4 (18/4)	五 Fri	1100 - 1200		2	\$460	
*4904.14R.25508			2/5 - 30/5				5	\$1150	
*4904.14R.25509			6/6 - 27/6		4		\$920		
*4904.14R.25510			11/4 - 25/4 (18/4)		2		\$460		
*4904.14R.25511			2/5 - 30/5		5		\$1150		
*4904.14R.25512			6/6 - 27/6		4		\$920		

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.25101	16歲或以上 Aged 16 or above	陸美娟 Eva	7/4 - 28/4 (21/4)	一 Mon	1030-1130	G/F 活動室 1	3	\$690	5
*4904.14R.25102			12/5 - 26/5						
*4904.14R.25103			2/6 - 30/6						
*4904.14R.25104			2/4 - 30/4	三 Wed	0930-1030		5	\$1150	
*4904.14R.25105			7/5 - 28/5				4	\$920	
*4904.14R.25106			4/6 - 25/6						
*4904.14R.25107			2/4 - 30/4	四 Thu	1430-1530		5	\$1150	
*4904.14R.25108			7/5 - 28/5				4	\$920	
*4904.14R.25109			4/6 - 25/6						
*4904.14R.25110			11/4 - 25/4 (18/4)	五 Fri	0930-1030		2	\$460	
*4904.14R.25111			2/5 - 30/5				5	\$1150	
*4904.14R.25112			6/6 - 27/6				4	\$920	
*4904.14R.25113			11/4 - 25/4 (18/4)	六 Sat	1845-1945		2	\$460	
*4904.14R.25114			2/5 - 30/5				5	\$1150	
*4904.14R.25115			6/6 - 27/6		4		\$920		
*4904.14R.25116			5/4 - 26/4 (19/4)		0900-1000		3	\$690	
*4904.14R.25117			3/5 - 24/5				4	\$920	
*4904.14R.25118			7/6 - 28/6						
*4904.14R.25119			5/4 - 26/4 (19/4)	1100-1200	3		\$690		
*4904.14R.25120			3/5 - 24/5		4		\$920		
*4904.14R.25121			7/6 - 28/6						
*4904.14R.25122			5/4 - 26/4 (19/4)	1300-1400	3		\$690		
*4904.14R.25123			3/5 - 24/5		4		\$920		
*4904.14R.25124			7/6 - 28/6						
*4904.14R.25125			5/4 - 26/4 (19/4)	1400-1500	3		\$690		
*4904.14R.25126			3/5 - 24/5		4		\$920		
*4904.14R.25127			7/6 - 28/6						

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，加強肌肉及肌筋膜的彈性。

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。

瑜加拉提 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軟度較佳的人。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。

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.25001	18歲或以上 Aged 18 or above	關靜雯 Corey	19/5 - 30/6	一 Mon	1900 - 2030	1/F 活動室 2	7	\$980	27

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.25004	18歲或以上	關靜雯 Corey	7/5 - 25/6	三 Wed	1100 - 1200	1/F 活動室 3-6	8	\$920	20
4904.25C.25005	Aged 18 or above		15/5 - 26/6	四 Thu	1800 - 1900	1/F 活動室 2	7	\$805	
4904.25C.25007					2000 - 2100				

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.25002	18 歲或以上	關靜雯 Corey	6/5 - 24/6	二 Tue	1900 - 2000	1/F 活動室 3-6	8	\$800	27
*4904.25C.25003	Aged 18 or above				2000 - 2100				

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.25006	18 歲或以上 Aged 18 or above	關靜雯 Corey	15/5 - 26/6	四 Thu	1900 - 2000	1/F 活動室 2	7	\$700	27

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.25001	18 歲或以上 Aged 18 or above	陳雪儀 Ivy	19/5 - 30/6	一 Mon	1000-1100	1/F 活動室 2	7	\$595	25
*4904.25Y.25002					1100-1200				
*4904.25Y.25006				二 Tue	1100-1200				

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.25001	18 歲或以上 Aged 18 or above	葉素碧 Carol	7/5 - 25/6	三 Wed	1900 - 2030	3/F Studio B	8	\$1000	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.25009	初至中流瑜伽	18 歲或以上 Aged 18 or above	關靜雯 Corey	3/5 - 28/6 (31/5)	六 Sat	1430 - 1530	2/F 舞蹈室	8	\$800	27

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.25002	18歲或以上 Aged 18 or above	趙穎梅 Wing	14/5 - 25/6 (21/5, 28/5)	三 Wed	1130 - 1230	1/F 活動室 2	5	\$425	27

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.25001	18歲或以上 Aged 18 or above	趙穎梅 Wing	14/5 - 25/6 (21/5, 28/5)	三 Wed	1030 - 1130	1/F 活動室 2	5	\$425	27		
4904.25C.25008		關靜雯 Corey	9/5 - 27/6	五 Fri	1000 - 1100	1/F 活動室 2	8	\$680	27		
*4904.25Y.25005		陳雪儀 Ivy		13/5 - 24/6	二 Tue	1000 - 1100	1/F 活動室 2	7	\$595	25	
*4904.25Y.25011				15/5 - 26/6	四 Thu	1000 - 1100					
*4904.25Y.25012				2/5 - 27/6	五 Fri	1100 - 1200	1/F 活動室 3-6	1100 - 1200	9		\$765
*4904.25Y.25013								9	\$765		
*4904.25Y.25014								9	\$765		

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.25003	18歲或以上 Aged 18 or above	陳雪儀 Ivy	12/5 - 30/6	—	1830 - 1930	1/F 活動室 3-6	8	\$800	25	
*4904.25Y.25004				Mon	1930 - 2100		8	\$1120		
*4904.25Y.25007			13/5 - 24/6	—	Tue	1800 - 1900	1/F 活動室 2	7		\$700
*4904.25Y.25008						1900 - 2000				
*4904.25Y.25009						2000 - 2100				
*4904.25Y.25010	14/5 - 25/6	三 Wed	1930 - 2100	7	\$980					

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.25001	40歲以上人士 Aged 40 or above	關靜雯 Corey	7/5 - 25/6	三 Wed	1000 - 1100	1/F 活動室 3-6	8	\$720	27